

X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2018.

# Regulación emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios.

Rovella, Anna Teresa, Giaroli, Alicia Evelina, Brusasca, María Claudia y Lucero, Luis Javier.

Cita:

Rovella, Anna Teresa, Giaroli, Alicia Evelina, Brusasca, María Claudia y Lucero, Luis Javier (2018). *Regulación emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-122/645>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewym/Kdh>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# REGULACIÓN EMOCIONAL Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Rovella, Anna Teresa; Giaroli, Alicia Evelina; Brusasca, María Claudia; Lucero, Luis Javier  
Universidad Nacional de San Luis. Facultad de Psicología. Argentina

---

## RESUMEN

Este trabajo pretende explorar el papel de la actividad física deportiva en el desarrollo emocional de los estudiantes universitarios y como regulan sus emociones. Es necesario disponer de determinadas habilidades emocionales, que faciliten la regulación. Fallos en la regulación de las emociones, pueden desencadenar o relacionarse con múltiples situaciones problemáticas de las que el sujeto enfrenta diariamente. Dichas dificultades para regular las emociones, pueden suponer un funcionamiento desadaptado del individuo, a quien las exigencias cotidianas le resultarían desgastantes y agotadoras, o incluso tener consecuencias tanto personales como sociales. Generalmente se estudian las emociones desde los aspectos deficitarios, patológicos o desde el malestar que puede acompañarlas. Sin embargo, en los últimos años las emociones positivas han pasado a ser el centro de interés para los científicos de esta área, y la influencia que pueden tener en diferentes contextos, como el deportivo. Se administraron instrumentos que miden motivación a la práctica deportiva y de regulación emocional en 290 estudiantes de la Universidad Nacional de San Luis. Y se encontró que los hombres parecen estar más motivados a la práctica deportiva y también que se asocian de manera positiva a la regulación emocional. Se encontraron adecuados índices de estrategias de regulación emocional.

## Palabras clave

Emocion - Motivacion - Deporte - Estudiantes

## ABSTRACT

### EMOTIONAL REGULATION AND SPORTS PRACTICE IN YOUTH UNIVERSITIES

This work aims to explore the role of sports physical activity in the emotional development of university students and how they regulate their emotions. It is necessary to have certain emotional skills that facilitate regulation. Failures in the regulation of emotions, can trigger or relate to multiple problematic situations that the subject faces daily. These difficulties to regulate the emotions, can suppose a maladaptive operation of the individual, to whom the daily demands would be exhausting and exhausting, or even have both personal and social consequences. Emotions are usually studied from the deficit, pathological aspects or from the discomfort that you can accompany them. However, in recent years positive emotions have become the focus of interest for scientists in this area, and the influence they can have in different contexts, such as sports. We administered instruments that measure motivation to sports and emotional regulation in 290 students of the National University of San Luis. And it was found that men seem to be more motivated

to practice sports and also that they are positively associated with emotional regulation. Adequate indexes of emotional regulation strategies were found.

## Keywords

Emotion - Motivation - Sports - Students

Las emociones nos definen como humanos, proveen señales importantes del mundo, de nosotros mismos, de nuestros pensamientos, emociones y acciones (Bradley y Lang, 2000). Mestre Navas y Guil Bozal (2012) refieren que “*la emoción es una respuesta elicitada por un estímulo o situación temporalmente próximo o conocido. Puede tener connotaciones positivas o negativas, pero siempre se encuentra vinculada a la adaptación ante situaciones que suponen una importante amenaza para el equilibrio del organismo*”.

El mantenimiento de estilos de vida activos influye positivamente sobre la salud y conforma una importante tarea preventiva. En relación a los efectos que la actividad físico deportiva genera en los procesos psicológicos, hay quienes consideran que dichas prácticas, ya sea de corta o larga duración, causan bienestar subjetivo y disminuyen el estrés (Ramos et al., 2012), destacando además incrementos en aspectos tales como autoimagen, fortalecimiento de la autoestima, sensación de control, estabilidad emocional, autoconcepto y la percepción de sí mismo, la autoconfianza.

Como veíamos, pueden encontrarse diversas evidencias de las relaciones e influencias de la Actividad Física Deportiva sobre los estados de ánimo, las percepciones y la emocionalidad de los sujetos. Gracia y Marcó (2000), destacan la aparición de estados de ánimo positivos en aquellas personas que practican actividad física de manera habitual, lo que llevaría a un aumento del bienestar psicológico y a un mejor funcionamiento cognitivo.

## La regulación emocional

Regulación adaptativa de las emociones consiste en modular las experiencias emocionales en vez de eliminarlas, posibilitando que el sujeto aumente el control que tiene sobre su comportamiento, y contar con la capacidad para inhibir impulsos o conductas inapropiadas o desadaptativas. Por lo que aquellas personas que cuenten con mayores capacidades de regulación emocional, lograrían responder satisfactoriamente a lo que una situación en particular le demande (Medrano y Trógolo, 2013).

El Modelo Modal de la Emoción, propuesto por Gross y Thompson (2006), se afirma “*que cuando un sujeto se enfrenta a una situación que le demanda una respuesta, este focalizará su atención, atribuirá significados particulares reevaluando la situación, lo que dará lugar a la coordinación de varios sistemas flexibles para dar*

respuesta a la situación en cuestión” (p. 30).

Desde la terapia cognitiva conductual, se resalta que la regulación emocional implica a la capacidad para modular la respuesta fisiológica, la implementación de estrategias para dar una respuesta ajustada al contexto y la organización de dichas estrategias para lograr metas. Hervás y Jódar (2008).

Finalmente podemos mencionar el modelo de Desregulación Emocional que desarrollan Menin, Heimberg, Turk y Carmin (2004) quienes plantean que la disrupción de la emoción y su desregulación pueden reflejarse en cuatro aspectos: “(a) alta intensidad de emociones, (b) pobre comprensión de las emociones, (c) reacción negativa al estado emocional propio, y (d) respuestas de manejo emocional inadecuadas” (228-229).

El modelo de regulación emocional de Hervás propone seis tareas para el procesamiento eficiente de las emociones. En primer lugar se plantea la *apertura emocional*, como aquella capacidad del individuo para tener acceso consciente a sus emociones, siendo para este, el polo deficitario la *alexitimia*. La *atención emocional*, el segundo proceso, hace referencia a predisponer recursos atencionales a la información emocional, y colocó en su polo deficitario a la *desatención emocional*. En tercer lugar, aparece la *aceptación emocional*, entendida como la ausencia de juicio negativo ante la propia experiencia emocional, siendo el *rechazo emocional* el polo deficitario. Se refiere con *etiquetado emocional* a la capacidad del individuo para nombrar con claridad sus emociones, considerando en el polo deficitario a la *confusión emocional*. Propone el *análisis emocional*, que consiste en la habilidad de la persona para reflexionar y entender el significado de sus emociones, siendo la *evitación emocional* el polo deficitario. Finalmente, en el sexto lugar coloca a la *regulación emocional*, refiriéndose con esta a la capacidad del sujeto para modular sus respuestas emocionales a través de diferentes estrategias, conductuales, cognitivas o emocionales, siendo el polo opuesto la *alteración de la regulación emocional* (Hervás, 2011).

La práctica regular deportiva.

La práctica regular de actividades físico-deportivas (AFD) moderadas, es un hábito de vida, que tiene una repercusión directa en la mejora y mantenimiento de nuestra salud (García Soidán y Alonso Fernández, 2011; Goñi e Infante, 2010; Castañeda Vázquez, Romero Granados y Ríos, 2012). Es de común conocimiento que la actividad física y el deporte son buenos para la salud, como está ampliamente demostrado, tanto desde el punto de vista físico como psicológico (Pérez; Requena y Zubiaur 2005). Esta idea va constituyendo hábitos en las sociedades modernas, no resulta raro ver cada vez más gente corriendo en espacios públicos y parques, o el gran número de gimnasios y propuestas deportivas existentes. Es un saber muy difundido, que la actividad física y el deporte son medios eficaces para mejorar la salud del sujeto, así como para prevenir enfermedades como la obesidad por ejemplo, y que además estas prácticas, tienen un efecto positivo sobre el aspecto físico (Vaquero Cristóbal, Alacid, Muyor y López Miñao, 2013).

Podemos citar algunos antecedentes como el estudio de la relación entre práctica de ejercicio físico y los hábitos de vida saludable y bienestar psicológico, Jiménez et al. (2008), trabajaron con 447 estudiantes universitarios (de Portugal y España), que encontraron

que las personas que realizaban ejercicio regularmente tendieron a percibir mayor grado de salud, un menor nivel de estrés, así como un mejor estado de ánimo. El bienestar psicológico está asociado a la práctica regular de ejercicio físico, independientemente del tipo de ejercicio practicado. También, resultan interesantes algunas de las conclusiones del trabajo de Cantón Chirivella y Checa Esquivá (2012), que sostienen que en función del género y la modalidad deportiva, el análisis de las emociones experimentadas arroja que los hombres, ante una difícil situación de competición, experimentan emociones negativas elevadas y de carácter somático, que pueden preceder a la respuesta agresiva. Por otra parte, en relación a las diferencias entre los practicantes de distintos deportes, el dato más relevante es el hecho de que la experimentación emocional estará directamente influenciada por las características propias de la disciplina que se realice. Los resultados muestran que en el caso de los futbolistas, las emociones se expresan de forma más intensa que en los karatekas, y creen los autores, que esto puede deberse a elementos idiosincráticos del karate, donde la autorregulación emocional es clave en la formación propia de dicha disciplina deportiva. Ahora bien, si la AFD influye sobre los estados emocionales, como sostienen diversos autores (Gracia y Marcó, 2000; Jiménez et al., 2008; Jiménez Torres et al., 2012; Cocca et al., 2013), nos interesa establecer algún tipo de relación entre la Regulación Emocional y la AFD.

## OBJETIVOS

- Explorar los niveles de motivación de la Actividad Físico-Deportiva, sus características, en relación a la regulación de las emociones en estudiantes de la Universidad Nacional de San Luis.

### Objetivos específicos

- Analizar las características de actividad físico deportiva según sexo.
- Relacionar las motivaciones hacia la práctica de Actividad Físico-Deportiva con las habilidades de Regulación Emocional.

## . METODOLOGÍA

### Muestra

La muestra estuvo conformada por un total de 290 sujetos, 200 mujeres y 90 hombres, estudiantes universitarios. El rango etario va desde los 18 a los 30 años y la media de la edad de los sujetos fue de 21,26 años, con una desviación estándar de 3,37.

### Instrumento

- Entrevista ad hoc: que recoge datos socio demográficos.
- Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas (CAMIAF; Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia, 2003). Que indaga sobre motivaciones para practicar actividad físico-deportiva. Está compuesto por 48 ítems, donde las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert con un rango de respuesta de 1 a 4, en la que 1 corresponde a “*en desacuerdo*”, 2 equivale a “*algo de acuerdo*”, 3 a “*bastante de acuerdo*” y 4 a “*totalmente de acuerdo*” con la formulación del ítem correspondiente.
- Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz y Roemer, 2004, adaptación argentina de Medrano y Trogolo, 2013). La cual evalúa diferentes aspectos de la desregula-

ción emocional a través de 36 ítems con una escala Likert de 5 puntos, que va desde “Casi nunca/0-10% las veces”, “A veces/11-35% de las veces”, “Casi la mitad del tiempo/36-65% de las veces”, “La mayor parte del tiempo/66-90% de las veces”, a “Casi siempre/90-100% de las veces”.

### Procedimiento

Previo presentación del consentimiento informado, se administraron los cuestionarios siendo completados de forma anónima e individual. El análisis de la muestra fue básicamente *cuantitativo*. Se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales bajo entorno Windows.

### ANÁLISIS DE DATOS

Un 56,5% de la muestra manifestó que practicaba algún tipo de actividad física y que el 43,5% restante señaló que no lo hace.

A su vez, un 34,6% de los participantes practica actividad físico deportiva entre tres y más de tres veces por semana, y que es aún menor el porcentaje (32,9%) de los que lo hacen por 3 o más de tres horas a la semana.

**Tabla 1** Distribución de los porcentajes para la variable *tiempo práctica actividad físico deportiva*.

Tiempo práctica	Porcentaje
0	42,1
Menos de tres horas	23,3
Tres horas	25,0
Más de tres horas	9,6
Total	100,0

En relación a la cantidad de horas que dedican los estudiantes a la práctica de actividades deportivas se muestran en la tabla 2.

**Tabla 2** Distribución de los porcentajes para la variable *Cantidad de horas semanales que practica actividad físico deportiva*.

Horas semanales	Porcentaje
0	42,1
Menos de tres veces	25,0
Tres veces	18,5
Más de tres veces	14,4
Total	100,0

En relación a la Regulación Emocional en los estudiantes Universitarios la *Escala Global* mostró un puntaje mínimo de 46 y un máximo de 112, estableciendo la media correspondiente en 72,24 y una desviación estándar menor a un tercio de esta última, siendo su valor equivalente a 12,88, lo que nos permite hablar de una muestra homogénea. Respecto a los subfactores de dicha escala la distribución también fue homogénea, hablamos de *Descontrol*, *Rechazo*, *Desatención* y *Confusión*; y que, por otro lado, en la dimensión *Interferencia*, los datos se mostraron más dispersos.

La dimensión *Descontrol* la media fue de 22,42 y la desviación estándar alcanzo un valor de 5,93. La dimensión *Rechazo* la media fue de 19,38 y la desviación estándar de 4,30. Para la dimensión *Desatención* la media fue 12,01 y la desviación estándar 2,99. En

cuanto a la dimensión *Confusión* la media fue 10,38 y la desviación estándar 2,63. La única dimensión cuya desviación estándar (3,45) fue mayor a un tercio de la media (8,02), fue la *Interferencia*.

Para determinar las características de la actividad físico deportiva según el sexo, según se observa en la tabla 3 se refleja que los varones mostraron diferencias estadísticas significativas a su favor en las variables *Competencia* (0,00) y *Capacidad Personal* (0,04), y que las mujeres presentaron un mayor rango promedio en la variable *Salud* (0,00). Para ser más precisos, podemos señalar que para dimensión *Competencia*, los hombres alcanzan un promedio de 171,89, mientras que para las mujeres el rango fue de 134,82. Como dijimos, también se observó una diferencia que favorece a los varones de la muestra en la dimensión *Capacidad Personal*, rango promedio de 161,28, y las mujeres 139,70. Por su parte, las mujeres mostraron una diferencia a su favor de 159,27, frente al rango promedio de 118,74 de los varones respecto a la dimensión *Salud*.

**Tabla 3** Comparación de grupos por sexo, en base a los motivos para la práctica de Actividad Físico deportiva.

	sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig.
COM	hombres	92	171,89	15814,00	-3,489	,000
	mujeres	200	134,82	26964,00		
CAP	hombres	92	161,28	14837,50	-2,031	,042
	mujeres	200	139,70	27940,50		
AVT	hombres	92	150,53	13848,50	-,625	,532
	mujeres	199	143,91	28637,50		
HED	hombres	92	158,82	14611,00	-1,745	,081
	mujeres	200	140,84	28167,00		
FFC	hombres	92	136,77	12582,50	-1,212	,225
	mujeres	198	149,56	29612,50		
SLD	hombres	92	118,74	10924,00	-3,856	,000
	mujeres	200	159,27	31854,00		
CAMT	hombres	92	159,89	14710,00	-1,838	,066
	mujeres	200	140,34	28068,00		

**Nota:** COM= Competencia; CAP= Capacidad Personal; AVT= Aventura; HED= Hedonismo y Relación Social; FFC= Forma Física e Imagen Personal; SLD= Salud; CAMT= Escala Global de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas.

Con el fin de establecer la relación entre actividad deportiva y regulación emocional, se realizó un análisis de correlación entre la Escala Global del DERS y la escala global del CAMIAF.

**Tabla 4** Correlaciones de las escalas DERS y CAMIAF.

		DERST	CAMT
DERST	r	1,000	,295
	p	.	,000
CAMT	r	,295	1,000
	p	,000	.

**Nota:** DERST= Escala global de Desregulación Emocional; CAMT= Escala Global de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas.

Se observa una relación significativa,  $p < 0,00$ , y se correlacionan de forma positiva,  $r = ,295$ , por lo que un mayor nivel en la Escala Global de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico deportivas, implicaría un aumento de los valores en la escala global de regulación Emocional.

## DISCUSIÓN

Encontramos que el 56,5% de la muestra manifestó que si practica alguna actividad física o deporte, mientras que el 43,5% restante señaló que no lo hace. Si comparamos los porcentajes obtenidos en nuestra muestra con los resultados que encontraron en su trabajo Martínez Alvarado et al. (2012), resulta que en nuestra universidad el porcentaje de practicantes es inferior al que señalan otros investigadores. Quizás se deba a que en esta hay mayoría de mujeres, 68,49%.

La Escala Global de Desregulación Emocional de nuestra muestra, arrojó una media correspondiente a 72,24, y una mediana de 70,00, lo que indica que los estudiantes de la Universidad Nacional de San Luis cuentan con herramientas adecuadas para el manejo apropiado de las emociones, así como para adaptarse a las diversas situaciones que su vida diaria le presente. No hallamos grandes alteraciones, ni valores suficientes como para determinar la presencia de Desregulación Emocional en dicha población.

El encontrar valores bajos en la subescala Interferencia podría significar que los estudiantes que experimentan una emoción negativa no tendrían mayores dificultades para controlar los impulsos y concretar o realizar alguna determinada tarea, respondiendo de modo satisfactorio y ajustado a como demande alguna situación en particular, así como poder organizar las estrategias y conseguir las metas planteadas.

Todo parece indicar que los estudiantes universitarios logran regular sus emociones de forma adaptada. Ya que, si bien registran dificultades en la supresión de estados afectivos negativos de forma inmediata, al igual que para evaluar y modificar emociones intensas, también pudimos encontrar, que si logran modular sus respuestas emocionales de forma adecuada y confiables a través de diversas estrategias. Dicho de otro modo, creemos, que a pesar de que los universitarios pueden percibir de forma negativa sus experiencias emocionales y vivenciarlas como tal, posiblemente, gracias a sus experiencias personales, como también a las vivencias atravesadas, logran superar determinadas situaciones y emociones negativas de modo airoso, encontrando las respuestas y conductas más adaptadas y adecuadas para la situación en particular que están experimentando.

Podemos señalar que de las 200 mujeres que forman parte de nuestra muestra, solo el 47% practica alguna AFD, mientras que, el grupo mayoritario, el otro 53% lleva un estilo de vida mucho más pasivo. En cuanto a los varones, podemos decir que de los 92 participantes con que contó nuestro trabajo, la mayor parte, el 63% de ellos, indicó desarrollar algún tipo de ADF, y el 37% restante son sujetos sedentarios.

Los sujetos practicantes de nuestra muestra presentaron una mayor correlación entre la escala global del CAMIAF y la escala global del DERS, en comparación a la que tuvo la muestra total, y mayor aún, es la diferencia correspondiente a la correlación que arroja

la muestra de no practicantes, siendo este grupo quien obtuvo el menor índice de correlación. Esto nos indica que mientras más motivados estén los sujetos para realizar AFD, menores serán sus dificultades para regular la emoción.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bradley, M y Lang, P. (2000). Emotions and motivations. *Handbook of Psychopathology*, 2. pp 602-642.
- Cantón Chirivella, E. y Checa Esquivia, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), pp. 171-176.
- Castañeda Vázquez, C., Romero Granados, S. y Ries, F. (2012). Características de la Práctica de Actividad Físico-Deportiva de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla). *Revista de Ciencias del Deporte*, 8 (1), pp.35-49.
- García Soidán, J.L. y Alonso Fernández, D. (2011). Valoración de la condición física saludable en Universitarios Gallegos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11 (44), pp. 781-790.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la Regulación Emocional: el papel de los Déficit Emocionales en los Trastornos Clínicos. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 19 (2), pp. 347-372.
- Hervás, G. y Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19 (2), pp. 139-156.
- Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez A.I. (2008). Bienestar Psicológico y Hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), pp. 185-202.
- Medrano, L.A. y Trógolo, M. (2013). Validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en la Población Universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13 (4), pp. 1343-1356.
- Mestre Navas, J.M. y Guil Bozal, R. (2012). *La Regulación de las Emociones*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Pavón Lores, A.I., Moreno Murcia, J.A., Gutiérrez Sanmartín, M. y Sicilia Camacho, A. (2003). Intereses y motivaciones de los Universitarios, diferencias en función del Nivel de Práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (1), pp. 33-43.
- Pérez, D., Requena, C. y Zubiaur, M. (2005). Evolución de Motivaciones, Actitudes y Hábitos de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León. *European Journal of Education and Psychology*, 14, pp. 65-79.
- Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C. y Jiménez Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), pp. 99-106.
- Vaquero Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J.M. y López Miñao, P. (2013). Imagen Corporal; Revisión Bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28 (1), pp. 27-35.