

**Regulación emocional ante el estrés
percibido en jóvenes deportistas de alto
rendimiento en el Gran Buenos Aires**

Estudiante: Claudia Verónica More

Legajo: 31362

Director: Silvana Torrijo

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. en Psicología

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE
LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha [17/07/2025]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: CABA. 11 de Junio 2025

Firma y aclaración del autor: Claudia Verónica More

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claudia Verónica More'. The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath the name.

Índice

1. Resumen.....	5
2. Delimitación del objeto de estudio.....	6
2. 1. Planteamiento del problema.....	6
2. 2. Objetivos.....	9
2. 3. Hipótesis.....	9
2. 4. Fundamentación.....	9
3. Estado del arte.....	11
4. Marco Teórico.....	17
4.1. Regulación emocional.....	18
4.2. Estrés.....	22
4.3. Deportistas de alto rendimiento.....	26
5. Método.....	29
5.2 Muestra.....	29
5.3 Instrumentos.....	30
5.4 Procedimiento y análisis de datos.....	30
6. Resultados.....	31
6.1 Encuesta sociodemográfica.....	31
6. 2. Comparación de los resultados con los objetivos planteados.....	36
7. Discusión.....	38
7. 1. Análisis de los resultados en relación con el Estado del Arte.....	38
7.2. Limitaciones.....	39

7.3. Aportes y contribuciones de la investigación.....	40
7.4. Conclusión.....	41
7.5. Futuras líneas de investigación.....	46
8. Referencias.....	48
Anexos:.....	58

1. Resumen

El presente Trabajo Integrador Final tuvo como objetivo determinar cuál es la función que cumplen las prácticas de regulación emocional, ante el estrés, que vivencian los deportistas de alto rendimiento del Gran Buenos Aires, antes y durante los entrenamientos, que realizan. En efecto, esta actividad genera en el deportista un considerable nivel de estrés, que busca ser compensado por medio de una eficaz regulación emocional, lo cual ha motivado la incorporación cada vez mayor del psicólogo deportivo a los equipos de alto rendimiento. En este caso, se trató de una investigación de corte deductivo cuantitativo, con un marco muestral de 53 deportistas de alto rendimiento de entre 18 y 30 años de edad, todos ellos con actividad deportiva en GBA, (Hokey sobre patin, handball, natación y fútbol), y que utilicen alguna estrategia de afrontamiento de regulación emocional en su entrenamiento. Se les administró el Test de Regulación Emocional (ERQ) de Pagano y Vizioli (2021), y la Escala de Estrés Percibido (PSS) de Moretti y Medrano (2014), y se realizaron entrevistas al cuerpo técnico, así como observaciones en los entrenamientos que permitieran establecer las dimensiones del uso de la regulación emocional. La conclusión a la que se llegó es que existe una correlación positiva, pero débil, en esta muestra en particular, entre la regulación emocional y el estrés percibido en jóvenes deportistas de alto rendimiento del área metropolitana de Buenos Aires, se observó que quienes utilizan con mayor frecuencia estrategias, como el encuadre cognitivo, tienden a experimentar niveles más bajos de estrés, mientras que el uso predominante de la supresión emocional se asocia a niveles más altos de malestar. Por otro lado, dada la escasez de estudios centrados en deportistas mujeres —no así en deportistas varones—, la presente investigación se vuelve más relevante aún, ya que servirá para

mejorar la comprensión de este fenómeno en el grupo poblacional referido y, de ese modo, proponer a futuro intervenciones eficaces al respecto.

PALABRAS CLAVE: regulación emocional – estrés – deportistas de alto rendimiento.

2. Delimitación del objeto de estudio

El presente estudio de corte cuantitativo tuvo como objeto evaluar de qué manera la regulación emocional influye en el estrés de jóvenes deportistas de alto rendimiento, de entre 18 y 30 años de edad, que desarrollan su actividad en Gran Buenos Aires.

Los cambios en el rol social que cumple el deporte en la actualidad llevan a pensar de qué modo se ve afectada esta actividad cuando intervienen variables tales como la alta competitividad, la presión social o institucional, y las aspiraciones personales, entre otros factores. Al mismo tiempo, ante el estrés que genera esta exigencia, cabe preguntarse de qué manera los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social, es decir, aquello a lo que se llama ‘regulación emocional’ (Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson, 2014; Thompson, 1994).

2. 1. Planteamiento del problema

Desde tiempos inmemoriales, el hombre ha sido no solo *homo sapiens*, sino también, entre otras cosas, *homo ludens* (Huizinga, 1984 [1954]). Es decir: uno de los rasgos esenciales del ser humano es también el distinguirse por su capacidad lúdica, ya sea por puro placer como por el afán de competir. El juego se convierte así en un fenómeno cultural ya que, según Huizinga, la cultura humana brota del juego.

El deporte, desde ya, nace también como juego y es, en principio, la actividad lúdica por excelencia en los años de formación de toda persona. Se practica deporte

en la escuela, o en el club, o con los amigos en cualquier tipo de ámbito, con el solo afán de divertirse, pasar un momento agradable y fortalecer los vínculos entre pares.

Sin embargo, es fácil constatar que, en los últimos cien años aproximadamente¹, el deporte se ha vuelto cada vez más competitivo, y que aquella visión fraterna, transparente, idílica y positiva del deporte no se corresponde con la importancia creciente de factores económicos, sociales y políticos que han venido influyendo para hacer del deporte un factor de poder, comercial y propagandístico. Basta recordar el famoso escándalo del “Fifagate”, que reveló el entramado de corrupción más grande de la historia del fútbol, en el que altos dirigentes deportivos y políticos se vieron involucrados (Infobae, 2022). El deporte, como puede verse, se ha convertido en una actividad no exenta de corrupción y de todo tipo de artimañas —dopaje, negociaciones ocultas, entre otras— para que los equipos y deportistas puedan redituarse cuantiosos dividendos a los grupos económicos que se benefician de esta actividad (Altuve Mejía, 2016).

A todo esto se suman las presiones sociales, magnificadas hoy en día por las redes. Un caso paradigmático es el de Delfina Pignatiello, nadadora olímpica multipremiada. A los dieciocho años ganó dos medallas de plata en los JJOO de la juventud de 2018, y a los diecinueve tres medallas de oro en los Juegos Panamericanos de 2019. Sin embargo, después de un rendimiento por debajo de las expectativas en los Juegos Olímpicos de Tokio en 2020, anunció un muy temprano retiro del deporte, con escasos veintidós años, abrumada por el hostigamiento que recibió en las redes sociales, y porque quería volver a disfrutar del deporte sin la

¹La fecha de inicio de este proceso quizás podría remontarse al año 1896, cuando el barón Pierre de Coubertin propicia renacimiento de las olimpiadas en tiempos modernos. A partir de esa fecha, las diferentes disciplinas se volverán más competitivas con el fin de obtener medallas para el país correspondiente.

presión que le generaba la alta exposición y el nivel de competitividad (La Nación, 2022).

En este panorama, aún en una escala de mucha menor exposición pública, toda actividad deportiva de alto rendimiento es fuente de estrés para quienes la practican.

Es por este motivo que se ha incrementado en forma sostenida la participación de psicólogos en el proceso de entrenamiento de deportistas de alto rendimiento, ya que son los profesionales que mejor pueden proveer de herramientas para hacer frente a esas presiones a quienes desarrollan esta actividad. En efecto, la mayor percepción acerca de la regulación emocional en el deporte a nivel mundial permite comprender el aumento en la demanda de psicólogos deportivos para que se incorporen a los equipos de alto rendimiento. Frente a esta nueva realidad, se presenta el desafío de crear e implementar nuevas estrategias de afrontamiento para poder contribuir a la calidad del rendimiento y mantenimiento de la vida de los deportistas. En relación con esto, las nuevas terapias también forman parte de un fenómeno que, desde hace muchos años, se utiliza con mayor frecuencia y de manera masiva, con un gran impacto en la población mundial. Por lo tanto, la regulación emocional surge como una posible herramienta que, mediante su uso, puede brindarle beneficios a los sujetos que se encuentran en un proceso de perfeccionamiento y crecimiento en su disciplina.

Sin embargo, actualmente no existen suficientes estudios ni estadísticas detalladas que aborden la prevalencia del estrés en deportistas de alto rendimiento, especialmente en mujeres. Esta falta de información pone de relieve la necesidad de investigaciones que exploren cómo la regulación emocional influye en la gestión del estrés en esta población específica.

Por tal motivo, este estudio se propone dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué relación existe entre la regulación emocional y el estrés en deportistas de entre 18 y 30 años de edad, que practican deportes de alto rendimiento en Gran Buenos Aires.?

2. 2. Objetivos

Objetivo general

Analizar cómo influye la práctica de la regulación emocional en jóvenes deportistas de alto rendimiento que desarrollan su actividad en Gran Buenos Aires.

Objetivos específicos

Describir las distintas prácticas del manejo de la regulación emocional.

Describir estrategias de regulación emocional empleados por los deportistas de alto rendimiento.

Explorar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el nivel de estrés percibido en esta población.

2. 3. Hipótesis

La hipótesis de la que se parte es que existe una correlación entre la regulación emocional y el estrés en deportistas de alto rendimiento en Gran Buenos Aires.

2. 4. Fundamentación

En esta investigación, se trabajó con autores que han estudiado el tema, desarrollando conceptos que ayudan a comprender las variables que son tenidas en cuenta. Como se dijera oportunamente en el planteamiento del problema, en el presente objeto de estudio convergen tres variables —regulación emocional, estrés y deporte de alto rendimiento— que no se dan en un ambiente inocuo ni de abordaje unilateral. De hecho, lo mismo podría decirse de las emociones: los puntos de vista

que las abordan las emociones se diferencian en los sistemas que se ponen en marcha cuando las personas experimentan una emoción y en los estímulos del ambiente que las provocan (Gross y Feldman-Barret en Gómez Pérez y Calleja Bello, 2016).

Debido a la importancia que tienen los factores emocionales en el desarrollo de diversos aspectos de la vida, incluyendo los referentes al contexto deportivo, se hace necesario desarrollarlos para que los deportistas afronten con más y mejores herramientas psicológicas las situaciones de entrenamiento y competición (Castro, 2018). Tener en cuenta la regulación emocional implica reconocer que las personas no solo tienen emociones, sino que también son capaces de manejarlas. Se posicionan ante sus emociones de un modo determinado, y actúan en consecuencia, conociendo en menor o mayor medida los efectos que esto produce. Pueden hacerlo mientras la emoción está teniendo lugar, en cualquiera de las fases del proceso emocional, o anticipadamente, antes de que ocurra.

Por otro lado, el objeto de estudio de la presente investigación tiene en cuenta a las emociones y su posible regulación en un marco muy particular: el deporte de alto rendimiento. El deporte constituye hoy un fenómeno de tal complejidad e importancia que algunos investigadores han llegado a considerarlo como una metáfora de la sociedad actual (Capretti, 2011), ya que el deporte pone en marcha una dinámica en la cual se perciben significados y significantes que están presentes en las dimensiones micro y macrosocial.

Al mismo tiempo, en las últimas décadas la participación de las mujeres en las prácticas deportivas de alto rendimiento ha ido en constante aumento, lo cual ha modificado un panorama que hasta mediados del siglo XX era eminentemente masculino. Por tomar solo algunos ejemplos, el tenis actual hoy no puede prescindir

de la influencia que en él dejaron las hermanas Williams, Steffi Graff, Martina Navratilova o Gabriela Sabatini, entre otras. Del mismo modo, deportes tradicionalmente reservados a los hombres, como el fútbol o el boxeo, hoy también son practicados por mujeres. Si a esto sumamos diferencia en las elecciones, motivaciones, las desigualdades persistentes y la cantidad de tiempo que varones y mujeres dedican al deporte, estamos ante un panorama que también se modifica por cuestiones de género (Majul, 2021), todo lo cual lleva a pensar que aquellas presiones derivadas de su práctica, que habitualmente eran vistas desde una perspectiva estrictamente masculina, ahora deben ser abordadas desde una mirada más amplia.

Para ilustrar mejor este punto puede tomarse el ejemplo del hockey. Datos recientes del Ministerio de Turismo y Deporte (2021), en colaboración con el Observatorio Social del Deporte, revelan que el 23.2% de las mujeres practican el deporte hockey, comparado con solo el 13.1% de los hombres. Sin embargo, en el ámbito del alto rendimiento, el porcentaje de mujeres es inferior al de los hombres (15.4% frente a 8.5%), lo que refleja las históricas desigualdades en términos de accesibilidad y profesionalización en los deportes practicados por mujeres en Argentina, Ministerio de Turismo y Deporte (2021). Este contexto de amateurismo y falta de profesionalización puede estar relacionado con niveles elevados de estrés entre las deportistas, lo que justifica aún más la necesidad de profundizar en este tema.

3. Estado del arte

Entre los antecedentes que pueden citarse relacionados con el tema a investigar, el primero es una investigación cuantitativa llevada a cabo por Salazar y

Flores (2019). En este trabajo, tomaron 341 jóvenes deportistas estudiantes secundarios de México de entre 15 a 18 años de edad, en el marco de los Juegos CONADEMS-2014 en la Universidad de Colima (México). Consideraron que durante un evento de estas características los deportistas experimentan estrés ya que se encuentran frente a una experiencia que le cuesta manejar y controlar antes, durante y después de la competición. Se les aplicó el FUSIES (Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés), y los resultados mostraron que durante la competición existían fuertes impactos sociales, es decir que a causa de eventos ajenos al deportista —organización de la competencia, presión social e institucional—, alteraban su estado psicoemocional y volitivo, y disminuía su rendimiento deportivo.

Por otro lado, una investigación publicada en España por Gallardo Peña et al (2019) analiza la relación entre la inteligencia emocional (IE) y la agresividad en deportistas. Esta investigación fue llevada a cabo en 22 clubes deportivos y contó con la participación de 472 deportistas españoles (235 hombres y 237 mujeres). Se utilizó el cuestionario CIED-V2.0 para medir la IE y el Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry para evaluar la agresividad. Se observó que los participantes que dedican más horas a entrenar presentan menores niveles de agresividad física o verbal. En cuanto a la edad, los atletas más jóvenes mostraron una mayor capacidad de identificación emocional que los de mayor edad, pero también puntuaron más alto en agresividad física o verbal. Todo esto evidencia que existe una relación entre la modalidad deportiva y la inteligencia emocional, así como entre las horas de entrenamiento y los niveles de agresividad. Los deportes de contacto se asocian con mayores niveles de agresividad, mientras que los deportes de no contacto favorecen el desarrollo de habilidades emocionales, como la identificación y regulación de emociones. Además,

se encontró que los hombres presentan niveles más altos de agresividad física o verbal en comparación con las mujeres.

Lope Fernández y Solís Briceño (2020) evaluaron la efectividad de una intervención psicológica centrada en estrategias de afrontamiento del estrés en una muestra de futbolistas semiprofesionales de la liga élite municipal del estado de Yucatán (México). El estudio tuvo como objetivo principal medir los niveles de estrés antes y después de la intervención, utilizando el cuestionario Restq-Sport, una herramienta ampliamente validada en el ámbito deportivo para medir tanto el estrés general como el estrés específico relacionado con la práctica deportiva. Los resultados del estudio indicaron que, tras la intervención, los niveles de estrés específico al deporte (EED) disminuyeron significativamente, con una media de 2.05 en el pretest y 1.53 en el postest, lo que demuestra la efectividad de las estrategias de afrontamiento para manejar el estrés relacionado con la práctica deportiva. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés general o en las dimensiones no específicas al deporte, como el estrés emocional o social, lo que podría indicar una falta de generalización de las habilidades de afrontamiento a otros contextos de la vida de los deportistas. Este hallazgo sugiere que, si bien las estrategias de afrontamiento implementadas fueron efectivas en el ámbito deportivo, su impacto fue limitado a ese contexto específico y no se trasladó a otras áreas de estrés en la vida de los futbolistas, como el ámbito académico. Lope Fernández y Solís Briceño (2020). Por otro lado, el estudio también destacó que la intervención fue más efectiva en aquellos momentos de alta competencia en los que los futbolistas experimentaban mayores niveles de estrés, debido a la intensidad de los entrenamientos y al alto nivel competitivo.

Otro estudio realizado en Cuba (Truan et al., 2020) investigó la relación entre la resiliencia psicológica y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de 27 jóvenes jugadores de béisbol, cuyas edades iban de los 15 a los 17 años. Para evaluar estas variables, los investigadores utilizaron dos instrumentos: la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés de Sandín y Chorot (2002). Los resultados mostraron una correlación significativa entre la resiliencia psicológica y dos estilos de afrontamiento: la solución de problemas ($r=0.513$) y la reevaluación positiva ($r=0.475$). Este dato permitió sugerir que los deportistas con altos niveles de resiliencia tienen estilos adecuados para enfrentar el estrés durante competiciones, lo que les permite manejar situaciones adversas de manera efectiva. Sin embargo, los autores recomiendan seguir investigando esta relación en un marco muestral de mayor número, incluyendo a mujeres, para obtener conclusiones más amplias.

Por otro lado, una investigación realizada en España por García y Pérez (2022) que tuvo por objetivo determinar si la variable Inteligencia Emocional se relaciona con aquellas variables psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo, dio por resultado que la Inteligencia emocional se relaciona estadísticamente con el Control del Estrés, la Influencia de la Evaluación del Rendimiento, la Habilidad Mental, la Autoconfianza, la Ansiedad y la Motivación. Se concluyó que la Inteligencia Emocional afecta a las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento. En los resultados de la investigación se puede observar que las variables CIE y RE tienen una correlación positiva y relativamente media-baja pero muy significativa con las variables del rendimiento (IER, A, An, M y CE). Es decir, que cuando se aumenta la

puntuación en RE o CIE se produce un aumento en las variables de rendimiento (García y Pérez, 2022).

Otra investigación, también realizada en Cuba (Cardoso Luis et al., 2022), tuvo por objetivo determinar el grado de vulnerabilidad al estrés en los adolescentes que practican deporte en una EIDE (Escuela de Iniciación Deportiva) de Sancti Spíritus. Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal, sobre 70 estudiantes secundarios, seleccionados aleatoriamente. Sobre ellos se midió la variable de rango de vulnerabilidad al estrés. El 51.4 % de los estudiantes mostraron vulnerabilidad al estrés, el 40 % se mostró no vulnerable, el 8.6 % seriamente vulnerable, y ninguno de ellos extremadamente vulnerables. La principal conclusión a las que se llegó en este estudio indicaron que existía un predominio de adolescentes de instituciones deportivas con vulnerabilidad al estrés.

Resulta relevante también el estudio de Lorenzón et al (2022), que buscó analizar la relación entre las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y el malestar psicológico en una muestra de 103 jóvenes deportistas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Los autores utilizaron el cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y la escala de malestar psicológico de Kessler (K-10), para medir aspectos como el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la motivación y la cohesión de equipo. Los resultados mostraron que un 22.3% de los deportistas presentaba malestar psicológico significativo, obteniendo los hombres puntajes más altos en control de estrés e influencia de la evaluación en el rendimiento en comparación con las mujeres. Además, los deportistas que practicaban deportes grupales obtuvieron mayores puntajes en cohesión de equipo y control de estrés que

los que practicaban deportes individuales. Se halló una relación negativa entre el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento con el malestar psicológico, lo que sugiere que una mayor capacidad para controlar el estrés y manejar las evaluaciones externas e internas puede contribuir a reducir el malestar psicológico. La conclusión del estudio enfatiza que el desarrollo de habilidades psicológicas, como el control del estrés, no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también promueve un mayor bienestar en los jóvenes deportistas. Estos hallazgos resaltan la importancia de incluir intervenciones psicológicas en el entrenamiento de los atletas para mejorar tanto su rendimiento como su salud mental.

Por otro lado, un estudio realizado en Tarija (Bolivia), investigó los niveles de inteligencia emocional en jóvenes futbolistas (Ramírez Flores et al., 2023). El estudio, de enfoque cuantitativo, utilizó un diseño exploratorio-descriptivo y aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (ICE), que mide competencias emocionales en áreas como la inteligencia intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo. Los resultados mostraron que el 64% de los deportistas presentaban un nivel adecuado de inteligencia emocional, lo que evidencia una capacidad general para reconocer, comprender y regular sus emociones, favoreciendo así su rendimiento deportivo y estabilidad emocional. Además, se observaron niveles adecuados en las dimensiones intrapersonal, interpersonal y manejo del estrés, lo que sugiere que estos jóvenes deportistas pueden regular sus emociones de forma efectiva y mantener relaciones satisfactorias dentro del equipo. Sin embargo, un 19% presentó niveles bajos de inteligencia emocional, lo que se asoció con dificultades para gestionar sus emociones y el estrés, afectando su rendimiento.

Por otra parte, en Chile se presenta otro antecedente: el artículo académico de Hernández Sáez y Hernández Cruz (2024), quienes evaluaron las variables de motivación, ansiedad, estrés y depresión en deportistas universitarios activos en el regreso a la presencialidad de actividades académicas y deportivas después del COVID19. También se trató de un abordaje cuantitativo, con un marco muestral de 135 participantes, quienes a través del coeficiente de correlación de Spearman, mostraron que la relación entre las variables motivación, depresión y ansiedad era baja, mientras que con el estrés no ocurría lo mismo. También se evidencia en la muestra un alto grado de autodeterminación en la motivación y como esta tiene una relación favorable con las demás variables de estudio, los cuales presentan la puntuación de un estado mental estable en la población de deportistas durante el regreso a las actividades universitarias deportivas y académicas.

Por último, un estudio realizado en España llevado a cabo por Leunda Goñi, Jauregui y Figueras (2024), analizó las diferencias en afecto negativo y regulación emocional según el perfil de práctica del ejercicio físico. Los resultados mostraron que aquellos individuos dependientes del ejercicio físico presentaban mayores dificultades en la regulación emocional, así como niveles más altos de afecto negativo en comparación con los que no presentaban dependencia. En particular, se encontró que variables como la desatención emocional, el rechazo y la confusión emocional eran predictores significativos de la dependencia del ejercicio. Además, las correlaciones indicaron que la dependencia del ejercicio físico se asociaba de manera positiva y significativa con dificultades en la regulación emocional y un mayor afecto negativo. Asimismo, se observó un efecto mediador de las dificultades de regulación emocional en la relación entre el afecto negativo y la dependencia del ejercicio físico.

Esto implica que aquellos individuos con mayores dificultades para manejar sus emociones, y que además experimentan afecto negativo, tienden a desarrollar dependencia hacia el ejercicio físico. Este hallazgo refuerza la idea de que el ejercicio físico puede ser utilizado como un mecanismo de regulación emocional, lo que a su vez aumenta el riesgo de desarrollar una dependencia.

Por otro lado, el estudio también mostró que los sujetos dependientes del ejercicio físico tenían una mayor predisposición a experimentar afecto negativo, como tristeza, ansiedad o enfado, en comparación con aquellos que no eran dependientes. Esta tendencia se vincula directamente con sus dificultades para gestionar las emociones, lo que refuerza la necesidad de intervenir en la mejora de las habilidades de regulación emocional como forma de prevenir la dependencia del ejercicio (Leunda Goñi et al., 2024).

4. Marco Teórico

El deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que generan un impacto considerable en el deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta (Gorbunov en Barrios, 2007). A continuación se describirán las tres variables que serán tomadas en cuenta en el presente trabajo: estrés, regulación emocional y deportistas de alto rendimiento.

4.1. Regulación emocional

Para comprender la regulación emocional y el estrés en deportistas de alto rendimiento, es esencial abordar primero el concepto de emociones, o al menos dejar

en claro desde qué definición se parte.

En la fundamentación se hizo referencia a la variedad de puntos de vista que abordan la comprensión de las emociones, así como los sistemas que se ponen en marcha cuando las personas experimentan una emoción en una circunstancia determinada (Gross y Feldman-Barret, en Gómez Pérez y Calleja Bello, 2016). El término “emoción” puede resultar demasiado trillado, debido al mal uso de este vocablo en medios de divulgación o en el habla cotidiana. En primer lugar es importante recalcar que, cuando el ser humano experimenta emociones, el tallo cerebral, el sistema límbico —el hipocampo y la amígdala— y la corteza se encuentran en constante interacción integrando percepciones, elaborando interpretaciones de los distintos eventos y organizando nuestras respuestas (Jimeno, 2019).

Debido a la importancia que tienen los factores emocionales en el desarrollo de diversos aspectos de la vida, incluyendo los referentes al contexto deportivo, se hace necesario desarrollarlos en forma saludable para que los deportistas afronten con más y mejores herramientas psicológicas las situaciones de entrenamiento y competición (Castro, 2018). El concepto de regulación emocional, como se dijo, significa que las personas no solo tienen emociones, también las manejan, con mayor o menor grado de libertad de acción según las circunstancias. Cuanto mejor se desarrollen los hábitos de regulación emocional, más asertivas serán las respuestas que una persona pueda brindar tanto antes, como durante o después del proceso emocional. Conviene aclarar que hablar de manejo de las emociones no significa que este sea un proceso voluntario y planificado. La regulación no siempre es voluntaria; de hecho, muchas veces no lo es (Frijda, 1986; Gross, 2014; Gross y Thompson,

2007).

El reconocimiento de la regulación emocional como un aspecto fundamental en la interacción con el entorno y la modulación de nuestras respuestas se remonta a finales del siglo XIX, de la mano del psicólogo y filósofo francés Théodule Ribot Charland, (2011). Este autor, en su teoría sobre la vida afectiva, planteaba que la moral controlaba a los sentimientos, que son la experiencia subjetiva de la emoción; las emociones, caracterizadas por ser cortas e intempestivas; y las pasiones, que son expresiones emocionales exageradas y sostenidas.

Gómez Po et al (2016), por su parte, plantean que se han señalado tres procesos básicos para regular las emociones. En primer lugar, la emoción tiene en sí misma mecanismos autorregulatorios. No es posible que una persona se mantenga enojada o alegre por mucho tiempo, ya que esto implica una carga cognitiva y conlleva desgaste físico (Kappas en Gómez Po et al., 2016). Por ejemplo, una persona que se enojó porque no obtuvo el puesto deseado tenderá a regresar a la normalidad después de algún tiempo, ya que la ira consume una gran cantidad de energía (Gómez Po et al., 2016).

En segundo lugar, la valencia e intensidad de las emociones movilizan o paralizan. Las conductas de acercamiento o evitación respecto de los diferentes elicitadores emocionales modifican la emoción, ya que pueden aumentar, disminuir o cambiar la experiencia (Charland, 2011; Carver y Sheier, 2011) en Gómez Po et. al. (2016). La ansiedad ante un examen puede darle al estudiante el impulso necesario para repasar más, ocasionando una disminución en la emoción (Gómez Po et al., 2016).

Por último, las estrategias de regulación emocional pueden modificar la

emoción que se experimenta (Gross y John, en Gómez Po et al., 2016). Un estudiante que se avergüenza al hablar en público puede evitarlo faltando a clases el día de una exposición oral (Gómez Po et al., 2016).

La regulación emocional exitosa es una conquista en el desarrollo psicológico y emocional del sujeto, ya que requiere que este tenga cierta experiencia de vida y que haya pasado por un proceso paulatino de interiorización de las estrategias regulatorias que le permitan controlar mejor sus emociones y tomar decisiones menos impulsivas, más eficaces y eficientes, acerca de las emociones propias y las de los demás (Jimeno, 2019).

De acuerdo con lo que se señaló anteriormente, en forma general, el concepto de afrontamiento de las emociones se refiere al conjunto de esfuerzos que realiza una persona para manejar del mejor modo posible las demandas internas y del medio ambiente que la rodea. Estas demandas muchas veces pueden ser desestabilizadoras para el sujeto y requieren un esfuerzo cognitivo y conductual (Jimeno, 2019).

El afrontamiento de las emociones hasta el momento se ha estudiado en relación con el estrés y la enfermedad. No obstante, Lazarus y Folkman (1986) reconocen el valor que tiene el afrontamiento no solo en el contexto salud-enfermedad, sino también en otros contextos, como la familia y el trabajo.

Para que este afrontamiento sea eficaz, existen estrategias de regulación emocional, relacionadas con iniciar, mantener, modular o modificar la ocurrencia, intensidad o duración de las emociones, particularmente en lo que tiene que ver con sus procesos fisiológicos, conductuales, subjetivos o expresivos, a fin de alcanzar determinadas metas. Si bien resulta imposible hacer una clasificación completa y, de hecho, no existe en la actualidad una taxonomía validada de estrategias de regulación

emocional, Gómez y Calleja (2007) han realizado un relevamiento muy completo acerca de los autores que han trabajado este tema, y llegaron a la conclusión de que no hay un solo punto de vista, ya que los distintos investigadores identifican diferentes categorías entre las estrategias: por ejemplo, si se piensa en el efecto, pueden encontrarse estrategias de reapreciación o reevaluación cognoscitiva, que se enfocan en el antecedente, y de supresión expresiva, que modulan o suprimen la expresión de la emoción (Gross, 1998). A estas, Gross y Thompson (2007) añadieron posteriormente algunos elementos tales como estrategias tardías, que buscan modificar una respuesta que ya fue expresada. Estos autores, además, denominaron a esta clasificación “modelo procesual de la regulación emocional”, y propusieron una nueva clasificación, poniendo el foco ya sea en la perspectiva teórica inicial—automática, propositiva; individual o social—, en los objetivos de sus investigaciones, en la población que las pone en práctica, en los aspectos sociales que intervienen y en el grado de especificidad que persiguen en el acercamiento al fenómeno.

Por otra parte, Sánchez Aragón (2010) considera que tanto los aspectos culturales como la historia y la personalidad del individuo inciden en la elección de determinadas estrategias a utilizar ante una situación que provoque enojo. Por ese motivo, sugiere tener presente en qué medida una estrategia incide en emociones como la felicidad o la sorpresa, por ejemplo; o especificar las etapas del proceso de regulación emocional; o delimitar las estrategias más eficaces a la hora de predecir el bienestar del sujeto, entre otros factores. Asimismo, describe un proceso en el que tiene en cuenta distintos estímulos del medio que pueden ser recibidos por una persona y que suscitan diferentes emociones. Por lo tanto, las estrategias variarán de

acuerdo a la etapa en la que se experimenta cada emoción. Básicamente, habla de tres momentos: preevaluación, ejecución y postevaluación. De ese modo, las estrategias tendrán que ver con la interpretación de la situación, la autoeficacia percibida por el individuo y la utilidad de la estrategia empleada. Sin embargo, señala que es necesario seguir investigando para precisar más el modelo. Por ejemplo, considera que resulta imperioso estudiar la pertinencia de una estrategia para distintas emociones, o delimitar las estrategias que tienen mayor poder predictivo, a fin de que esto redunde en el bienestar de la persona en cuestión.

Resulta de sumo interés otro aporte, tener en cuenta un concepto complementario a todo este desarrollo teórico, y que en los últimos años ha cobrado gran relevancia: el de inteligencia emocional, propuesto por Goleman (1995). Este autor considera que la inteligencia emocional está caracterizada por cinco dimensiones básicas que la articulan: la autoconsciencia emocional, que es la capacidad del ser humano para entender lo que le pasa y conectarse con sus valores; el autocontrol, que, al permitirle identificar, comprender y direccionar las emociones de manera asertiva, le permite tener un equilibrio emocional; la automotivación, que ayuda a focalizar en las metas, sin importar los contratiempos; la empatía, gracias a la cual un individuo es capaz de ponerse en el lugar del otro, a través de sus palabras y su lenguaje corporal, construyendo así vínculos más profundos y estables; y las habilidades sociales, que son los recursos mediante los cuales una persona es capaz de relacionarse con los demás de forma efectiva, resolviendo conflictos y optimizando su comunicación. La masiva divulgación de sus postulados ha contribuido, por un lado, a generar hábitos saludables de regulación emocional en grandes cantidades de público, y por el otro a crear una mayor conciencia acerca de la necesidad de dar un marco

regulatorio y consciente respecto de las emociones, evitando de este modo que se propague una concepción más sentimentalista de las emociones.

Por otro lado, para los científicos sociales Salovey (1997) y Mayer et al (2016), la IE es una inteligencia genuina basada en nuestra capacidad de usar las emociones de forma adaptativa para ajustarnos al medio y solucionar problemas. Desde esta perspectiva teórica, muy conectada con la visión de las emociones de Charles Darwin, la IE consta de cuatro habilidades básicas: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Estas habilidades, se relacionan entre sí de forma secuencial (Mayer y Salovey, 1997; Mayer et al., 2016). Salovey y Mayer conciben la IE como un modelo procesual y circular en el que cada una de las habilidades básicas aporta información a la siguiente para continuar el proceso y dar una solución a una demanda o situación concreta.

Por ejemplo, cuando como docente entro en clase, observo y valoro el estado emocional del alumnado (percepción y expresión emocional), esta información emocional me ayudará a llevar a cabo una actividad más congruente con el estado emocional de la clase (facilitación emocional) y, asimismo, puedo entenderla y contextualizarla (comprensión emocional) para, en último lugar, generar una respuesta que ayude a cambiar y modificar el estado emocional de la clase (regulación emocional).

La novedad del planteamiento procesual es que, si bien la regulación emocional recibe la información de las dimensiones anteriores para dar una solución ajustada a la situación dada, la retroalimentación entre habilidades sigue el proceso hacia delante cerrando el círculo. Es decir, la eficacia de nuestra respuesta de

regulación emocional, tanto como de los nuevos elementos incluidos en la situación inicial, son evaluados de nuevo por la habilidad para percibir y expresar emociones, cerrando el círculo y generando la retroalimentación necesaria al proceso para que no se detenga y se mantenga en continua evolución si es necesario. La definición más extensa y detallada de la IE desde el modelo de Mayer y Salovey sería:

La inteligencia emocional implica la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

Percepción y expresión emocional

Esta primera dimensión considera la capacidad con la que las personas identifican emociones en uno mismo, a través de los correspondientes correlatos fisiológicos, conductuales y cognitivos que éstas provocan. Asimismo, la dimensión incluye la habilidad para identificar los estados emocionales de otras personas, objetos, colores y diseños por medio de la atención y decodificación de los símbolos verbales, espaciales o auditivos (no verbales). La capacidad para expresar emociones en el lugar y el modo adecuado también forma parte de esta dimensión. (Mayer y Salovey, 1997; Mayer et al., 2016).

Facilitación emocional

Cómo las emociones influyen en nuestro pensamiento, en nuestro procesamiento de la información y viceversa son procesos incluidos en esta

dimensión. Una vez percibidas las emociones, éstas son capaces de facilitar los niveles más básicos del procesamiento cognitivo, ya que dirigen la atención hacia la información relevante. Además, las emociones representan la información implícita de nuestra experiencia previa, de modo que no es necesario recurrir continuamente al recuerdo explícito de experiencias pasadas para evaluar una nueva situación dada. Es por todo ello que las emociones facilitan la formación de juicios y el análisis de los problemas tanto personales como grupales desde diferentes perspectivas.(Mayer y Salovey, 1997; Mayer et al., 2016).

Comprensión emocional

Esta dimensión nos permite comprender y razonar sobre la información emocional, entendiendo la relación existente entre las emociones, el contexto, las transiciones de unas a otras y la simultaneidad de sentimientos. De la misma manera, incluye la capacidad para etiquetar emociones, relacionando significantes y significados emocionales. Esta habilidad nos permite comprender tanto nuestras emociones como las de los demás.(Mayer y Salovey, 1997; Mayer et al., 2016).

Regulación emocional

La habilidad para regular emociones es la dimensión más compleja del modelo. En concreto, porque la efectividad de la regulación emocional dependerá en gran medida del éxito de los procesos emocionales anteriores. Una vez llegados a esta fase, para regular el mundo emocional propio y ajeno es necesario estar abierto a los sentimientos tanto agradables como desagradables. Dicha tolerancia permitirá reflexionar acerca de los sentimientos, descartando o utilizando la información que

nos proporcionan en función de su utilidad. Además, la dimensión incluye la habilidad para moderar las emociones desagradables y aumentar las agradables, sin reprimir ni exagerar la información que ellas conllevan, a nivel intrapersonal e interpersonal.(Mayer y Salovey, 1997; Mayer et al., 2016).

4.2. Estrés

Para la OMS (2023), el estrés puede ser definido como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Es común a todas las personas, afecta tanto a la mente como al cuerpo, y puede evidenciarse de diversos modos: dificultad para relajarse y concentrarse, ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza o muscular, disfunciones sexuales, malestar gástrico, insomnio o alteraciones del apetito habitual. Es necesario prestar atención a estas señales, ya que a medida que el estrés se va incrementando puede causar o exacerbar problemas de salud mental, o incluso, si se vuelve crónico, puede derivar en adicciones de todo tipo.

También puede ser definido como cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles (Baum, 1990). La conceptualización técnica del término “estrés” comenzó a finales del siglo XVIII en el ámbito de la ingeniería, cuando Hocke, citado en Hinkle (1973), lo empleó para describir cómo una fuerza externa o carga sobre una estructura física podía distorsionarla y deformarla.

Bremgelman (1981) también señaló que los desencadenantes del estrés (*stress*) son las conductas de la pareja, miembros de la familia, conocidos y colegas, así como las condiciones de trabajo, representan estresores que afectan en forma diferencial a

los individuos. También caen dentro de este apartado las condiciones socioeconómicas y las circunstancias personales, por ejemplo problemas y enfermedades.

El estrés puede ser agudo o crónico. El primero se caracteriza porque el factor estresante —es decir, el que desencadena el estrés— es una situación puntual; puede ser desde una emergencia familiar hasta un accidente con el auto, o una situación angustiante durante un partido de fútbol. Este tipo de estrés desaparece a corto plazo. El segundo, en cambio, dura más tiempo, y no se relaciona con emergentes sino con problemas que se extienden en el tiempo: la enfermedad de un ser querido, dificultades laborales o disputas matrimoniales o con los hijos, entre otros factores. Algunos profesionales consideran incluso que una mínima carga de estrés puede ser saludable en tanto y en cuanto ayuda a cumplir con una meta que requiere una carga de energía importante —por ejemplo, ganar un partido, evitar un peligro o entregar un trabajo a tiempo— (MedLine Plus, 2024).

Por otro lado el científico húngaro Hans Selye (1950), quien investigaba sobre endocrinología en la universidad Mc. Gill de Montreal descubre que ante diferentes agresiones a las que sometía a un animal (en este caso particular eran ratas de laboratorio) y que podían consistir en inyecciones de hormonas, sustancias irritantes como el formaldehído, inmovilización, frío o calor excesivos, procedimientos quirúrgicos, etc, el animal tenía una respuesta orgánica igual, inespecífica respecto de la causa, independientemente del agresor empleado.

Había observado que en todos los animales se producía un aumento del tamaño de las glándulas suprarrenales, una disminución general de los órganos linfáticos y la aparición de ulceraciones en la mucosa del estómago. Denominó *Estrés*

(*Stress*) a la condición agresora y *Síndrome General de Adaptación* a la respuesta orgánica inespecífica

Según la descripción original de Selye, la respuesta inespecífica del organismo a la que denominó Síndrome General de Adaptación (SGA) se da en tres etapas:

Fase o reacción de alarma caracterizada por una primera respuesta del Sistema Nervioso Autónomo con liberación de noradrenalina por sus terminaciones nerviosas, lo cual producirá la preparación del organismo para la huida o la lucha. Si la condición agresiva o desafiante cesa o se neutraliza, el organismo retorna a la normalidad pero si se mantiene se pasa a la:

Fase de resistencia durante la cual persiste la activación del sistema nervioso autónomo y se produce la liberación de la hormona adrenalina por la médula de las glándulas suprarrenales (nótese que en este caso hablamos de la *médula*, o sea “lo que está en el medio” de las glándulas suprarrenales, también llamadas *adrenales* y no de la *corteza*). Si la fase se prolonga, ahora sí, la corteza comenzará con la secreción de corticoides para proveer al organismo de la energía necesaria para afrontar el desafío. Esta fase de resistencia puede durar desde minutos hasta muchísimo tiempo (incluso años) y durante la misma el funcionamiento del organismo parece ser normal, pero lo hace a expensas de un mayor gasto energético, o sea que aumenta progresivamente, en función de la duración, la carga alostática.

Fase de agotamiento. Si la condición agresiva continúa en su acción desafiando la capacidad de afrontamiento del organismo y aumentando más aún la carga alostática, llegará un momento en el cual por la hiperactivación persistente del

sistema nervioso autónomo y la elevada secreción de corticoides suprarrenales, comenzarán a producirse alteraciones funcionales y lesiones orgánicas, como quedó evidenciado en las experiencias de Selye. Finalmente, los mecanismos de resistencia pueden colapsar y crear las condiciones para la aparición de graves enfermedades que pueden ocasionar hasta la muerte del animal o de la persona afectada.

Kértész y Kerman (2011), en su obra “El manejo del estrés” relacionan de alguna forma los conceptos de eustrés y distrés con la agradabilidad de la vivencia. Dividen cada uno de los fenómenos en tres categorías, (bajo, medio y excesivo) quedando configuradas las seis áreas del Estrés

1 Insuficiente eustrés (potencialmente perjudicial por falta de refuerzos)

2 Óptimo eustrés

3 Excesivo eustrés (potencialmente perjudicial. Búsqueda de placer en actividades peligrosas y/o a través del efecto de alcohol o sustancias psicoactivas)

4 Bajo distrés

5 Mediano distrés (tolerable, resistencia con mayor carga alostática)

6 Excesivo distrés (intolerable; conduce al agotamiento)

En la misma línea, para Goleman (1995), el estrés no siempre reviste un carácter negativo. En niveles moderados y en situaciones controladas, puede actuar como un motivador que impulsa el rendimiento y la creatividad. No obstante, cuando la carga de estrés supera la capacidad de afrontamiento del individuo, sus efectos se tornan perjudiciales tanto en el plano físico —a través del debilitamiento del sistema

inmunológico y la aparición de enfermedades psicosomáticas— como en el plano psicológico, favoreciendo cuadros de ansiedad, depresión y agotamiento emocional.

Asimismo, Goleman subraya la influencia del entorno social y organizacional en la génesis y modulación del estrés. Factores como la calidad de las relaciones interpersonales, el nivel de apoyo emocional recibido y el clima emocional de los espacios de trabajo o de estudio, actúan como moduladores del impacto del estrés. De esta manera, entornos caracterizados por la empatía, la cooperación y la comunicación efectiva pueden funcionar como amortiguadores frente a los efectos nocivos del estrés, mientras que ambientes tóxicos o disfuncionales tienden a intensificarse.

La propuesta de Goleman enfatiza la necesidad de fortalecer las competencias emocionales como estrategia de afrontamiento frente al estrés. La autoconciencia, la autorregulación, la motivación intrínseca, la empatía y las habilidades sociales son, en su teoría, dimensiones fundamentales que permiten gestionar adecuadamente las emociones negativas, potenciar la resiliencia y promover un mayor bienestar personal y colectivo.

En ese sentido, Fernández Abascal (1999) sostiene que el estrés es un proceso de origen adaptativo, que pone en marcha una serie de mecanismos de emergencia necesarios para la supervivencia. Define el estrés desde un enfoque multidimensional, como un proceso psicológico que surge cuando el organismo enfrenta una demanda para la cual no tiene información suficiente para dar una respuesta adecuada.

Finalmente, (Bareiro, 2018) amplía el concepto del estrés al describirlo como un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y sostenida, a menudo acompañada de un alto grado de ansiedad. Este estado se ve influenciado por variables psicológicas y sociales. El autor clasifica el estrés en varios tipos,

incluyendo el estrés psicológico, es decir, que se da por estímulos emocionales; el estrés social, debido a restricciones culturales; el estrés económico, que suele darse por desempleo; el estrés fisiológico, por agresiones químicas o biológicas; y el estrés psicosocial, relacionado con la percepción y vulnerabilidad de la persona. Además, propone un modelo de respuesta al estrés que incluye la estimulación del factor estresante, las variables moduladoras y la reacción al estrés, manifestada en los niveles psicológico, conductual y biológico (Bareiro (2018).

Según la American Psychological Association (APA, 2013), muchas personas tienen en sus manos herramientas útiles para enfrentar el estrés crónico, pero no las utilizan. Ponen como ejemplo el hecho de tomar decisiones sensatas sobre su vida, salir a caminar, visitar al médico, modificar hábitos nocivos o comer de forma saludable. Por lo tanto, recomiendan en todos los casos la terapia psicológica y un chequeo médico periódico para estar atentos a las señales de estrés y tomar las medidas adecuadas a fin de hacerle frente, y así evitar consecuencias que en algunos casos pueden llegar a ser irreversibles, o incluso conducir a la muerte.

Del mismo modo recomiendan empezar a realizar actividad física, es un pequeño cambio, pero eficaz en el manejo del estrés. Explican que la actividad física aumenta la producción de endorfinas, una sustancia que provoca una sensación de bienestar. Las endorfinas son un tipo de neurotransmisor del cerebro que ayudan en el tratamiento de modalidades leves de depresión y ansiedad. Llevar una dieta saludable y dormir más y mejor también pueden ser beneficiosos (APA, 2013).

4.3. Deportistas de alto rendimiento

La tercera y última variable que debe ser tenida en cuenta en el presente TIF es la de los deportistas de alto rendimiento. En primer lugar, es importante aclarar que, según el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas (2023), quienes practican un deporte de alto rendimiento se someten a un entrenamiento altamente especializado, cuyas demandas serán las que correspondan a cada disciplina. Todo atleta trabaja en programas diseñados para mejorar aspectos clave como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la técnica.

En esta misma línea, la Real Academia Española entiende que un deportista profesional es aquel individuo que asume la práctica deportiva no solo como una actividad, sino como un estilo de vida en sí mismo. Este compromiso implica la necesidad de construir una estructura sólida que abarque diversos recursos y servicios orientados a su bienestar integral. Dicho soporte debe ser proporcionado por un equipo interdisciplinario capaz de atender aspectos físicos, emocionales y deportivos del atleta, para garantizar un óptimo desempeño en la búsqueda del alto rendimiento. Asimismo, el concepto de rendimiento deportivo debe considerarse de manera holística, ya que integra dimensiones como la preparación física, técnica, táctica y psicológica. Esta noción está inseparablemente vinculada a la competencia, dado que el deportista de alto nivel debe emplear sus capacidades al máximo en cada actuación. En este sentido, la competencia de alto nivel excluye las etapas formativas o iniciales, concentrándose en momentos en que el atleta ha alcanzado un grado avanzado de desarrollo. Por tanto, el rendimiento deportivo puede definirse como una actividad motriz sujeta a normas institucionalizadas, a través de la cual el individuo expresa su

máximo potencial físico y mental (Andrade y Capote Lavandero, 2023; Real Academia Española, 2004).

Para analizar las emociones que entran en juego en estos casos, es interesante tener presente el relevamiento llevado a cabo por Palumbo (2011), que tuvo en cuenta algunos aspectos relevantes. El primero es la edad, ya que, según esta investigadora, a mayor edad y experiencia, los deportistas de alto rendimiento tienden a desarrollar emociones más positivas antes de los partidos o eventos, y a no dejarse llevar tan fácilmente por emociones negativas una vez finalizados los mismos. El segundo aspecto fue ver qué cambios emocionales tenían lugar luego de un encuentro deportivo, y concluyó que, aunque la alegría y la euforia siempre se hacen presentes ante una victoria, los cambios emocionales más fuertes se producen por lo general ante una derrota.

Todo lo dicho acerca del estrés debe ser aplicado al contexto específico del ámbito deportivo. El estrés, en efecto, se manifiesta en esta actividad como una afección psicológica producida por el desequilibrio entre las exigencias deportivas y la capacidad para enfrentarlas, impactando significativamente el rendimiento deportivo Fernández et al. (2014), citado en Rodríguez Sánchez y Gómez Amaya (2021). En los deportes en equipo, el rendimiento deportivo es fundamental, ya que permite evaluar el resultado de la capacidad física y psíquica de los jugadores, influenciado por la motivación y las habilidades mentales González-Campos et al. (2015), citado en Rodríguez Sánchez y Gómez Amaya (2021).

Según un artículo publicado por la National Geographic (2024), el deporte de élite tiene un lado oscuro, caracterizado por ansiedad, depresión y trastornos

alimenticios. En algunos casos, cuando el o la deportista tiene como actividad exclusiva el entrenamiento y la competencia deportiva, llega incluso a provocar *burnout*. Esto ha llevado a algunas promesas del deporte a abandonar la actividad, como el ya citado caso de Pignatello, Simone Biles, Paula Badosa o Te Kura Ngata-Aerengamate, o bien a replantearse las prioridades de su vida, como el caso de Andrés Iniesta o Michael Phelps, ya que se produce una paradoja: la actividad que generaba placer y que constituía el eje de su vida, debido a la alta exigencia física, la lejanía de los seres queridos y las presiones instituciones, pasó a convertirse en el principal factor desencadenante de estrés crónico.

De hecho, atender a estas cuestiones genera preocupación tanto a los entrenadores de deportes de alto rendimiento, como a los atletas, ya que todos ellos buscan lograr una buena performance. No pueden obviarse elementos tales como el tipo deporte, el ambiente, la presencia o no de público en las competencias y todos los demás aspectos que se consideren relevantes (Cifuentes Ibáñez, 2023). Tanto las emociones como los aspectos neuropsicofisiológicos deben ser tomados en consideración en la programación del entrenamiento, si lo que se pretende es obtener los máximos resultados deportivos (Becerra Patiño, 2021), ya que no hacerlo puede condicionar negativamente la posible respuesta de los y las deportistas.

Ahora bien: en la fundamentación se comentó que había habido cambios ante la incorporación masiva de mujeres en el ámbito del deporte de alto rendimiento, fenómeno que no ha sido abordado con la misma profundidad y en la misma proporción que el de los deportistas varones. Por ese motivo, es importante aclarar que, en el caso específico de las mujeres deportistas, es necesario tener en cuenta los

estereotipos de género y su impacto en el ámbito deportivo. Muchas veces, en efecto, la necesidad de adecuarse a lo que muchos consideran esperable para el género en variables que tienen que ver con el aspecto físico, las relaciones personales o la capacidad de realizar tareas domésticas, genera mayor depresión y estrés, si bien estos índices encuentran mayor contrapeso cuando las deportistas practican deportes en equipo, en relación con quienes lo hacen en forma individual (Agustín-Sierra y Aparicio-García, 2023). Además, son menos propensas a sufrir síntomas psicológicos negativos y se preocupan menos por atender a las normas de género, ya que el grupo las fortalece.

5. Método

5.1 Diseño

El presente estudio utiliza un diseño cuantitativo, no experimental y de tipo correlacional. Este enfoque permite analizar la relación entre las variables de regulación emocional y estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. Según Hernández Sampieri et al (2018), en un diseño no experimental, las variables independientes no se manipulan; en su lugar, se observa y mide su comportamiento en un entorno natural. Por lo tanto, este diseño es el más adecuado para responder a la pregunta de investigación. Además, el diseño correlacional facilita el análisis de la relación entre las variables de manera estadística, sin establecer causalidad (Hernández Sampieri et al., 2018).

5.2 Muestra

La muestra estuvo compuesta por 53 jóvenes deportistas, de entre 18 y 30 años, que practican en deportes de alto rendimiento en el Gran Buenos Aires. Del total, 31 eran mujeres: 16 de ellas realizan competencias nacionales dentro del país, las mismas se destacan en el deporte de hockey sobre patín, en el Club Ciudad de Buenos Aires; otras 4 practican el deporte dentro del Natatorio Olímpico de Avellaneda y compiten tanto a nivel nacional como internacional; y 2 realizan fútbol femenino, compitiendo en diferentes clubes a nivel nacional. De los 22 varones encuestados, 11 realizan handball en el Club Luján, compitiendo en el interior del país; 5 futbolistas del Club Atlanta que también participan en competencias profesionales; y, por último, 2 nadadores olímpicos que, al igual que las mujeres mencionadas, compiten dentro y fuera del país y realizan sus entrenamientos en el mismo natatorio, aunque en diferentes equipos y categorías. Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, seleccionando a aquellos deportistas que cumplan con los criterios de inclusión predefinidos, como la participación en competencias oficiales y el entrenamiento regular.

5.3 Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en este estudio fueron, por un lado, el cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) (Anexo I). El mismo consta de diez ítems, de los cuales seis evalúan la reevaluación cognitiva y cuatro la supresión expresiva, utilizando una escala de tipo Likert de siete puntos. La versión adaptada del ERQ de Pagano y Vizioli (2021), pensada en función de la población argentina, ha

demostrado una adecuada validez de contenido y factorial, con índices de consistencia interna de $\alpha = .81$ para reevaluación cognitiva y $\alpha = .71$ para supresión expresiva.

Por otro lado, se empleó la Escala de Estrés Percibido (PSS) (Anexo II), que mide la percepción del estrés en la vida cotidiana. Este cuestionario consta de diez ítems evaluados en una escala de tipo Likert de cinco puntos, y presenta una estructura factorial que incluye las dimensiones de Tensión, Sobrecarga e Indefensión (Moretti y Medrano, 2014).

Ambos cuestionarios se administraron en línea, junto con preguntas para completar una encuesta sociodemográfica —edad, estado civil, nivel educativo y tiempo de práctica en el deporte— para contextualizar mejor los resultados. Esta combinación de instrumentos permitió una evaluación integral de la relación entre regulación emocional y estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento.

5.4 Procedimiento y análisis de datos

Se contactó a los deportistas de forma virtual mediante un enlace. En él se les proporcionó un consentimiento informado que debían firmar, que explicaba dos cosas: de qué trataba la investigación y que podían abandonarla cuando lo desearan. Al ingresar, podrían acceder a los cuestionarios y responderlos de manera virtual. Cada cuestionario les llevó entre diez y veinte minutos. Las encuestas se administraron en línea, garantizando la confidencialidad de las respuestas. Una vez recopilados los datos, se realizó un análisis estadístico para identificar la correlación entre los niveles de estrés y las estrategias de regulación emocional.

6. Resultados

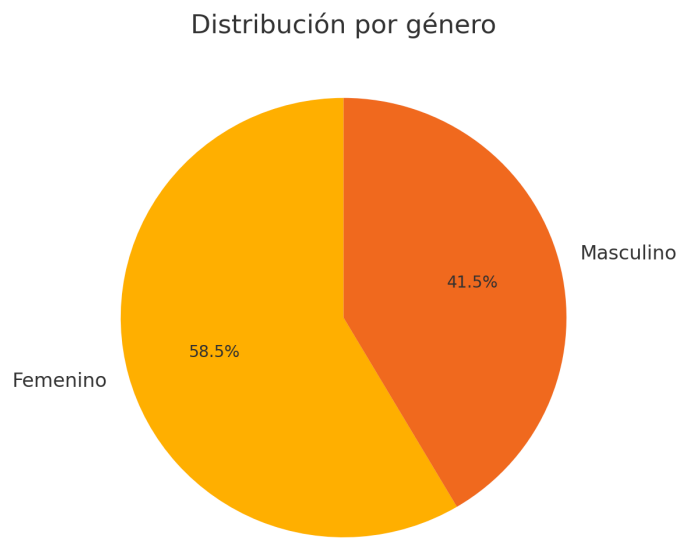
6.1 Encuesta sociodemográfica.

En relación con los datos sociodemográficos, se encontró que el 58,5% (n = 31) de los participantes fueron mujeres, mientras que el 41,5% (n = 22) eran del sexo masculino. Ver Figura 1.

Respecto a la edad, los participantes se agruparon en tres rangos: El 30,2% (n = 16) tenía entre 18 y 22 años, el 20,8% (n = 11) entre 23 y 25 años y el restante 49,1% (n = 26) se encontraba entre 26 y 30 años. Ver Figura 2.

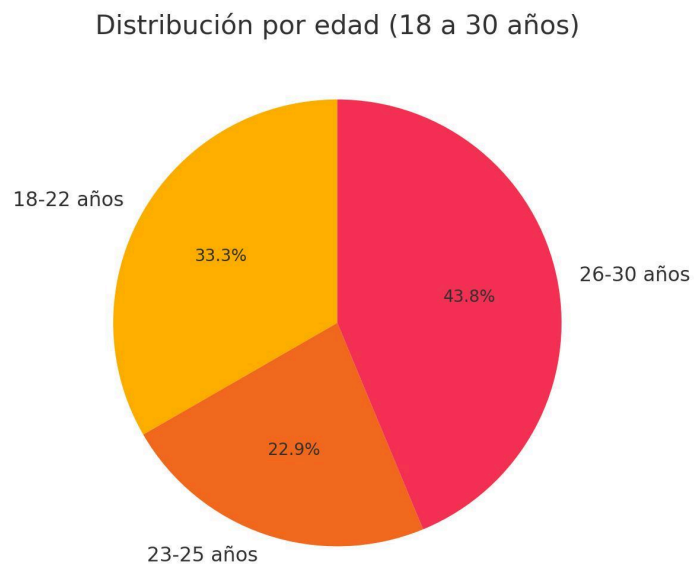
Todos los encuestados declararon residir en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), abarcando tanto la Ciudad Autónoma de Buenos Aires como partidos del conurbano bonaerense.

Figura 1



(Creación propia, 2025)

Figura 2



(Creación propia, 2025)

El cuestionario ERQ evalúa dos estrategias de regulación emocional: la supresión emocional y la reevaluación cognitiva. El puntaje total máximo posible es de 40 puntos.

En esta muestra de 53 deportistas de alto rendimiento del AMBA, el puntaje total promedio fue de 22,45 (DE = 3,00), con valores que oscilaron entre 16 y 28 puntos. Ver figura 3.

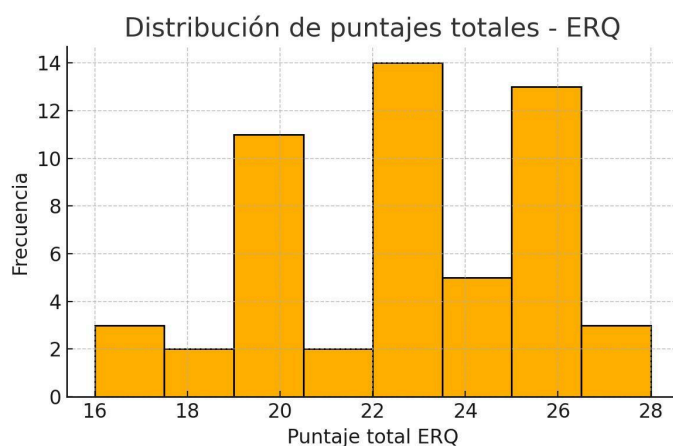
Al desagregar por subescalas:

La supresión emocional presentó un puntaje promedio de 10,15 (DE = 2,12), con un rango de 6 a 14 puntos.

La reevaluación cognitiva tuvo un promedio de 12,30 (DE = 2,07), con un rango de 7 a 15 puntos.

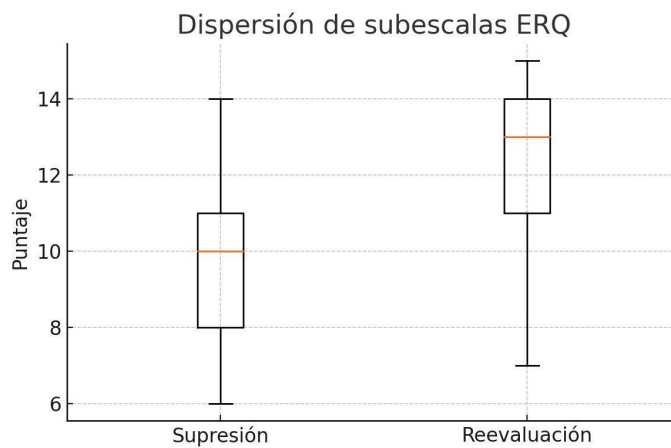
Estos resultados indican un uso moderado de ambas estrategias, con una leve tendencia hacia la reevaluación como mecanismo más frecuente. Ver figura 4.

Figura 3



(Creación propia, 2025)

Figura 4



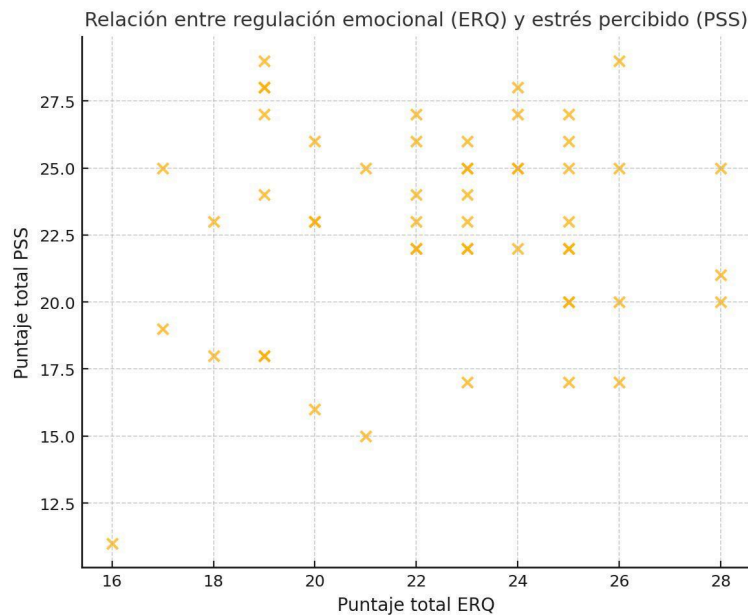
(Creación propia, 2025)

Para evaluar la relación entre la regulación emocional y el estrés percibido, se realizó un análisis de correlación de Pearson entre los puntajes totales del ERQ y del PSS.

Los resultados indicaron una correlación positiva débil, que no resultó estadísticamente significativa: $r(51) = 0.12$, $p = .38$

Esto sugiere que, en esta muestra de deportistas de alto rendimiento, no se encontró evidencia suficiente para afirmar que existe una asociación lineal significativa entre el uso general de estrategias de regulación emocional y los niveles de estrés percibido. Ver figura 6.

Figura 6



(Creación propia, 2025)

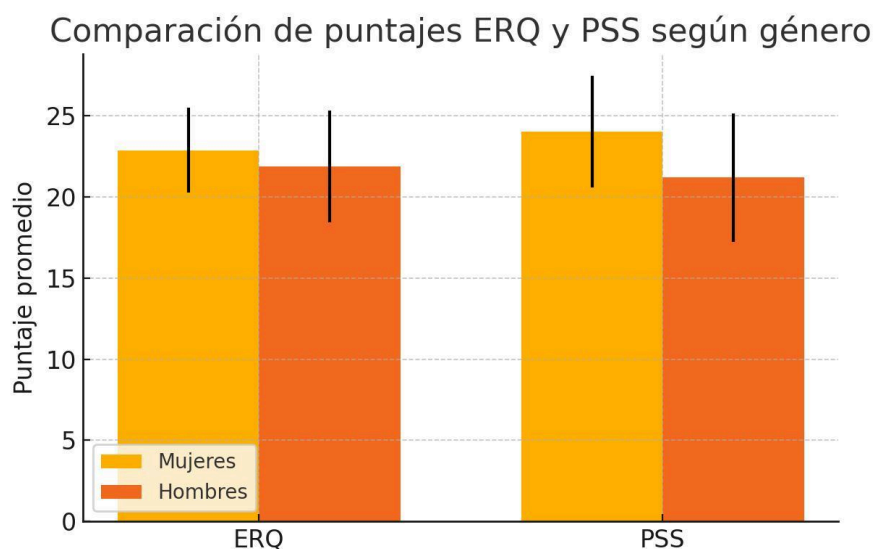
Se realizó un análisis de los puntajes obtenidos en los cuestionarios ERQ y PSS en función del género de los participantes. La muestra estuvo compuesta por 31 mujeres (58,5%) y 22 varones (41,5%).

En cuanto al cuestionario ERQ, las mujeres obtuvieron un puntaje promedio de 22,87 (DE = 2,62), mientras que los hombres promediaron 21,86 (DE = 3,45). Esta diferencia no resultó estadísticamente significativa ($t(45.8) = 1.15, p = .26$), lo que indica que no hay evidencia suficiente para afirmar que existen diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la regulación emocional total. Ver figura 7.

Sin embargo, los resultados del cuestionario PSS sí evidenciaron una diferencia significativa. Las mujeres obtuvieron un puntaje promedio de 24,00 (DE = 3,44), mientras que los hombres promediaron 21,18 (DE = 3,97). La prueba t arrojó un valor de $t(47.3) = 2.69, p = .01$, lo cual sugiere que las mujeres perciben niveles de

estrés significativamente más altos que los varones en esta muestra de deportistas de alto rendimiento. Ver figura 7.

Figura 7



(Creación propia, 2025)

6. 2. Comparación de los resultados con los objetivos planteados

El objetivo general de este estudio fue analizar cómo influye la práctica de la regulación emocional en jóvenes deportistas de alto rendimiento que desarrollan su actividad en el Gran Buenos Aires. Para ello, se administraron los cuestionarios ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) y PSS (Perceived Stress Scale), que permitieron evaluar tanto las estrategias emocionales utilizadas como los niveles de estrés percibido.

Los resultados obtenidos no permitieron confirmar una influencia directa o significativa entre la regulación emocional y el estrés. La correlación observada fue

positiva pero débil ($r = 0.12$) y no significativa ($p = .38$), lo cual indica que no puede establecerse una relación lineal clara entre ambas variables en esta muestra específica.

Respecto del primer objetivo específico, se logró describir las distintas formas en que los deportistas gestionan sus emociones. Los resultados del ERQ permitieron identificar una mayor tendencia a utilizar la reevaluación cognitiva como estrategia principal, por sobre la supresión emocional. Esto sugiere una disposición a transformar cognitivamente la interpretación de las situaciones antes que inhibir su expresión emocional.

El segundo objetivo se abordó mediante la diferenciación de las subescalas del ERQ. Los resultados evidencian que los participantes tienen cierta conciencia del manejo emocional y aplican herramientas cognitivas para afrontar situaciones exigentes, lo que implica un grado de alfabetización emocional funcional en el contexto deportivo.

En cuanto al tercer objetivo específico, no fue posible comprobar empíricamente que la regulación emocional beneficie directamente el rendimiento o la seguridad psicológica de los deportistas. Dado que no se halló una correlación significativa entre mayor regulación emocional y menor estrés percibido, no se puede afirmar, con base en estos datos, una mejora del rendimiento asociada a estas variables. Sin embargo, se observó una leve tendencia a menores niveles de estrés en quienes puntuaron más bajo en la subescala de supresión emocional, lo cual podría representar una línea de investigación a profundizar en futuros estudios.

7. Discusión

7. 1. Análisis de los resultados en relación con el Estado del Arte

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten establecer ciertos puntos de diálogo con trabajos previos mencionados en el Estado del Arte. En primer lugar, el hecho de que no se haya hallado una correlación significativa entre regulación emocional y estrés percibido en esta muestra contrasta con investigaciones como la de Salazar y Flores (2019), quienes sí observaron que los niveles de estrés en jóvenes deportistas estaban estrechamente vinculados a sus estrategias de afrontamiento. Sin embargo, la diferencia en el instrumento utilizado (FUSIES en lugar del ERQ) y el contexto competitivo (Juegos CONADEMS) podría explicar dicha discrepancia.

Por otro lado, el predominio de la reevaluación cognitiva por sobre la supresión emocional en esta muestra coincide con lo reportado por García y Pérez (2022), quienes encontraron que el desarrollo de habilidades emocionales estaba positivamente relacionado con variables como la autoconfianza y el control del estrés. No obstante, en el presente estudio, esta preferencia por la reevaluación no se tradujo en una reducción significativa del estrés percibido.

Asimismo, Gallardo Peña et al. (2019) señalaron que un mayor entrenamiento en habilidades emocionales reducía la agresividad y favorecía la identificación emocional. Si bien estos autores no analizaron específicamente el estrés, sus hallazgos respaldan la importancia de las competencias emocionales, incluso si sus efectos no siempre se traducen directamente en menores niveles de estrés como se esperaba en esta investigación.

Por último, el hecho de que no se haya hallado una relación estadísticamente significativa entre regulación emocional y estrés no invalida la importancia de trabajar estas habilidades en contextos deportivos, sino que invita a considerar otras variables mediadoras —como la resiliencia, la cohesión grupal o el tipo de deporte practicado— que podrían explicar la relación de forma más compleja, tal como lo sugieren Truan et al. (2020) y Lorenzón et al. (2022).

Asimismo, se observaron diferencias significativas según el género. Las mujeres deportistas presentaron niveles de estrés percibido más altos que sus pares varones, lo cual concuerda con estudios como el de García y Pérez (2022), que advierten sobre la mayor vulnerabilidad emocional de las atletas ante contextos de presión competitiva. Esta diferencia refuerza la necesidad de incorporar la perspectiva de género en los estudios sobre salud mental en el deporte.

7.2. Limitaciones

Como toda investigación, el presente trabajo presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas a la hora de interpretar los resultados.

En primer lugar, la muestra utilizada estuvo compuesta por 53 jóvenes deportistas de alto rendimiento, todos provenientes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Esta limitación geográfica y demográfica restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos, como deportes recreativos, deportes de equipo vs. individuales, o atletas de otras regiones del país.

En segundo lugar, si bien se utilizaron instrumentos validados y ampliamente reconocidos como el ERQ y el PSS, ambos son de tipo autoinformado. Esto implica

que los resultados dependen de la percepción subjetiva de los participantes, lo que puede estar influenciado por sesgos de deseabilidad social o falta de introspección emocional.

Otra limitación importante fue la falta de control sobre variables intervinientes. Factores como el tipo de deporte practicado, la frecuencia e intensidad del entrenamiento, la existencia de apoyo psicológico o la experiencia competitiva previa no fueron considerados en el diseño, lo cual podría haber enriquecido la comprensión de la relación entre regulación emocional y estrés.

Finalmente, si bien se evaluó la correlación entre variables, el diseño de la investigación fue transversal y correlacional, lo cual impide establecer relaciones causales. Es decir, no puede afirmarse que una mayor regulación emocional disminuya el estrés, ni viceversa.

Estas limitaciones no invalidan los aportes del estudio, pero sí señalan la necesidad de cautela en la interpretación de los hallazgos y abren el camino para futuros trabajos más amplios y complejos.

7.3. Aportes y contribuciones de la investigación

Esta investigación aporta al campo de la psicología del deporte una mirada actualizada sobre el rol de la regulación emocional en deportistas de alto rendimiento, centrada específicamente en una muestra de jóvenes del Área Metropolitana de Buenos Aires.

Uno de los principales aportes radica en haber relevado y sistematizado información sobre las estrategias emocionales utilizadas por los atletas, diferenciando

entre reevaluación cognitiva y supresión emocional. Este análisis permite dimensionar cómo gestionan sus emociones los deportistas en contextos de alta exigencia, y qué recursos psicológicos son más habituales en esta población.

Asimismo, se destaca como contribución el uso de instrumentos validados internacionalmente (ERQ y PSS), lo cual brinda confiabilidad a los datos recogidos y permite que la investigación sea replicada o ampliada por otros estudios con muestras similares.

Otro aporte importante consiste en haber abordado una población poco explorada desde el enfoque emocional, como lo es el deporte de alto rendimiento juvenil. Este grupo enfrenta demandas físicas, cognitivas y afectivas particulares, por lo que comprender sus estrategias de afrontamiento puede ser clave para el diseño de intervenciones preventivas y de acompañamiento psicológico.

Finalmente, la investigación contribuye al campo académico al poner en diálogo teorías de la regulación emocional con la experiencia concreta del deportista, aportando evidencia empírica que, aunque no concluyente, sirve como punto de partida para nuevas líneas de investigación que busquen profundizar en los vínculos entre regulación emocional, estrés y alto rendimiento.

7.4. Conclusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el estrés percibido en jóvenes deportistas de alto rendimiento del Gran Buenos Aires. Los resultados obtenidos permitieron describir

las estrategias emocionales empleadas por esta población, identificar sus niveles de estrés y explorar la existencia de una posible asociación entre ambas variables.

En cuanto a las estrategias de regulación emocional, se observó un uso moderado de la reevaluación cognitiva y de la supresión emocional, con una leve predominancia de la primera. Este hallazgo indica que, si bien los deportistas tienden a aplicar estrategias adaptativas como la reevaluación, también recurren en parte a mecanismos menos eficaces como la supresión.

Respecto al estrés percibido, los datos revelaron niveles variables en la muestra, con una diferencia significativa entre varones y mujeres: estas últimas reportaron niveles más altos de estrés. Esta diferencia resulta relevante, especialmente considerando la escasez de estudios centrados en mujeres deportistas.

Por último, el análisis correlacional no arrojó una asociación estadísticamente significativa entre el uso general de estrategias de regulación emocional y los niveles de estrés percibido. Sin embargo, se detectó una tendencia en la que quienes utilizaban menos la supresión emocional presentaban niveles levemente inferiores de estrés, lo cual podría orientar futuras investigaciones.

En conclusión, si bien no se pudo confirmar una relación significativa entre regulación emocional y estrés en esta muestra, el trabajo permitió avanzar en la descripción del fenómeno y evidenciar aspectos diferenciales por género, lo que contribuye a enriquecer el conocimiento sobre salud mental y emociones en el ámbito del deporte de alto rendimiento. Estas conclusiones pueden servir de base para futuras intervenciones psicológicas que busquen mejorar el bienestar emocional de los y las deportistas.

7.5. Propuestas de intervención

A partir de los hallazgos de esta investigación, se pueden plantear diversas propuestas de intervención orientadas a mejorar el manejo de la regulación emocional de los deportistas de alto rendimiento, incluso en ausencia de una correlación estadísticamente significativa entre regulación emocional y estrés percibido.

Una primera propuesta para implementar en futuras investigaciones podría enfocarse en intervenciones basadas en la educación emocional del deportista, para poder de esta manera generar consciencia, no solo de las emociones que le son cotidianas sino también de aquellas que aparecen en determinados momentos, previo a una competencia, durante y después de las mismas. Talleres de educación emocional dentro de las instituciones deportivas, enfocados en desarrollar habilidades específicas como la reevaluación cognitiva, la identificación de emociones, y el uso adaptativo de la expresión emocional. Este tipo de intervenciones puede estar a cargo de profesionales de la psicología del deporte y adaptarse a la etapa evolutiva de los atletas.

Entonces, la fase de educación emocional fortalece uno de los aspectos fundamentales que sustentan el rendimiento deportivo: la salud mental del atleta. Se espera que, a través de este proceso, el deportista pueda adquirir habilidades para regular sus emociones. Los talleres son una herramienta que al trabajar en forma grupal, ejemplo en las deportistas de hockey sobre patín, al ser este, un deporte grupal se puede trabajar el reconocimiento de las emociones que experimentan para su mejor regulación al momento de las competencias, ya que tomar conocimiento de que

todos tenemos emociones y estas se pueden aprender a gestionar dará mayor seguridad a nivel personal y grupal abriendo las puertas a una mejor cohesión grupal.

En segundo lugar, se sugiere el diseño de programas de acompañamiento psicológico continuo, no solo orientados a la contención durante competencias, sino también a la formación emocional a largo plazo. Estos espacios permitirían trabajar con cada deportista sus estilos de afrontamiento, creencias limitantes y estrategias cognitivas frente a situaciones de presión. En este caso se podrá ofrecer a las y los nadadores olímpicos un espacio seguro al que puedan acudir de manera personal, ya que su deporte es de manera individual y muchas veces requieren un espacio seguro donde puedan exponer sus emociones personales que le causan estrés, por falta de herramientas que le permitan manejar la flexibilidad psicológica cuando los resultados no son los deseados.

Otra propuesta consiste en capacitar a entrenadores y preparadores físicos en temas vinculados a la inteligencia emocional y la regulación afectiva, teniendo en cuenta las posibles lesiones por exceso de estrés y la posibilidad de llegar a considerar el atleta el abandono de su carrera. De este modo, el cuerpo técnico puede actuar como facilitador del proceso emocional del atleta, promoviendo un clima de apoyo, escucha y contención emocional dentro del equipo. En este caso la capacitación puede ser dirigida a los entrenadores de Hambol, ya que al ser un deporte de grupo y en este caso la muestra es de participantes varones, los mismos suelen lesionarse con el afán de ganar y no tener en cuenta que el factor estrés es un posible desencadenante de las lesiones.

Por último, se plantea la posibilidad de integrar el componente emocional dentro del plan de entrenamiento físico-técnico, a través de ejercicios que simulen situaciones de estrés competitivo y permitan a los deportistas poner en práctica sus recursos psicológicos en condiciones controladas. Integrar el componente emocional en los deportes de fútbol es una herramienta que se ha estado implementando en los últimos años y ayuda a los profesionales a obtener mejores resultados a nivel individual y grupal, ya que posibilita el autocontrol y la cohesión grupal necesaria para este tipo de deporte.

Estas intervenciones no solo favorecen el bienestar psicológico de los atletas, sino que también podrían mejorar su rendimiento deportivo y su sostenibilidad en el alto rendimiento a largo plazo.

Técnicas para trabajar el estrés y la regulación emocional

Basados en Antón, et al (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. 1. Técnica de visualización Kerman (2015), explica las técnicas de imaginería y visualización como métodos de intervención más que como enfoques terapéuticos. Entre las técnicas que propone, destaca la imaginería de logro, que implica visualizar el éxito una vez que se ha establecido el objetivo o meta a alcanzar. Esta visualización puede llevarse a cabo de manera asociada o disociada, acompañando la experiencia visual con el logro de la meta. De igual manera, menciona la técnica de imaginería de capeo, que consiste en imaginar el progreso paso a paso, desde el estado actual del atleta hasta el estado deseado, observando cómo se resuelven las etapas y prestando atención a los mensajes e imágenes que surgen durante el proceso.

2. Establecer objetivos: Dicha técnica se enfoca en establecer objetivos individuales para el deportista y, en el caso de un deporte de equipo, también establecer objetivos conjuntos. Para que esta técnica sea efectiva, es crucial establecer objetivos que cumplan con ciertas condiciones:

Positividad: Los objetivos deben ser formulados en términos positivos, enfocándose en lo que se quiere lograr en lugar de lo que se quiere evitar.

Desafío y Realismo: Los objetivos deben ser desafiantes y estimulantes, pero al mismo tiempo realistas y alcanzables. Deben representar un equilibrio entre aspiraciones ambiciosas y posibilidades reales de logro.

Claridad y Conocimiento: Los objetivos deben ser claros y comprensibles para el deportista, asegurándose de que comprenda lo que se espera de él o ella.

Ajuste a la Habilidad y Capacidades: Los objetivos deben adaptarse a la habilidad y capacidad del deportista. No se pueden establecer los mismos objetivos para un deportista amateur que para uno de alto rendimiento. Es importante tener en cuenta el nivel de competencia y experiencia del deportista al fijar los objetivos. (Antón, et al. 2012).

Técnica de Mindfulness para la Regulación Emocional

Una propuesta de intervención concreta y cada vez más utilizada en el ámbito deportivo es el entrenamiento en Mindfulness como herramienta de regulación emocional.

El término Mindfulness, que en español se traduce como “atención plena”, hace referencia a la capacidad de la mente humana de centrarse de forma intencional

en el momento presente, sin emitir juicios. Según Kabat-Zinn (2003), Mindfulness consiste en “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”, y su práctica permite reconocer las experiencias internas tal como se presentan, sin añadir sufrimiento innecesario a través de interpretaciones o juicios mentales.

En el contexto deportivo, esta herramienta permite a los atletas tomar conciencia de sus emociones, sensaciones corporales y pensamientos automáticos, y aprender a gestionarlos de manera más adaptativa. La práctica regular de Mindfulness puede favorecer una mejor regulación emocional, menor reactividad ante situaciones estresantes y un aumento del rendimiento sostenido.

Aunque no pertenece a ninguna corriente religiosa, el Mindfulness toma inspiración de la filosofía oriental y se basa en tres pilares propuestos por el budismo: la impermanencia, el cambio constante del yo y la presencia inevitable del sufrimiento (Bernhard, 2014). Estos principios pueden ser aplicados en programas psicoeducativos o talleres dirigidos a deportistas de alto rendimiento, integrando ejercicios de respiración consciente, escaneo corporal y observación sin juicio.

ACT Psicoterapia Experimental Conductual Basada en el marco relacional del lenguaje y la cognición humana

La terapia de Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) es una terapia de enfoque contextual - funcional cuyo objetivo principal consiste en incrementar la flexibilidad psicológica, ya que esto produciría cambios significativos en la vida de las personas. Desde esta perspectiva, la flexibilidad psicológica se refiere a la habilidad de contactar el momento presente de forma completa y consciente, pudiendo cambiar o persistir en función de fines valiosos.

Implica diversas capacidades humanas que permiten al sujeto reconocer y adaptarse a demandas cambiantes del ambiente; modificar recursos mentales o modos de comportamiento cuando afecten el funcionamiento personal o social; propiciar el equilibrio entre distintos aspectos importantes para la vida; y asumir compromiso con conductas que sean congruentes con sus valores en forma consciente (Hayes et al. 2004).

El objetivo principal de la intervención es lograr una mayor flexibilidad psicológica, reduciendo la evitación experiencial. De este modo, se busca que la paciente pueda aceptar, desidentificarse y tomar distancia de los hechos traumáticos y de los afectos negativos que la invaden en forma de culpa, rabia, vergüenza, angustia y temores. En este sentido, desde ACT se entiende que paradójicamente, en el intento de control y eliminación de los síntomas, usualmente se logra que estos se incrementen. Es por eso que ACT se focaliza en cambiar la forma en que la persona se relaciona con sus eventos privados, en lugar de luchar contra ellos o intentar suprimirlos. Los objetivos específicos y estrategias de intervención se dirigen a fomentar habilidades de contacto con el momento presente, aceptación, defusión cognitiva y buscar brindar una perspectiva del yo como contexto, clarificar y construir valores y generar compromiso con la acción elegida. Las principales técnicas de intervención son el uso de lenguaje metafórico, paradojas y ejercicios experienciales. Los cambios esperados como resultado del proceso terapéutico son la reducción en la sintomatología y la evitación experiencial, un incremento en la flexibilidad psicológica que le permita tomar acciones orientadas a valores.

7.5. Futuras líneas de investigación

A partir de los resultados obtenidos y las limitaciones señaladas, se proponen diversas líneas de investigación futuras que permitan seguir profundizando en la relación entre la regulación emocional y el rendimiento deportivo, así como en la salud psicológica de los atletas.

Una primera línea posible consiste en ampliar la muestra, incorporando deportistas de distintas disciplinas, niveles de competencia (amateur, semi-profesional y profesional) y regiones del país. Esto permitiría obtener una visión más representativa y generalizable de los mecanismos emocionales en el ámbito deportivo.

Otra línea relevante es la realización de estudios con diseños longitudinales o mixtos, que permitan observar cómo varía la regulación emocional y el estrés percibido a lo largo del tiempo, en distintas etapas de la temporada, o en contextos de competencia versus entrenamiento.

También se sugiere incorporar variables psicológicas complementarias, como la inteligencia emocional, la resiliencia, la autoeficacia, la ansiedad competitiva o el apoyo social percibido. Estas variables podrían actuar como mediadoras o moderadoras en la relación entre emociones y estrés.

Del mismo modo, sería valioso incluir métodos cualitativos, como entrevistas en profundidad o grupos focales, que permitan explorar las experiencias subjetivas de los deportistas en relación con sus emociones, presiones internas y externas, y recursos personales para afrontarlas.

Finalmente, una línea de investigación especialmente pertinente sería la evaluación de programas de intervención emocional en entornos deportivos, con el fin de medir su efectividad tanto en la reducción del estrés como en la mejora del rendimiento y el bienestar general de los atletas.

Estas futuras investigaciones contribuirán a consolidar un enfoque más integral y basado en evidencia en el acompañamiento psicológico de deportistas de alto rendimiento.

También sería relevante realizar estudios que analicen en profundidad las diferencias de género en el uso de estrategias emocionales y su impacto en el bienestar psicológico de los deportistas, a fin de diseñar intervenciones más sensibles a estas diferencias.

8. Referencias

Agustín-Sierra, N. y Aparicio-García, M. E. (2023). Salud mental y normas de género en mujeres deportistas: deportes individuales vs equipo. En: *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8 Núm. 1. Colegio oficial de Psicología de Madrid.

<https://doi.org/10.5093/rpadef2023a6>

Altuve Mejía, E. (2016) Sociología del deporte, poder y globalización. Tendencias de la sociología del deporte en los últimos 25 años. *Espacio Abierto*, 25, núm. 4, 77-93.

<https://www.redalyc.org/journal/122/12249087006/html/>

Andrade Moromenacho, D., & Capote Lavandero, G. (2023). Relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo: Revisión sistemática, Facultad de Cultura Física, Universidad Central del Ecuador. Recuperado desde:

[http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/29047/1/UCE-FCFUT-ANDRADE%20DAN
KYA.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/29047/1/UCE-FCFUT-ANDRADE%20DAN%20KYA.pdf)

Antón, A., & Rodríguez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (164), 8-8.

Recuperado desde: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4213508>

APA (American Psychological Association) (2011) *Camino a la resiliencia*

<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

APA (2013) *Comprendiendo el estrés crónico*

<https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>

- Bairero Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. MULTIMED, 21(6). <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Barrios Duarte, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: Fundamentos para su evaluación (I). *Revista Digital*, 12(110). Instituto de Medicina del Deporte, Departamento de Psicología. <http://www.efdeportes.com/>
- Baum, A. (1990). Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress. *Health Psychology*, 6, 653-675.
- Becerra Patiño, B. A. (2021). Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de literatura. En: *VIREF Revista De Educación Física*, 10 (1), 51–67. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/343194>
- Brackett, Rivers, Reyes y Salovey (2012); Mayer, Caruso y Salovey (2016); Mayer y Salovey (1997); Salovey y Mayer (1990).
- Brengelmann, J. C. (1981). Stress y terapia contra el stress: un proyecto internacional (STRESA). *Análisis y Modificación de Conducta*, 7(16b). <https://doi.org/10.33776/amc.v7i16b.1612>
- Bernhard, T. (2014). Viaje hacia el despertar. Barcelona., ediciones Urano (capítulos 1, 2 y 18).
- Capretti, S. (2011). La cultura en juego: el deporte en la sociedad moderna y post-moderna. *Trabajo y sociedad*, (16), 231-250. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712011000100014&lng=es&tlng=es

- Cardoso, L., Díaz Valdés, L., Sánchez Hernández, T., Mursuli Sosa, M., y González Olazábal, M. (2022). Vulnerabilidad al estrés en adolescentes de instituciones deportivas. *Gaceta Médica Espirituana*, 24(3).
<https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/2478/2450>
- Castro, M. (2018). Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo. Tesis doctoral: Universidad de Jaén.
- Charland, L. C. (2011). Moral Undertow and the Passions: Two Challenges for Contemporary Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3, 83-91.
- Cifuentes Ibáñez, L. (2023) *Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo*. Universidad de Belgrano.
https://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/10250/Cifuentes_Ibanez_Lorena_TF_C.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- National Geographic (2024, 7 de agosto). Así es como el deporte de alto rendimiento puede afectar la salud mental: el testimonio de los atletas y las investigaciones científicas.
<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/08/asi-es-como-el-deporte-de-alto-rendimiento-puede-afectar-la-salud-mental-el-testimonio-de-los-atletas-y-las-investigaciones-cientificas>
- Fernández-Abascal, E. G. (1999). El estrés: aspectos básicos y de intervención. En *Emociones y salud* (327-348). Ariel.

- Fernández Truan, J. C., Crispin Castellano, D., García Ucha, F., y Martínez Hoyos, Y. (2020). Resiliencia Psicológica y Afrontamiento al Estrés en Deportistas Juveniles de Béisbol Cubanos. *LIMINALES. Escritos sobre psicología y sociedad*, 9(17), 25-37.
- Gallardo Peña, M. A., Domínguez Escribano, M., y González González de Mesa, C. (2019). Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte: ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento?. *Retos*, 35(1), 176-180.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761696>
- García, J. A., y Pérez, L. M. (2022). Efectos del ejercicio en la salud mental. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y Ejercicio*, 10(2), 123-134.
<https://doi.org/10.5093/rpadef2022a9>
- Gimeno, F., Buceta, J., y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-133.
https://www.researchgate.net/publication/255992521_El_cuestionario_Caracteristicas_Psicologicas_Relacionadas_con_el_Rendimiento_Deportivo_CPRD_Caracteristicas_psicometricas
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Gómez-García, L., Olmedilla-Zafra, A., y Peris-Delcampo, D. (2022). Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 7(2), e10. DOI
<https://doi.org/10.5093/rpadef2022a9>

- Gómez Pérez, o., y Calleja Bello, N. (2007). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. En *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. UNAM <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gross, J. J., y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross y Feldman-Barret, (2011), citados por Gómez Pérez y Calleja Bello (2016), *Regulación emocional: definición, red nomológica y medición* Vol. 8, No. 1, 96-117 ISSN-impresa: 2007-0926; ISSN-digital. Universidad Nacional Autónoma de México. https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip1_61g.pdf
- SELYE H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. P., & Wilson, K. G. (2004). What Is Acceptance and Commitment Therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Nueva York: The Guilford Press
- Herbella, J. M. (2021). Análisis y reflexiones a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021. *Ministerio de Turismo y Deporte, Observatorio Social del Deporte*.

Hernández Sampieri, J et. al. (2014) Metodología de la Investigación.

<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez.%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Universidad de Celaya.

Hernández Sáez, D., y Hernández Cruz, L. de J. (2023). Motivación, ansiedad, depresión y estrés en deportistas universitarios en tiempos de restricciones sanitarias producidas por la pandemia del Covid 19. *MLS Sport Research*, 3(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.54716/mlssr.v3i1.1871>

Kerman, B., Rodríguez, M., Hanesman, M., Cazabat, E., Deschamps, C., Godoy, M., Argentino, D., Devito, N., Aloe, E., Salá, C., Ugarte, M., Lutz, F. & García, A. (2020). *Nuevas Ciencias de la Conducta*.

Kertész, R. y Kerman, B. (2011) El manejo del Stress Psicosocial. Uflo.

Hinkle L. E., Jr (1973). The concept of "stress" in the biological and social sciences. *Science, medicine and man*, 1(1), 31–48. <https://doi.org/10.2190/91DK-NKAD-1XP0-Y4RG>

Holguín Ramírez, J., Gastélum Cuadras, G., Cervantes Borunda, M. S., Reyes Acosta, Y., Ramos-Jiménez, A., y Hernández-Torres, R. P. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 1-14. Universidad Católica del Maule. <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.1>

Infobae (2022, 30 de diciembre) Detalles del mayor escándalo de corrupción en la historia del fútbol, que involucró a Rusia y Qatar

<https://www.infobae.com/america/deportes/2022/12/30/fifa-gate-detalles-del-mayor-escandalo-de-corrupcion-en-la-historia-del-futbol-que-involucro-a-rusia-y-qatar/>

Jimeno, A. y López, S. (2019) *Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias*. Sociedad Mexicana de Psicología. *Revista Mexicana de Psicología*, 36, 1, (74-83) Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, España. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós. Barcelona

Laborde, S., Guillén, F., Allen, M., y Watson, M. (2017). The light quartet: Positive personality traits and approaches to coping in sport coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 32, 67-73

La Nación (2022, 3 de junio) Delfina Pignatiello se retiró de la natación a los 22 años <https://www.lanacion.com.ar/deportes/natacion/delfina-pignatiello-se-retiro-de-la-natacion-a-los-22-anos-nid03062022/>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.

Leunda Goñi, I., Jauregui, P., y Figueras, S. (2024). La dependencia del ejercicio físico en deportes de resistencia: Relación con la regulación emocional y el afecto negativo. *Psicología Conductual*, 32(1), 181-202. <https://doi.org/10.51668/bp.8324109s>

- Lope Fernández, D. E., y Solís Briceño, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (38), 613-619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.7446944>
- Lorenzón, J. I., González Insua, F., Aceiro, M. A., y Delfino, G. (2022). Malestar psicológico relacionado a características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en jóvenes deportistas. *Ciencias Psicológicas*, 16(1), e-2685. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2685>
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional educational implications. En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.). *What is Emotional Intelligence?* (3-31). Basic Books.
- Meyer, B. B. y Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19 (1), 1-15.
- Majul, D. (2021). Análisis de género en la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021, en: *Análisis y reflexiones a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021. Preferencias deportivas, salud, género, espacio público y diferencias regionales en relación a los hábitos deportivos de los argentinos y las argentinas*. Ministerio de Turismo y Deporte – UNSAM
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/enafyd_ampliada_-_impresion_paginas_1.pdf
<https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte/encuesta-nacional-de-actividad-fisica-y-deporte>

Moretti, Luciana Sofía; Medrano, Leonardo; Estructura Factorial del Cuestionario de Estrés Percibido en la población Universitaria; Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Psicología. Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa; *Evaluar*; 14; 1; 1-2014; 67-83 <http://hdl.handle.net/11336/33809>

Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate*, 21(1), 18 – 32.
<https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>

Real Academia Española. [RAE]. (2004). Recuperado desde: <https://dle.rae.es>.

Ramírez Flores, M. Ángel ., Guerrero Choque, M. del C. ., Colodro Guerrero, N. V. ., y Ayarde Baldivieso , O. . (2023). Inteligencia emocional en deportistas de 15 a 17 años de la academia de fútbol Real Tomayapo de Tarija – *Humanidades*, 5 (7), 35-48.
<https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/humanidades/article/view/1593>

Rey, L., y Extremera, N. (2012). Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de Psicología*, 104, 87-101.

Rodríguez Sánchez, J. C., y Gómez Amaya, C. A. (2021). Factores estresantes y su relación con el rendimiento de deportistas pre-juveniles según el género (Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia).

Salazar y Flores, (2019) Características de los jóvenes mexicanos durante la competición. *Revista española de educación física y Deporte*. Número 416, año LXIX, N° 14, VI Época. Disponible en

<https://www.researchgate.net/publication/340362592> Caracterizacion del estres en jo
venes deportistas mexicanos durante una competicion

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9, 185-211. Universidad Autónoma de Baja California.

Trujillo Flores, M. M., y Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, 15(25), 9-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802502>

Vera Estévez, M. (2004-2005) *Teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y moldes cognitivos. Enriquecimiento intelectual y socioafectivo*. Módulo II Moldes cognitivos y bienestar subjetivo.

<https://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Anexos:

Anexo I Test de Regulación Emocional (ERQ) Pagano y Vizioli (2021)

INSTRUCCIONES:

A continuación nos gustaría que contestase a unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero es su experiencia emocional o lo que siente internamente. El segundo es su expresión emocional o cómo muestra sus emociones a través de las palabras, los gestos y los comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, éstas difieren de forma importante. Por favor, utiliza la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Guardo mis emociones para mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativa, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo II Escala de Estrés Percibido (PSS) Moretti y Medrano (2014)

Escala de Estrés Percibido (*¿Qué tan estresado estás?*)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0

Consentimiento informado

El presente estudio es realizado por More, Claudia Verónica, como parte de su tesis para obtener la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores (UFLO).

El objetivo del mismo es medir y analizar ¿cómo influye la práctica de la regulación emocional en los deportistas de alto rendimiento?.

Su participación es voluntaria, importante y anónima para el objetivo de estudio. La información proporcionada será confidencial y utilizada con fines académicos a partir del análisis de resultados. Si usted acepta su participar, se le solicita que responda una encuesta que consta de diferentes preguntas .

Con mayor sinceridad posible, recuerde que no hay respuesta mala o incorrecta.

Acepto voluntariamente participar en el estudio. Asimismo, he sido informado/a sobre el objetivo de la investigación. Reconozco que la información proporcionada será anónima y utilizada con fines académicos.

SI-No

