# ESTADOS DE ÁNIMO Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN UN EQUIPO DE DEPORTISTAS DE VOLEIBOL

**ALEJANDRO BEDOYA VANIN**
**DANIELA JIMÉNEZ OROZCO**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI**
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**
**SANTIAGO DE CALI, 2021**

# ESTADOS DE ÁNIMO Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN UN EQUIPO DE VOLEIBOL

**Alejandro Bedoya Vanin**

**Daniela Jiménez Orozco**

**Trabajo de grado para optar por el título de Psicólogo**

**Directora**

**María Teresa Cuervo C.**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI**

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**SANTIAGO DE CALI, 2021**

ARTICULO 23 de la Resolución No. 13 del 6 de Julio de 1946, del Reglamento de la Pontificia Universidad Javeriana.

"La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de Tesis. Solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católica y porque las Tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales; antes bien, se vea en ellas el anhelo de buscar la Verdad y la Justicia".

Nota de Aceptación

_____

_____

_____

_____

_____

_____

María Teresa Cuervo

DIRECTORA – TRABAJO DE GRADO

_____

Evaluadora - Natalia Cadavid

_____

Evaluador - Diego Dinas

Santiago de Cali, 2021

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a nuestras familias y en especial a nuestros padres por el amor incondicional y darnos la fuerza para hacer lo que nos apasiona. En segundo lugar, a nuestra directora de grado por guiarnos en uno de los pasos más importantes de la carrera. Finalmente, a nuestros amigos por el apoyo constante durante todo el pregrado.

**TABLA DE CONTENIDO**


INTRODUCCIÓN 1

MÉTODO 11

Diseño 11

Participantes 11

Instrumentos 12

Prueba de Tamizaje. 12

Instrumentos de evaluación. 12

Procedimiento 14

Validación cuestionario de regulación emocional (ERQ). 14

Permiso para utilización digital de los instrumentos. 15

Fase de acercamiento con la institución y los participantes. 15

Fase de recolección de datos. 15

Fase de devolución de resultados. 15

Análisis de datos 15

Consideraciones éticas 16

RESULTADOS 17

DISCUSIÓN 19

REFERENCIAS 22

ANEXOS

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Caracterización de los estados de ánimo TEAD-R 17
Tabla 2. Caracterización de las estrategias de regulación emocional (ERQ) 17
Tabla 3. Coeficientes de correlación entre TEAD-R y ERQ 18

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Formato de validación de contenido del instrumento

Anexo 2. Consentimiento informado

# RESUMEN

En este trabajo se describen y se relacionan los estados de ánimo y las estrategias de regulación emocional de un equipo masculino de voleibol en la ciudad de Cali, Colombia. Se realizó un estudio cuantitativo no experimental, con alcance correlacional y diseño trasversal. La muestra la componen 17 hombres deportistas pertenecientes a la Liga Vallecaucana de Voleibol con edades entre los 18 y 36 años (m: 24, d.e: 5.5). Los instrumentos de evaluación fueron el Test de Estados de Ánimo para Deportistas de Rendimiento (TEAD-R) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). En cuanto a los resultados se encontró que la mayoría presentan niveles altos en los estados de ánimo negativos: tensión/ansiedad, melancolía, confusión, fatiga y hostilidad y la estrategia que más utiliza el equipo es la reevaluación cognitiva. Además, se encontró que existe una correlación positiva entre melancolía y supresión expresiva lo cual puede entenderse en la medida en que el enmascaramiento de la tristeza podría significar el aumento de la intensidad de la emoción y convertirse en una constante, generando valores más altos en el estado de ánimo melancolía. Los estados de ánimo constituyen un contenido esencial del entrenamiento deportivo, ya que inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al atleta durante su preparación y finalmente durante la etapa de competencia, es por esto por lo que se debe trabajar en las estrategias de regulación emocional pues estas permiten favorecer estados de ánimo más favorables, mejorando así el rendimiento deportivo. Para futuras investigaciones se recomienda realizar mediciones durante un tiempo más prolongado que incluya temporadas de pre-competencia y competencia.



**Palabras clave**

Estados de ánimo, regulación emocional, rendimiento, voleibol.

# INTRODUCCIÓN

El deporte es una práctica que permite la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, el cual impacta de manera positiva tanto las capacidades fisiológicas como psicológicas del individuo (de Souza, 2014; Ortega et al., 2008). El deporte se puede definir como una actitud lúdica y de afán competitivo, de comprobación o desafío, que se expresa mediante el ejercicio tanto corporal como mental, y se desempeña por disciplinas, cumpliendo normas preestablecidas (Coldeportes, 2018). En Colombia, es obligación del estado garantizar el acceso a la práctica deportiva como parte del desarrollo de las personas, como lo decreta la Ley 181 de 1995, conocida también como la Ley del Deporte (Ministerio del Deporte, 2019).

Según el Congreso de la República de Colombia (1995), el deporte se divide en ocho categorías, las cuales son: deporte formativo, el social comunitario, el universitario, el asociado, el competitivo, el de alto rendimiento, el aficionado y el profesional. Por su parte, Letelier (2007) distingue dos grandes dimensiones del deporte que son de recreación y de rendimiento. La primera, es el deporte que se realiza para mejorar la salud tanto física como mental, con el fin de ocupar el tiempo libre. Y la segunda, es el deporte como rendimiento que se refiere a un trabajo programado que contiene bases específicas en relación con las competencias y a los resultados esperados, que se ve influenciada por exigencias personales, ambientales y sociales, que se organizan con diferentes objetivos. Para efectos de claridad, en este trabajo cada vez que se refiere a práctica deportiva o deporte, debe ser entendido como competitivo y de alto rendimiento.

Por su parte, en la literatura se describe que la práctica deportiva, tiene beneficios tanto físicos como psicológicos. En el área física reportan prevención de la obesidad en niños en edad escolar (Dencker et al., 2006), mejora de enfermedades metabólicas y cardiovasculares crónicas (Leppänen et al., 2016; Zlatohlávek et al., 2016). Dentro de los múltiples beneficios psicológicos se identifica que influye de forma significativa en la salud psicológica, calidad de vida, mejora de

estados de ánimo y el autoconcepto del individuo. Es así que se evidencian disminución en niveles de ansiedad y estrés, así como el aumento de la percepción del estado de bienestar subjetivo (Asbrand et al., 2016; Bhui y Fletcher, 2000; Fang et al., 2008; Glaser y Kiecolt-Glaser, 2005; Horst et al., 2007; Vázquez et al., 2009). De igual modo, identifican el deporte como elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés académico, entre otras (Goodwin, 2003; Ramírez et al., 2004).

A razón de todos los beneficios que la práctica deportiva trae al individuo que lo practica, y teniendo en cuenta que dentro del deporte se encuentra la actividad física, cabe resaltar que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), entiende esta como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demande un gasto energético, además propone que realizar actividad física, contribuye sustancialmente al bienestar. Debido a esto, ha generado recomendaciones específicas para las prácticas de actividad física, teniendo en cuenta la edad de las personas. De esta manera, el deporte se convierte en un factor importante de la salud, tanto en un ámbito físico como el mental, favoreciendo los estados de ánimo de quienes lo practican (Arriscado et al., 2014; Fox, 1990; Lohman, et al., 2008; Ortega, et al., 2008).

Así pues, como lo dicen Moreno y Vigoya (2015b) los estados de ánimo pueden alterar la forma en que se procesa la información. Según Rieffe et al. (2009) y Scherer (2000), los estados de ánimo se entienden como estados afectivos generales o globales que no tienen un momento de inicio concreto, debido a que se desarrollan a partir de las representaciones mentales y las experiencias del individuo con una carga emocional respectiva. Además, son estados de poca intensidad y persistentes en el tiempo, que influyen en la percepción, el razonamiento, la memoria y el comportamiento relacionado con los resultados de rendimiento deportivo (Totterdell, 1999).

Dentro de los estados de ánimo existen dos denominaciones que son los positivos y los negativos (Scherer, 2000). Los primeros, se pueden definir como aquellos que permiten al individuo aprovechar de mejor manera condiciones favorables durante la realización de una tarea específica, y promueven comportamientos que llevan a la consecución de metas. Y los negativos son aquellos que impiden la consecución de metas, pues promueven comportamientos desfavorables que alejan a la persona de sus objetivos. Teniendo en cuenta lo anterior y como lo plantean diferentes autores, por medio de un proceso de conciencia emocional que permita la diferenciación de las emociones negativas se podrían regular los estados de ánimo negativos permitiendo al individuo la consecución de metas (Lambie y Marcel, 2002; Rieffe et al., 2008).

Hasta aquí se refleja el beneficio que presenta la práctica deportiva en la salud mental de los seres humanos. A pesar de esto, existen casos donde los deportistas no cuentan con habilidades psicológicas que les permitan lidiar con las demandas competitivas, generando que sus estados de ánimo y su salud mental pueden verse afectados (Márquez, 2004). Por lo anterior, es importante evaluar y trabajar sobre los componentes psicológicos del deportista, para conseguir los objetivos deseados. Según González y Garcés de los Fayos (2014), la combinación adecuada de estos componentes permite un equilibrio emocional, en las diferentes esferas que componen la vida del ser humano, entre las que se encuentran lo social, lo personal y lo deportivo. Este trabajo se centra en la esfera deportiva. Por esta razón, durante los últimos años se ha evidenciado un incremento considerable en el interés por el estudio de las variables psicológicas del deportista y su relación con el comportamiento y desempeño en el deporte (Márquez, 2006).

Específicamente, la psicología del deporte se encarga de estudiar las variables anteriormente mencionadas, y busca finalmente responder a todo aquello que se relaciona con el comportamiento humano en un entorno deportivo (Gill, Williams y Reifsteck, 2017). Dentro de las definiciones más ampliamente estudiadas se encuentra la de Weinberg y Gould (2010), quienes afirman que es el "estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física" (p. 4). Es por esto que busca responder a dos grandes objetivos, comprender los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo; y entender los efectos psicológicos y de la salud mental que trae consigo la práctica deportiva, para posteriormente trabajar sobre ellos.

Para medir los estados de ánimo de los deportistas, la psicología del deporte se ha valido del Profile of Mood States (POMS), este cuestionario cuenta con 58 ítems que componen seis subescalas: tensión-ansiedad, melancolía-depresión, cólera-hostilidad, vigor, fatiga y confusión. Sin embargo, Moreno y Vigoya (2015b) realizaron una adaptación del POMS, que se denominó Test de Estado de Ánimo para Deportistas de Rendimiento (TEAD-R), cuya estandarización se llevó a cabo en Colombia. Este nuevo instrumento consta de 18 ítems que evalúan las seis subescalas nombradas anteriormente, con una duración de aplicación máxima de 2 minutos.

La medición que realizan ambos instrumentos genera el perfil Iceberg, que se basa en la valencia que se les otorga tanto a los estados de ánimo positivos y negativos en el contexto del deporte. Este perfil surge producto de múltiples investigaciones en las que se encuentra que los deportistas de rendimiento obtienen valores más bajos que la generalidad de la población en las

subescalas melancolía-depresión, cólera-hostilidad, fatiga, confusión y tensión-ansiedad. Además, obtienen un nivel más alto en vigor (estado de ánimo positivo) (Morgan, 1980).

Moreno y Vigoya (2015a) definen la melancolía como un estado de ánimo depresivo que no debe ser confundido como indicador de depresión clínica, sino un estado de tristeza que es acompañado de indignación, aislamiento emocional y sensación de inadecuación personal. La hostilidad, es un estado de ánimo donde en su mayoría se identifica un sujeto colérico, irritable y apático. La fatiga, es la sensación de cansancio físico o psicológico. La confusión, es un estado de ánimo que hace referencia al uso inapropiado de los recursos cognitivos, que se ve acompañado de disminución en la atención y procedimientos inadecuados de información. La tensión/ansiedad definida como un estado de ánimo que es percibido como negativo, que se encuentra acompañado por niveles altos de activación y sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión. Finalmente, el estado de ánimo positivo vigor, se entiende como un estado de alta energía y activación aumentada. Las siguientes investigaciones fueron desarrolladas con el POMS.

En una investigación realizada por Andrade et al. (2016) orientada a estudiar el perfil de estado de ánimo en deportistas adolescentes, se encontró que los deportistas con mayores puntuaciones en el estado deprimido obtuvieron igualmente valores significativamente superiores en tensión, cólera y fatiga, en comparación con aquellos deportistas que no puntuaron en el estado deprimido. Este hallazgo concuerda con la idea de que el estado deprimido está asociado con altos niveles en estados de ánimo negativos (De la Vega et al., 2014). Así mismo, evidenciaron que no existen relaciones lineales significativas entre factores de ánimo y el rendimiento. Este estudio se desarrolló con diferentes deportes de conjunto, como baloncesto, voleibol y fútbol sala.

En cuanto a estudios sobre estados de ánimo precompetitivos, un estudio realizado por de la Vega-Marcos et al. (2014) en jugadores de voleibol masculino, durante un mundial sub-20, mostró que los jugadores presentaron puntuaciones mínimas en los factores fatiga y depresión durante el torneo, además de niveles de estrés moderados y gran determinación. Sin embargo, posterior a su eliminación en el torneo, los factores de fatiga y de depresión aumentaron su puntuación.

Por otra parte, Lovell et al. (2010) realizaron una investigación con futbolistas de alto rendimiento de carácter profesional y futbolistas no profesionales en Inglaterra, donde estudiaron los estados de ánimo de ambos grupos previo a la temporada, una vez durante la temporada y al finalizar la temporada. Los investigadores encontraron que en la primera medición los jugadores

profesionales presentaron estados de ánimo favorables que corresponden al perfil Iceberg, mientras que los no profesionales se alejaban del perfil. Sin embargo, en las dos mediciones siguientes los futbolistas profesionales presentaron un incremento en los estados de ánimo negativos, a diferencia de los no profesionales que mantuvieron un perfil estable. Esto se atribuye al incremento de estrés en las competiciones al correr la temporada, entre más alto el nivel de competencia, mayor el impacto negativo en los estados de ánimo de los jugadores.

En cuanto a la ansiedad precompetitiva, Serrano, et. al (2019) afirman que los participantes menores de 12 años miembros de un equipo de fútbol, presentan mayores niveles de ansiedad precompetitiva, aludiendo estos resultados a su bajo desarrollo deportivo, al alto nivel de la competencia, y la falta de experiencia competitiva de los menores. Sumado a lo anterior, encontraron que los niveles de autoconfianza son mayores en los futbolistas de categoría senior (adultos) en comparación con los menores.

Adicionalmente, otro factor que puede influir en la presencia de ansiedad precompetitiva y estados de ánimo poco favorables son las lesiones competitivas. Según un estudio realizado con jugadores de fútbol entre los 21 y 29 años de un equipo no profesional en la región de Murcia, los jugadores manifestaban mayores niveles de autoconfianza, así como estados de ánimo más favorables y menores niveles de ansiedad precompetitiva, en comparación con sus estados de ánimo y autoconfianza posteriores a la lesión (Olmedilla et al. 2014).

Otras investigaciones en deportistas previo a competencia, indican que el desarrollo e incremento del rendimiento deportivo se relaciona directamente con la habilidad para mantener estados de ánimo apropiados antes de una competencia, en los que se incluyen niveles bajos de ansiedad, ira, depresión confusión y fatiga, y un nivel más elevado en niveles de vigor (Prapavessis, 2000). Por tanto, las sensaciones emocionales podrían llegar a tener efectos importantes a nivel cognitivo y comportamental, cuando un evento representa gran significancia para un individuo. Estos ayudan a organizar y motivar acciones rápidas y frecuentemente automáticas, a pesar de ser flexibles, las cuales, son necesarias para dar respuestas de tipo adaptativo a los estímulos para la supervivencia o el bienestar. De igual manera, estos mecanismos actúan cuando un evento representa gran significancia para un individuo y es entendido como un componente motivacional de gran peso (Izard, 2009).

En relación con las sensaciones previas a competencias mencionadas anteriormente, la investigación de Cantón y Checa (2012) ofrece un panorama sobre algunas de las posibles

atribuciones que futbolistas y karatecas otorgan a las mismas y la relación con los resultados obtenidos. Los autores describen que, en competiciones con resultados exitosos, los deportistas que se percibían como capaces antes de la competición, refieren haber experimentado emociones agradables, mientras que los que se percibían como menos capaces experimentaron emociones desagradables con una alta activación (miedo o ira), a pesar de haber alcanzado resultados exitosos.

En la misma investigación observaron que, en las competiciones exitosas, la realización de una atribución de éxito a una variable externa y estable (con poca variación), se relaciona con una menor experimentación de emociones positivas, contrario a cuando el éxito se atribuye a factores internos (estables o inestables), en cuyo caso la experimentación de emociones agradables, fue significativamente mayor. Por otro lado, las emociones experimentadas en competencias no exitosas, son de carácter agradable cuando las atribuciones se centran en factores externos; por ejemplo, los deportistas sienten emociones más positivas cuando, en una situación de fracaso, la percepción de esta era que la situación es “muy difícil” o “tuvieron mala suerte” (Cantón y Checa, 2012).

Esa sensación de capacidad mencionada anteriormente, es denominada competencia percibida, entendida como la percepción que tiene un individuo de su habilidad para manejar diferentes situaciones o realizar actividades donde su forma de pensar, sentir, motivarse y por supuesto actuar estarán influidas por dicha percepción (Bandura, 1986). Una alta competencia percibida puede disminuir los niveles de estados de ánimo negativos e impactar en gran medida en el rendimiento deportivo (Arruza et al. 2011).

En el caso de futbolistas, un ejemplo de cómo los estados de ánimo pueden influir en su rendimiento, de forma negativa, se evidencia en la precisión del pase. Como lo mencionan Alarcón et al. (2018) a estados de ánimo más negativos mayor carga mental, es decir, se consume una cantidad más alta de recursos atencionales aspecto que disminuye el control de un movimiento o de un gesto técnico.

Otras investigaciones con futbolistas y otros deportistas como la realizada por Granado et al. (2014), indica que el tipo de emoción que los deportistas experimentan influye en el tipo de estrategia de regulación emocional que utilizan. Por tanto, la regulación emocional implica procesos que permiten al individuo evaluar y modificar las reacciones emocionales atendiendo a determinados objetivos, por medio de estrategias dirigidas a mantener, aumentar o suprimir un estado de ánimo presente (Silva, 2005; Thompson, 1994).

En el ámbito deportivo existen situaciones que provocan emociones tanto negativas como positivas, por ejemplo, el ganar un campeonato o un partido puede generar satisfacción y alegría en los deportistas; por el contrario, el perder puede generar frustración y culpa (Velásquez y Guillén, 2007). Eisenberg y Fabes (como se citó en Ato et al., 2004) afirman que una alta emocionalidad negativa sumada a una baja regulación emocional se asocia con comportamientos como la agresividad. El uso de las estrategias que el individuo posee ya sean de carácter voluntario o involuntario tienen efectos en diferentes puntos del proceso de regulación (Thompson, 1990).

Según Gross (2007), la regulación emocional atiende a tres momentos fundamentales en el desarrollo de la experiencia emocional, en las cuales se manifiestan las distintas estrategias. El primero, incluye el uso de estrategias previo al episodio emocional; el segundo, se refiere al proceso de inicio del episodio emocional (donde se puede modificar la emoción a partir de un proceso cognitivo); y el tercero, se refiere a la vivencia plena de la emoción (es decir a la modulación de la respuesta). Entre las diversas estrategias de regulación emocional que permiten afrontar una situación, se destacan la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva.

La reevaluación cognitiva se entiende como todos aquellos intentos que realiza el individuo, a nivel cognitivo, para cambiar el impacto emocional que una determinada situación le genera (Gross y Thompson como se citó en Granado et al., 2014). Esta estrategia se relaciona con el primer y segundo momento de la regulación emocional. En cuanto a la supresión expresiva, se puede definir como la búsqueda de reducir, ocultar o inhibir la respuesta externa, ya sea de expresión facial o manifestaciones corporales y se relaciona con el tercer proceso (Enebrink et al., 2013). Este enmascaramiento alimenta las emociones negativas y genera mayores niveles de estrés (Granado et al., 2014). Es por esto que mientras la reevaluación cognitiva se asocia con características de personalidad adaptativas y saludables, la supresión expresiva se aleja de estas características (Gross y John, 2003).

La idea anterior sobre las emociones y su influencia en el rendimiento deportivo se relaciona con la investigación de Castro-Sánchez et al. (2019), quienes plantean a la regulación emocional como parte fundamental a la hora de preparar al deportista para la competencia. Este entrenamiento permite que los deportistas sean más conscientes de sus emociones, así mismo les permite ser capaces de cambiar la valoración cognitiva de la emoción para afrontar la situación de una forma más adaptativa (Guerrero et al., 2010). Por otra parte, Velásquez y Guillén (2007), realizaron un trabajo de regulación emocional dirigido en talleres lúdico-pedagógicos con el fin de

que los deportistas adquieran capacidades para anticipar y evaluar sus reacciones emocionales negativas y positivas producto de los resultados y posibles lesiones.

Al identificar la importancia que tiene la regulación emocional para la modificación de estados de ánimo, Menéndez-Santurio y Fernández-Río (2017) encontraron que los niveles de ira (emoción) se ven afectados por la cantidad, intensidad y grado de contacto entre deportistas en la práctica deportiva, ya que los deportes que representan mayor contacto como fútbol y baloncesto, suelen reportar mayores niveles de ira, en relación a los deportes sin contacto como voleibol y atletismo. Es importante tener en cuenta que algunas de las personas que practican deportes de contacto ven la ira (estado de ánimo) como un facilitador del desempeño deportivo y no como una desventaja (Robazza et al., 2006). Adicionalmente, Palumbo, et al. (2011) sugieren que los futbolistas de alto rendimiento se ven más expuestos a experimentar emociones negativas y en consecuencia presentar menores niveles de bienestar psicológico, sobretodo en futbolistas de menor edad. El practicar un deporte puede ayudar a regular los niveles de ira y a su vez mejorar el desempeño deportivo, a través de diferentes estrategias de regulación, los deportistas aprenden a controlar mejor sus estados de ánimo y a su vez reaccionar de forma menos pronunciada (Maxwell et al., 2009).

En resumen, los estados de ánimo en deportistas han sido explorados en relación con su influencia en el rendimiento durante una competencia (Vega-Marcos et al., 2014); la diferencia respecto a la edad y desarrollo deportivo de los participantes y las posibles diferencias en el impacto del nivel competitivo (Prapavessis, 2000; Serrano, et. al, 2019); el impacto de las lesiones (Olmedilla et al., 2014); la relación con la demanda y el nivel de competencia (Lovell et al., 2010) y el nivel de contacto que representa la práctica deportiva (Menéndez-Santurio y Fernández-Río, 2017).

Por su parte, las estrategias de regulación emocional han sido estudiadas en función de cómo un entrenamiento en estas estrategias permite que los deportistas sean más conscientes de sus emociones y puedan afrontar las diferentes situaciones que se pueden presentar dentro de la competencia de una forma más adaptativa (Guerrero et al., 2010); la relación entre la estrategia de regulación emocional que utiliza un deportista y sus características de personalidad (Gross y John, 2003); y la forma en la que el tipo de estrategia utilizada se relaciona con la emoción experimentada (Granado et al., 2014).

Lo dicho hasta aquí supone que los estados de ánimo y la regulación emocional, son claves para el rendimiento del deportista. Sin embargo, tanto los estados de ánimo como las estrategias de regulación emocional han sido estudiadas por separado, no se ha investigado sobre la posible relación entre un perfil Iceberg especifico y el uso más frecuente de una estrategia.

Teniendo en cuenta lo anterior y el hecho de que la conciencia emocional en un deportista favorece la implementación de estrategias para regularse y a su vez mejorar su rendimiento deportivo, la presente investigación toma relevancia en el área de la psicología del deporte para continuar entendiendo variables que se desarrollan en la práctica deportiva, que pueden estar relacionadas entre sí y que como se mencionó anteriormente, tienen implicaciones no solo a nivel de rendimiento sino a nivel de salud mental.

Cabe resaltar que las investigaciones revisadas, fueron realizadas en situación de no pandemia. Dado que en la actualidad el mundo está atravesando por una emergencia de salud pública catalogada como coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19), muchos países adoptaron medidas de prevención, entre las cuales se encuentran el aislamiento o distanciamiento social obligatorio como medidas estrictas de higiene (OMS, 2020; Márquez, 2020). Esta situación generó alteraciones en la vida cotidiana de todos los individuos, lo que puede producir cambios en sus estados de ánimo y las actividades que realizan.

Por otro lado, impactó los entrenamientos deportivos y las competencias, incluidas las de la población estudiada. Al inicio de la pandemia las actividades deportivas fueron suspendidas y poco después, atendiendo a las medidas de salud pública, se empezaron a desarrollar de forma virtual. Esto implicó un periodo de privación deportiva, que se entiende como la imposibilidad de continuar con la práctica deportiva y las afectaciones que puede generar nivel del incremento en la tensión, la depresión, la fatiga, la irritabilidad, la ansiedad y el insomnio, así como una disminución en el vigor (Adams et al., 2003; Caracuel y Arbinaga, 2010; Modolo et al., 2009). Además, los entrenamientos virtuales perjudicaron las posibilidades de trabajar la cohesión del equipo y limitaron la asistencia a los entrenos debido a la conectividad y la disponibilidad de espacios amplios o adecuados para el mismo en cada casa o lugar de vivienda del deportista.

Esta investigación permitirá caracterizar la población de deportistas, con relación a sus estados de ánimo y las estrategias de regulación que utilizan con mayor frecuencia, debido a que existe una relación estrecha entre los estados de ánimo y cómo estos pueden cambiar, mejorar o suprimirse por medio de las estrategias de regulación emocional. Sin embargo, no se conoce si una

estrategia en específico puede estar relacionada con un perfil determinado. Por ello, se considera relevante indagar si un perfil de estados de ánimo se relaciona con el uso de la reevaluación cognitiva o de la supresión expresiva. Lo anterior, se sustenta en que los cambios en los estados de ánimo se relacionan con el uso adecuado de estrategias de regulación emocional (Fernández-Berrocal y Extremera, 2008; Gross et al., 2006; Gross y John, 2004; Leible y Snell, 2004; Salovey, 2001).

Por esto, la presente investigación planteó la siguiente pregunta problema ¿Existe relación entre los estados de ánimo precompetitivos y las estrategias de regulación emocional utilizadas por deportistas de rendimiento pertenecientes a un equipo de voleibol de la liga vallecaucana, durante la pandemia del COVID-19? Con el fin de dar solución a esta pregunta, se planteó el objetivo general de correlacionar los estados de ánimo precompetitivos y las estrategias de regulación emocional utilizadas por deportistas de rendimiento pertenecientes a un equipo de voleibol de la liga vallecaucana, durante la pandemia del COVID-19. Como primer objetivo específico se propuso describir los estados de ánimo en deportistas de rendimiento pertenecientes a un equipo de voleibol de la liga vallecaucana, durante la pandemia del COVID-19. Y como segundo objetivo, caracterizar las estrategias de regulación emocional en deportistas de rendimiento pertenecientes a un equipo de voleibol de la liga vallecaucana, durante la pandemia del COVID-19. Como hipótesis se plantea que los deportistas que utilicen con más frecuencia la estrategia de regulación emocional de reevaluación cognitiva, tendrán niveles más bajos en los estados de ánimo negativos y niveles más altos en vigor, en comparación con los deportistas que utilicen más la supresión expresiva como estrategia de regulación emocional.

# MÉTODO

## Diseño

La presente investigación correspondió a un estudio cuantitativo, no experimental, el cual se caracteriza por no manipular las variables de interés, sino que los fenómenos son observados y analizados en su ambiente natural (Hernández et al., 2006b). El diseño fue de corte transversal, el cual es definido por Hernández et al. (2006b) como: "Aquellos que recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado" (p.154).

El alcance del estudio fue correlacional, cuya finalidad es la de conocer la relación o el grado de asociación que existe entre dos o más variables, conceptos o categorías en una muestra o contexto particular. Para ello, se realizó una medición de cada variable para establecer las vinculaciones entre ellas, estas correlaciones se sustentan en hipótesis que se someten a prueba (Hernández et al., 2006a); en este caso se estudió la relación que existe entre la variable estados de ánimo y la variable regulación emocional en un equipo de voleibol.

## Participantes

La muestra estuvo conformada por 17 deportistas pertenecientes al equipo masculino de la Liga Vallecaucana de Voleibol, con una media de edad de 24 años con desviación estándar de 5.55. El tipo de selección de la muestra fue no probabilístico y por conveniencia. Cabe aclarar que la recolección de la muestra se vio reducida por la situación de pandemia que se está atravesando a la fecha y por los criterios de inclusión y exclusión.

Como criterios de inclusión se tuvieron en cuenta los siguientes: (a) los participantes debían pertenecer al equipo de voleibol de la Liga Vallecaucana; (b) ser mayor de edad; (c) estar entrenando actualmente con la Liga y haber participado del 70% de los entrenos durante los últimos 6 meses. En cuanto a los criterios de exclusión se consideró que presente algún trastorno psiquiátrico diagnosticado, b) puntuar entre 0 y 15 en los test de tamizaje.

## Instrumentos

### Prueba de Tamizaje.

Para la selección de la muestra, se utilizaron dos pruebas de tamizaje, conocidas como el inventario de ansiedad y depresión de Beck, las cuales se describirán a continuación.

El Inventario de Ansiedad de Beck es una escala que consta de 21 ítems que evalúan la presencia y la gravedad de síntomas de ansiedad tanto en adolescentes como en adultos, con el fin de evaluar la posible presencia del trastorno. Esta escala se evalúa con una escala de 0 a 3 (*nada, moderado* y *gravemente*

) teniendo en cuenta su presencia durante la última semana. El resultado final de la prueba se puntúa de la siguiente forma: de 0-7 normal; entre 8 y 15 leve, entre 16 y 25 moderado y entre 26 y 63 grave. La consistencia interna del BAI es alta ($\alpha \geq 0.85$) (Beck y Steer como se cita en Sanz, 2011).

Por su parte, el inventario de depresión de Beck consta de 21 ítems, permite medir la gravedad de los síntomas de depresión desde los 13 años en adelante. La escala que se usa para medir consta de 4 puntos (*nada, leve, moderada y gravemente*) que se evalúan en una escala numérica del 0 al 4. La consistencia interna de la prueba es alta ($\alpha \geq 0.85$) (BDI-II, Beck, Steer y Brown como se cita en Sanz y Vázquez, 2011).

### Instrumentos de evaluación.

Para la medición de las variables de estudio, se hizo uso de dos instrumentos: (a) Test de Estados de Ánimo para Deportistas de Rendimiento (TEAD-R); y (b) Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).

El primero, evalúa el estado de ánimo de los deportistas de rendimiento. Esta prueba surge después de amplias revisiones de las versiones del POMS y es el instrumento mayormente utilizado en la psicología del deporte. El instrumento es corto y específico, cuenta con 18 ítems y el tipo de respuesta es con escala tipo likert (*nada, poco, moderadamente, bastante* y *muchísimo*).

La prueba se divide en seis subescalas. La primera, es la ansiedad, entendida como un estado de ánimo que es percibido como negativo, acompañado de un nivel de activación en incremento. Esta incluye síntomas como: nerviosismo, preocupación y aprensión. Las preguntas que las evalúan son la 1, 7 y 13. La segunda, la melancolía, la cual representa un estado de ánimo depresivo, que no debe ser confundido como indicador de depresión clínica, sino un estado de

tristeza que es acompañado de indignación, aislamiento emocional y sensación de inadecuación personal; evaluada por los ítems 2, 8 y 14. La tercera es la hostilidad, definida como un estado de ánimo donde en su mayoría se identifica un sujeto colérico, irritable y apático en relación con los demás, esta es medida por los ítems 3, 9 y 15. La cuarta, hace referencia a la fatiga, que es la sensación de cansancio físico o psicológico y es evaluada con los ítems 5, 11 y 17. La quinta subescala es el vigor, entendido como un estado de alta energía y activación aumentada, correspondiente a los ítems 4, 10 y 16. Por último, está la confusión que es un estado de ánimo que hace referencia al uso inapropiado de los recursos cognitivos y se ve acompañado de disminución en la atención y procesamiento inadecuados de información, evaluado en los ítems 6, 12 y 18 (Moreno y Vigoya, 2015a).

Las respuestas del instrumento se deben introducir en un software especializado, el cual, arroja los resultados con el perfil de estados de ánimo del deportista evaluado. Estos resultados se comparan con la gráfica del perfil Iceberg, que hace referencia a un perfil de estado de ánimo que caracteriza a los deportistas de éxito, con valores más bajos que la generalidad de la población en las escalas de tensión, estado deprimido, cólera, fatiga y confusión, y con un nivel más alto en vigor (Morgan, 1980).

Para determinar la validez de la prueba se correlacionó la prueba con el POMS, mediante la correlación de Pearson. Los resultados indican un coeficiente de $\alpha \geq 0.73$ en la etapa de preparación general y para la etapa competitiva un coeficiente de $\alpha \geq 0.75$. La confiabilidad de la prueba se midió por medio de un coeficiente alfa, obteniendo a nivel general, un valor de 0.73. En etapa de preparación, el valor por cada una de las escalas es: tensión/ansiedad ($\alpha \geq 0.84$), melancolía ($\alpha \geq 0.81$), hostilidad ($\alpha \geq 0.85$), vigor ($\alpha \geq 0.81$), fatiga ($\alpha \geq 0.88$) y confusión ($\alpha \geq 0.75$). Durante la etapa competitiva, cada escala tiene una confiabilidad de: tensión/ansiedad (0.80), melancolía ($\alpha \geq 0.85$), hostilidad ($\alpha \geq 0.86$), vigor ($\alpha \geq 0.79$), fatiga ($\alpha \geq 0.88$) y confusión ($\alpha \geq 0.70$) (Moreno y Vigoya, 2015a).

El segundo instrumento utilizado fue el ERQ, traducido y validado en población española. Este cuenta con una estructura de dos factores que evalúa la frecuencia con que se utilizan dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la estrategia de supresión expresiva. Seis ítems evalúan la primera estrategia y cuatro la segunda, para un total de 10 ítems. Se evalúa por medio de una escala tipo likert donde 1 es *Totalmente en desacuerdo*, 2 es *en desacuerdo*, 3 es *ligeramente en desacuerdo*, 4 es ni de acuerdo ni en desacuerdo, 5 es *ligeramente*

*de acuerdo*, 6 es en *de acuerdo* y 7 *es totalmente de acuerdo* (Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross, 2013).

La validación fue realizada con 866 participantes de ciudadanía española entre los 18 y los 80 años, además se realizó una segunda aplicación para medir la estabilidad (test-retest) del instrumento a 423 participantes de la primera aplicación. Los valores encontrados fueron: 0.64 ($p < .001$) para reevaluación cognitiva y 0.66 ($p < .001$) para supresión expresiva. En cuanto a la confiabilidad obtuvieron un alfa de Cronbach para reevaluación cognitiva de 0.79 y para supresión expresiva 0.75. Estos valores son similares a los encontrados en el instrumento original (reevaluación cognitiva 0.79 y supresión expresiva 0.73) (Cabello et al., 2013).

## Procedimiento

### Validación cuestionario de regulación emocional (ERQ)

Se llevó a cabo el proceso de validación de contenido del ERQ, el cual se logró a través de la revisión de tres jueces expertos. Este proceso consistió en el ajuste de palabras y oraciones en cinco ítems del instrumento, con el objetivo de adaptarlos al contexto colombiano y facilitar la comprensión de los participantes. Se encontró pertinente modificar algunos ítems del cuestionario, cambiando algunas palabras que generaron confusión a los lectores en los ítems 1, 2, 3, 7, 10 (Anexo 1). Posteriormente, se llevó a cabo la validación del instrumento, en la que se realizó una prueba piloto con tres deportistas de alto rendimiento, con el objetivo de identificar si el cuestionario era claro para los participantes. En este caso no fue necesario realizar cambios, debido a que las modificaciones previas fueron suficientes.

### Permiso para utilización digital de los instrumentos

Para obtener el permiso respectivo para la utilización de los instrumentos del estudio de manera virtual, se envió un correo electrónico a los autores de las pruebas TEAD-R y ERQ, con el objetivo de poder presentar el cuestionario de forma digital. Una vez obtenida la respuesta favorable por parte de los autores, se procedió a diseñar los instrumentos en google forms.

### Fase de acercamiento con la institución y los participantes

Para el acceso a la población, se realizó un primer contacto telefónico con el entrenador de las categorías juvenil y mayores de la Liga Vallecaucana de Voleibol. Posteriormente, se hizo contacto

de manera escrita con la directora de la Liga Vallecaucana de Voleibol, en donde se presentó la propuesta investigativa y el aporte del estudio.

### Fase de recolección de datos

Una vez otorgado el permiso, se organizó un encuentro virtual por medio de la plataforma Google Meet, para la presentación del proyecto con el equipo de deportistas. Luego, el entrenador realizó la convocatoria para los que decidieron participar del estudio. En ese momento, asistieron 24 jugadores, a los cuales se les explicó el consentimiento informado (ver anexo 2), el cual se envió por medio de un enlace al correo electrónico de los participantes, para el respectivo diligenciamiento y firma. Seguido a esto, se enviaron las pruebas de tamizaje de ansiedad y depresión de Beck (BDI-II, Beck et al. como se cita en Sanz y Vázquez, 2011; Beck y Steer como se cita en Sanz, 2011), para determinar los criterios de inclusión y exclusión. Después de la calificación de las mencionadas pruebas de tamizaje, quedaron 17 deportistas, a los cuales se enviaron los instrumentos de evaluación TEAD-R y ERQ.

### Fase de devolución de resultados

Al finalizar el proyecto, se realizará un informe a la Liga Vallecaucana de Voleibol, donde se presentarán los resultados sobre los estados de ánimo y las estrategias de regulación emocional de los participantes.

## Análisis de datos

Para la caracterización de la muestra se utilizaron estadísticos descriptivos como el promedio, desviación estándar y la mediana. Para determinar la normalidad de los datos, se utilizó la prueba de Kolmogorov - Smirnov, obteniendo de la muestra datos asimétricos, por lo cual se utilizó un estadístico no paramétrico de correlación denominado Spearman; todo esto con el objetivo de aceptar o rechazar la hipótesis ($p$ valor $\geq 0.5$). Para el análisis de datos se utilizó el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

## Consideraciones éticas

Este proyecto se llevó a cabo acatando las normas y lineamientos establecidos en la resolución No. 008430 del Ministerio de Salud y Protección Social para las investigaciones en seres humanos. Se realizó la firma voluntaria del consentimiento informado, el cual explica de manera clara y

detallada los objetivos del estudio, al igual que las implicaciones que conlleva la participación del firmante (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2009; Ministerio de Salud y Protección Social, 1993). Por otra parte, como se ordena en la Ley 1090 de 2006, en el apartado de la Ley del psicólogo, la información obtenida no será revelada en ningún momento. Con el fin de mantener el anonimato, proteger el buen nombre, dignidad y bienestar en todo momento se hizo uso de códigos numéricos para diferenciar a los participantes.

# RESULTADOS

Con el fin de responder a los objetivos del presente trabajo, los resultados se han organizado en dos secciones. En primer lugar, se realiza la caracterización de los estados de ánimo TEAD-R (Tensión/Ansiedad, Melancolía, Hostilidad, Vigor, Fatiga y Confusión) y las estrategias de regulación emocional (ERQ). En segundo lugar, se determinó el grado de asociación entre las subescalas del TEAD-R y las subescalas del ERQ.

**Tabla 1**

*Caracterización de los estados de ánimo TEAD-R.*

| Variable | *Mín.* | *Máx.* | *M* | Valor esperado | *D.E.* |
|---|---|---|---|---|---|
| Tensión/Ansiedad | 44 | 60 | 48,8 | 30 | 5,68 |
| Melancolía | 42 | 71 | 51,6 | 40 | 10,55 |
| Hostilidad | 44 | 74 | 51,9 | 40 | 10,46 |
| Vigor | 28 | 95 | 64 | 80 | 16,19 |
| Fatiga | 56 | 82 | 63,8 | 40 | 8,63 |
| Confusión | 41 | 66 | 47,7 | 40 | 7,69 |

Fuente: elaboración propia.

Según la tabla 1, teniendo en cuenta el perfil Iceberg que caracteriza al deportista de rendimiento con relación a la media, la variable que más se acerca a los valores esperados es confusión con un valor medio de 47,7.

En la tabla 2 se observa que la estrategia de regulación emocional de reestructuración cognitiva con un valor de 4,5, la cual se encuentra por debajo de la media del grupo normativo, mientras que la supresión expresiva se encuentra por encima de la media con un valor de 3,8.

**TABLA 2**

*Caracterización de las estrategias de regulación emocional (ERQ).*

| | Variable | Mínimo | Máximo | Media | Valor esperado | Desviación Estándar |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ERQ | Reestructuración cognitiva | 1 | 7 | 4,5 | 4,6 | 1,70 |
| | Supresión expresiva | 1,2 | 6,5 | 3,8 | 3,6 | 1,61 |

Fuente: elaboración propia.

Finalmente, la tabla 3 determinó el grado de asociación entre las subescalas del TEAD-R y las subescalas del ERQ, donde se evidencia que existe correlación positiva ($p \geq 0{,}05$) entre estado de ánimo de la estrategia de regulación emocional de melancolía y supresión expresiva. El resto de las variables no presentan una asociación estadísticamente significativa.

**TABLA 3**

*Coeficientes de correlación entre TEAD-R y ERQ.*

| | Tensión/ Ansiedad | Melancolía | Hostilidad | Vigor | Fatiga | Confusión |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Reestructuración cognitiva | 0,16 | 0,23 | 0,15 | 0,26 | 0,25 | -0,14 |
| Supresión expresiva | 0,27 | 0,52* | 0,13 | 0,12 | 0,43 | 0,54 |

Fuente: elaboración propia.

* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

## DISCUSIÓN

El presente trabajo permitió responder a la pregunta de investigación sobre la relación entre los estados de ánimo precompetitivos y las estrategias de regulación emocional, utilizadas por deportistas de rendimiento pertenecientes a un equipo de voleibol de la liga vallecaucana, durante la pandemia del COVID-19. Al respecto, solo se encontró una correlación positiva entre el estado de ánimo melancolía y la estrategia de supresión expresiva. Esto quiere decir que, a mayor uso de la supresión expresiva, mayor nivel del estado de ánimo de melancolía.

Teniendo en cuenta que la melancolía se caracteriza por ser un estado de tristeza (Moreno y Vigoya, 2015a) y que la supresión expresiva busca reducir, ocultar o inhibir todas las demostraciones corporales y faciales de una emoción en particular (Enebrink, 2013). La correlación entre ambas puede entenderse en la medida en que el enmascaramiento de la tristeza podría significar el aumento de la intensidad de la emoción y convertirse en una constante, generando valores más altos en el estado de ánimo melancolía.

En cuanto al primer objetivo específico de describir los estados de ánimo en deportistas de rendimiento pertenecientes a un equipo de voleibol de la liga vallecaucana. Se tuvo en cuenta el perfil Iceberg, que caracteriza a los deportistas de rendimiento, con unos valores específicos esperados en los estados de ánimo (Morgan, 1980). La mayoría de los resultados de los deportistas en los estados de ánimo negativos se alejan de lo esperado. Lo anterior, difiere parcialmente de lo dicho por Lovell et al. (2010) quienes encontraron que los jugadores de alto rendimiento suelen tener puntuaciones más elevadas en los estados de ánimo positivos al inicio de una temporada de competencia. No obstante, se debe tener en cuenta que la muestra evaluada, estaba en una temporada de pre competencia, por lo que podría ser uno de los factores que generan variabilidad en los resultados.

También, se encuentra que los deportistas con mayores puntuaciones en el estado de ánimo melancolía registraron igualmente valores superiores en tensión, cólera y fatiga. Lo cual, es similar con la idea de que el estado deprimido está asociado con altos niveles en estados de ánimo negativos (De la Vega et al., 2014).

En lo que respecta al segundo objetivo específico, sobre las estrategias de regulación emocional en deportistas de rendimiento pertenecientes a un equipo de voleibol de la liga vallecaucana. Como lo indican los resultados, de acuerdo con la media obtenida, la estrategia de regulación emocional más utilizada fue la reevaluación cognitiva. Esto podría ser un indicador de deportistas que poseen características de personalidad más saludables y adaptativas (Gross y John, 2003). La capacidad de diferenciar las emociones y manejarlas de forma adaptativa, por medio de la conciencia emocional, será lo que permitirá la regulación de los estados de ánimo (Lambie y Marcel, 2002; Rieffe et al., 2008). Es por esto que el uso de estrategias de regulación emocional favorables puede ayudar a regular los altos niveles de ansiedad, entre otras afectaciones que se presentan en la salud mental y en el ámbito deportivo.

La hipótesis planteada refería que los deportistas que utilicen con más frecuencia la estrategia de regulación emocional de reevaluación cognitiva tendrán niveles más bajos en los estados de ánimo negativos y niveles más altos en vigor, en comparación a quienes utilicen más la supresión expresiva. Los resultados indican que está hipótesis no se cumplió. Los deportistas utilizaron con mayor frecuencia la reevaluación cognitiva, sin embargo, presentaron altos niveles en los estados de ánimo negativos.

Una posible explicación de lo anterior puede encontrarse en que la privación deportiva que los jugadores experimentaron meses atrás podría haber impactado sus estados de ánimo. Como la literatura lo soporta esta se asocia con el incremento de la tensión, la depresión, así como una disminución en el vigor (Adams et al., 2003; Caracuel y Arbinaga, 2010; Modolo et al., 2009). Cabe aclarar que esta no fue una variable que se midió en el estudio y no se puede determinar si esta fue la verdadera razón.

La habilidad para mantener estados de ánimo favorables, es decir, niveles bajos de ansiedad, ira, depresión, confusión y fatiga, y niveles elevados en vigor, previo a una competencia impacta positivamente el rendimiento deportivo (Prapavessis, 2000). Teniendo en cuenta lo anterior y los resultados encontrados en esta investigación, donde se encuentran niveles más altos de lo esperado en las escalas de tensión/ansiedad, melancolía, fatiga, hostilidad y confusión y a su vez niveles más bajos en vigor durante la etapa de pre competencia, se podría suponer que al momento de competir el equipo podría verse con rendimiento afectado.

Como se mencionó anteriormente, los estados de ánimo no solo impactan en el rendimiento sino también en la salud metal (Alarcón et al., 2018; Asbrand et al., 2016; Lazarus y Folkman,

1984; Gross y John, 2002), por lo tanto, los altos niveles de estados negativos que presentan los deportistas podrían estar indicando una afectación que requiera de atención por parte de la Liga.

A modo de conclusión, es posible afirmar que, existe una correlación entre el estado de ánimo melancolía y la estrategia de regulación emocional de supresión expresiva, en un equipo de voleibol de alto rendimiento. La literatura recomienda este tipo de relación, donde se destaca la importancia de desarrollar investigaciones en las que se considere la influencia de factores emocionales y el uso de estrategias de regulación emocional en deportistas de rendimiento (Palumbo, et. al., 2011)

La principal limitación que se presentó en el estudio estuvo relacionada con el acceso a la muestra, debido a la situación de pandemia por coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). Las medidas de prevención de propagación del virus como el aislamiento y distanciamiento social obligatorio (OMS, 2020) impidieron que se alcanzara el tamaño muestral requerido. En segunda medida, el tamaño de la muestra no fue representativo, por tanto, no permitió realizar conclusiones generalizables y análisis estadísticos más robustos.

Para futuras investigaciones, se recomienda contar con una muestra mucho más amplia y que en la medida de lo posible, esté compuesta por deportistas de diferentes disciplinas (de equipo e individuales). También, sería conveniente tener medidas en el tiempo, para determinar si las estrategias de regulación emocional varían durante la pre competencia y la competencia. Además, sería interesante continuar investigaciones en esta área, con el objetivo de estructurar programas específicos en pro del bienestar psicológico del deportista y su rendimiento. Corroborando lo mencionado por Guerrero, et al. (2010) y Maxwell, et al. (2009), es necesario seguir adelantando estudios en deportistas de alto rendimiento, que permitan desarrollar estrategias para ser consciente de sus emociones y afrontar situaciones competitivas de una forma más adaptativa, y en el futuro poder proponer intervenciones que ayuden a favorecer el desempeño deportivo.

Finalmente, se considera importante continuar desarrollando investigaciones en el área de psicología del deporte, la cual tiene como finalidad responder a todo aquello que se relaciona con el comportamiento humano en el entorno deportivo (Gill, Williams & Reifsteck, 2017). Es conveniente comprender los factores psicológicos que influyen dentro del rendimiento deportivo y entender los efectos que trae consigo la práctica deportiva, para trabajar sobre ellos.

# REFERENCIAS


Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 33*(2), 93-107.

Alarcón, F., Castillo-Díaz, A., Madinabeitia, I., Castillo-Rodríguez, A. y Cárdenas, D. (2018). La carga mental deteriora la precisión del pase en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte 27*(2)155-164.

Andrade, E., España, S. y Rodríguez, D. (2016). Factores de estado de ánimo precompetitivo en adolescentes de deportes colectivos y satisfacción con el rendimiento. *Revista de psicología del deporte, 2(*25), 229-236.

Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., & Dalmau, J. M. (2014) Physical activity habits in schoolchildren: influential factors and relationships with physical fitness. *Nutrición Hospitalaria, 31*(3), 1232-1239. doi: 10.3305/nh.2015.31.3.8186

Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología, 27(*2), 536–543

Asbrand, J., Blechert, J., Nitschke, K., Tuschen-Caffier, B., & Schmitz, J. (2016). Aroused at Home: Basic Autonomic Regulation during Orthostatic and Physical Activation is Altered in Children with Social Anxiety Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology, 45*(1). Doi: 10.1007/s10802-016-0147-7

Ato, E., González, C. y Carranza J.A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología, 20*(1), 69-79.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall

Bhui, K., & Fletcher, A. (2000). Common mood and anxiety states: Gender differences in the protective effect of physical activity. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 35*, 28-35.

Cabello, R., Salguero, J., Fernández-Berrocal, P. & Gross, J.J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotional Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 29*(4), 234-240.

Cantón, E. y Checa, 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), 171-176.

Caracuel, E. y Arbinaga, I. (2010). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes de Psicología, 28(*2), 315-328. doi: 10.1027/1015-5759/a000150

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R. y Lozano-Sánchez, A. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 35*, 164-169.

Coldeportes. (2018). Política pública nacional para el desarrollo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre hacia un territorio de paz 2018-2028. https://imdri.gov.co/web/images/2018/NORMATIVIDAD/ Politica-Publica-FINAL.pdf

Colegio Colombiano de Psicólogos. (2009). Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia. Bogotá, Colombia. https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf

Congreso de la República de Colombia (1995). Ley del deporte y la recreación 181. https://www.mindeporte.gov.co/coldeportes/sistema_nacional_deporte#:~:text=El%20Sistema%20Nacional%20de%20Deporte,del%20tiempo%20libre%2C%20la%20educaci%C3%B3n

Congreso de la República de Colombia (2006). Ley 1090 de 2006. http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html

De la Vega, R., Ruiz, R., Tejero, C. y Rivera, M. (2014). Relación entre estados de ánimo y rendimiento en voleibol masculino de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte, 23*(1), 49-56.

de Souza, M. C., de Chaves, R. N. Lopes, V. P., Malina, R. M., Garganta, R., Seabra, A., & Maia, J. (2014). Motor coordination, activity, and fitness at 6 years of age relative to activity and fitness at 10 years of age. *Journal of Physical Activity and Health, 11*(6), 1239-47. Doi: 10.1123/jpah.2012-0137

Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M. K., Lindén, C., Eiberg, S., … Andersen, L. B. (2006). Daily physical activity related to body fat in children aged 8-11 years. *Journal of Pediatrics, 149(*1), 38-42. Doi: 10.1016/j.jpeds.2006.02.002

Enebrink, P., Björnsdotter, A., & Ghaderi, A. (2013). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties and Norms for Swedish Parents of Children Aged 10-13 Years. *Europe's Journal of Psychology, 9*, 289-303.

Fang, C.Y., Miller, S.M., Bovbjerg, H.H., Bergman, C., Edelson, M.I., Rosenblum, … Douglas, S.D. (2008). Perceived stress is associated with impaired T-cell response to HPV16 in women with cervical dysplasia. *Annals of Behavioral Medicine, 35,* 87-96.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2008). A review of Trait Meta-Mood research. *International Journal of Psychology Research, 2*, 39–67.

Fox, K.R. (1990). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition, 2(*3A), 411-418. doi: 10.1017/S1368980099000567

Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise (4nd ed). Human Kinetics Publishers. Doi: 1450484662

Glaser, R. y Kiecolt-Glaser, J.K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature Reviews Immunology, 5*, 243-251.

González, J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2014). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés, 20*(1), 51-59.

Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive medicine, 36*(6), 698-703. Doi: 10.1016/s00091-7435(03)00042-2

Granado, X., Andreu, M. y Guiu, G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14(*1), 63-72.

Gross, J. J. (2007). Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford

Gross, J.J. & John, O.P. (2002). Wise emotion regulation. En L. Feldman Barret y P. Salovey (Eds.). The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence. New York: Guilford.

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.

Guerrero, C., Sosa-Correa, M., Zayas, A. y Guil, R. (2010). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of developmental and educational psychology 1*, 373-384. doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950

Hernández, R., Fernández C. y Baptista, P. (2006a). Concepción o elección del diseño de investigación. En R. Hernández, C. Fernández y P. Baptista (Eds.). Metodología de la investigación. (pp. 126-168). México D.F: Mc-Graw-Hill.

Hernández, R., Fernández C. y Baptista, P. (2006b). Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. En R. Hernández, C. Fernández y P. Baptista (Eds.). Metodología de la investigación. (pp. 88-101). México D.F: Mc-Graw-Hill.

Horst, K., Paw, J. C. A., Twisk, J. W. R., & Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 39(*8), 1241-1250. Doi: 10.1249/mss.0b013e318059bf3

Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology, 60*(1), 1-25. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539

Lambie, J. A., & Marcel, A. J. (2002). Consciousness and the varieties of emotional experience: A theoretical framework. *Psychological Review, 109*(2), 219-259.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Leible, T. L., & Snell, W. E. (2004). Borderline personality disorders and aspects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 37*, 393–404.

Leppänen, M. H., Nyström, C. D., Henriksson, P., Pomeroy, J., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., … Löf, M. (2016). Physical activity intensity, sedentary behavior, body composition and physical fitness in 4-year-old children: Results from the MINISTOP trial. *International Journal of Obesity, 40*(7), 1126-1133. doi: 10.1038/ijo.2016.54

Letelier, A. (2007). Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitivo y las estrategias de afrontamiento en tenistas juveniles (Tesis de pregrado). Universidad de Chile facultad de ciencias sociales, Santiago, Chile. http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2007/letelier_a3/sources/letelier_a3.pdf

Lohman, T. G., Ring, K., Pfeiffer, K., Camhi, S., Arredondo, E., Prat., C., & Webber, L. S. (2008). Relationships among fitness, body composition, and physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 40*, 1163-70. Doi: 10.1249/MSS.0b013e318165c86b.

Lovell, G., Townrow, J., & Thatcher, R. (2010). Mood States of Soccer Players in the English Leagues: Reflections of an Increasing Workload. *Biology of Sport, 27*(2), 83-88.

Márquez, J. (2006). The influence of physical activity on mental well-being. P*ublic Health Nutrition, 2*(3A), 411-418.

Márquez, J., (2004). Comparative anxiety, situation criticality and softball performance. *The Sport Psychologist, 8*, 58–71.

Márquez, J.J. (2020) Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Revista de educación física viref, 9*(2), 43-56.

Maxwell, J. P.; Visek, A. J., & Moores, E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: *Effects of type of sport and level of competition. Psychology of sport and exercise, 10*(2), 289-296. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.010

Menéndez-Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2017). Anger intensity in sportspeople: differences based on contact and gender. RICYDE. *Revista internacional de ciencias del deporte, 50*(13), 356-369. doi.org/10.5232/ricyde2017.05003.

Ministerio de Salud y Protección Social. (1993). Encuesta Nacional de Salud mental 2015, tomo I. http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (1993). Resolución número 8430 de 1993. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF

Ministerio del deporte. (2019). Sistema Nacional del Deporte. https://www.mindeporte.gov.co/coldeportes/sistema_nacional_deporte#:~:text=El%20Siste

ma%20Nacional%20de%20Deporte,del%20tiempo%20libre%2C%20la%20educaci%C3%B3n

Modolo, V. B., Mello, M. T. D., Gimenez, P. R. B. D., Tufik, S. y Antunes, H. K. M. (2009). Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais; Physical exercise dependence: mood, quality of life in amateur and professional athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 15*(5), 355-359.

Moreno, A. y Vigoya, D. (2015a). Test estados de ánimo para deportistas de rendimiento (TEAD-R). Manual práctico. Bogotá, Colombia.

Moreno, A. y Vigoya, D. (2015b). Estandarización del TEAD-R (Test Estados de Ánimo para Deportistas de Rendimiento) en una muestra de deportistas de rendimiento de Bogotá D.C., en las etapas de entrenamiento deportivo general y competitiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 5(*1y2), 100-113.

Morgan, W. P. (1980). Test of champions. *Psychology Today, 13*, 92-99.

Olmedilla, A., Ortega, E. y Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 14*(1), 55-62.

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Organización Mundial de la Salud (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence, a powerful marker of health. *International Journal of Obesity, 32*, 1−11.

Palumbo, P., Medrano, L., Lussenhoff, F., González, J., y Curarello, A. (2011) Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 3* (2), 64-73.

Prapavessis, H. (2000). The POMS and sports performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 34-40.

Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G.R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.

*Revista de Estudios Sociales, 18,* 67-75. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008

Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Meerum Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents; the Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences, 45*(8), 756-761. Doi: org/10.1016/j.paid.2008.08.001

Rieffe, C., Villanueva, L., Adrián, J. y Górriz, A. (2009). Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes. *Psicothema, 21*(3), 459-464.

Robazza, C.; Bertollo, M., & Bortoli, L. (2006). Frequency and direction of competitive anger in contact sports. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 46*, 501- 508.

Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), Emotional intelligence in everyday life (pp. 168-184). New York: Psychology Press.

Sanz, J. (2011). Inventario de Ansiedad de Beck. Adaptación Española. Madrid: Pearson.

Sanz, J. y Vázquez, C. (2011). Inventario de Depresión de Beck-II. Adaptación Española. Madrid: Pearson.

Scherer, K.R. (2000). Emotion. En M. Hewstone & W. Stroebe (Eds.). Introduction to Social Psychology: A European perspective (151-191). Oxford: Blackwell.

Serrano, J., Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honório, S., & Batista, M. (2019). Pre-Competitive Anxiety: A comparative study between «Under 12» and Senior teams in football. *Retos, 36,* 318-326.

Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 43*(3), 201-209.

Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search of definition. *Monographs of Society of Research of Child Development, 59*, 25 - 52.

Thompson, R.A. (1990). Emotion and self- regulation. In R. A. Thompson (Ed), Socioemotional development. Nebraska Symposium on Motivation, 36, 367- 467. Lincoln: University of Nebraska Press.

Totterdell, P. (1999). Mood scores: Mood and Performance in professional cricketers. *British Journal of Psychology, 90*(3), 317-332.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 5*, 15-28.

Vega-Marcos, R., Ruiz-Barquín, R., Tejero-González, C. y Rivera-Rodríguez, M. (2014). Relación entre estados de ánimo y rendimiento en voleibol masculino de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte, 23*(1), 49-56.

Velásquez, M.T. y Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en psicología Latinoamericana, 25*(2), 112-125.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.

Zlatohlávek, L., Hubáček, J. A., Vrablík, M., Pejšová, H., Lánská, V., & Češka, R. (2015). The Impact of Physical Activity and Dietary Measures on the Biochemical and Anthropometric Parameters in Obese Children. Is There Any Genetic Predisposition?. *Central European Journal of Public Health, 23*, 62-66.

# ANEXOS

## Anexo 1. Formato de validación de contenido del instrumento

Instrumento: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) traducido y validado por Cabello et al. (2013); versión original de Gross y John (2003). Estudiantes: Daniela Jiménez Orozco y Alejandro Bedoya Vanin.

Instrucciones:

A continuación, nos gustaría que conteste 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.

A continuación, se presentan todos los ítems del cuestionario. Es importante mencionar que las modificaciones surgen con el fin de facilitar la comprensión del instrumento, pues la traducción está hecha para población europea.

Para responder al instrumento se utiliza la siguiente escala de respuestas, tipo likert.

| 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 |

| Categoría | No. Pregunta | PREGUNTA | Criterios de Evaluación Favor señalar con una X | | | | Observaciones y comentarios a cada pregunta |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Claridad | | Pertinencia | | |
| | | | 1 | 2 | 1 | 2 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Reevaluación cognitiva | 1 | Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello. | | | | | |
| Supresión expresiva | 2 | Trato de mantener ocultos mis sentimientos. | | | | | |
| Reevaluación cognitiva | 3 | Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello. | | | | | |
| Supresión expresiva | 4 | Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas. | | | | | |
| Reevaluación cognitiva | 5 | Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma. | | | | | |
| Supresión expresiva | 6 | Controlo mis emociones no expresándolas. | | | | | |
| Reevaluación cognitiva | 7 | Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación. | | | | | |
| Reevaluación cognitiva | 8 | Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro. | | | | | |
| Supresión expresiva | 9 | Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas. | | | | | |
| Reevaluación cognitiva | 10 | Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación. | | | | | |

Resumen de los comentarios de los jueces:

Se encontró pertinente modificar algunos ítems del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) realizada por autores de España, cabe resaltar que los cambios realizados consistieron en modificar palabras que podrían generar confusión al lector en el momento de responder a lo que se solicitaba. Los índices que se modificaron fueron el 1, 2, 3, 7, 10.

| Reevaluación cognitiva | |
|---|---|
| Es una estrategia de regulación emocional que implica resignificar un evento para cambiar su efecto emocional. | |
| Enunciado 1: Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello. | Modificación: Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (por ejemplo. Alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando |
| Enunciado 3: Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello. | Modificación: Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. Tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando. |
| Enunciado 7: Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación. | Modificación: Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación |
| Enunciado 10: Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación. | Modificación: Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación. |
| Supresión expresiva | |
| Es la búsqueda de reducir, ocultar o inhibir la respuesta externa, ya sea de expresión facial o manifestaciones corporales | |
| Enunciado 1: Trato de mantener ocultos mis sentimientos. | Modificación: Guardo mis emociones para mí mismo. |

## Anexo 2. Consentimiento informado

Desde la asignatura Trabajo de grado II, a cargo por el docente María Teresa Cuervo y, los estudiantes Alejandro Bedoya Vanin y Daniela Jiménez Orozco, pertenecientes a la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali, se está llevando a cabo la investigación ESTADOS DE ÁNIMO Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DE UN EQUIPO DE VOLEIBOL MASCULINO Esta investigación tiene como objetivo correlacionar las estrategias de regulación emocional y los estados de ánimo precompetitivos en deportistas de rendimiento pertenecientes a un equipo de voleibol de la liga vallecaucana, durante la pandemia del COVID-19. Para lograrlo se recolectarán los datos por medio de los cuestionarios TEAD-R y ERQ. Su participación en esta investigación representa un riesgo mínimo para usted. Si usted expresa su deseo de retirarse de la investigación de manera definitiva, su decisión será aceptada de forma respetuosa.

Se le invita a participar en la investigación, que se realizará a través de dos cuestionarios, validados y utilizados con frecuencia en los diferentes ámbitos deportivos de rendimiento. Con una duración de 3 minutos aproximadamente.

Debido a la situación actual que se vive a nivel mundial, la participación en la investigación será por medio virtual, haciendo uso de los formularios de Google podrá responder los cuestionarios de manera sencilla, individual y se podrá garantizar que los únicos con acceso a la información serán los investigadores. Para la presentación de resultados cada participante contará con un código de identificación para mantener la confidencialidad de la prueba. Antes de aceptar o rechazar su participación en la investigación, debe de tener en cuenta lo siguiente:

La decisión de participar en la investigación es completamente PERSONAL, LIBRE y VOLUNTARIA.

Sus datos personales y la información obtenida son completamente CONFIDENCIALES, se utilizará un CÓDIGO/PSEUDÓNIMO para identificarlo.

En el transcurso del estudio usted podrá SOLICITAR información actualizada sobre el mismo.

En el transcurso del estudio usted podrá RETIRARSE en cualquier momento, agradeciendo que nos informe sus razones.

NO recibirá ningún beneficio económico por su participación.

NO tendrá que asumir un gasto económico durante su participación.

La investigación se enmarca en los artículos 2, 3, 10, 15, 17, 23, 24, 29, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 50 y 52 de la Ley 1090 del 06 de septiembre del año 2006, establecida por el Congreso de la República de Colombia, por medio de los cuales se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología (Congreso de la República, 2006).

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar el siguiente consentimiento informado.

Una vez leída y comprendida la información anterior en pleno uso de mis capacidades, manifiesto mi participación en la investigación.

Yo, _____, identificado con CC_____ declaro que he sido informado(a) de los objetivos, fines del presente estudio a realizar por estudiantes de la Pontifica Universidad Javeriana Cali. Y obrando en forma AUTÓNOMA Y CONSCIENTE, ACEPTO la participación en esta investigación. Se firma a los días ____ del mes _____ del año 20____.

_____

FIRMA PARTICIPANTE

Nombre: _____

CC: _____

Teléfono: _____

_____

TESTIGO 1

Nombre: _____

CC: _____

Teléfono: _____

_____

TESTIGO 2

Firma _____

Nombre: _____

CC: _____

_____

Firma del ESTUDIANTE 1

NOMBRE DEL ESTUDIANTE

CÉDULA DE CIUDADANÍA

_____

Firma del ESTUDIANTE 2

NOMBRE DEL ESTUDIANTE

CÉDULA DE CIUDADANÍA

CORREO

TELÉFONO

CORREO

TELÉFONO