



## La práctica del baloncesto como factor protector de la salud emocional y mental en contextos universitarios

*The practice of basketball as a protective factor for emotional and mental health in university contexts*

**Beltrán Peña, NY<sup>1ACF</sup>; Cardozo Muñoz, DA<sup>2BCD</sup>; Novoa Moreno, AS<sup>3BCD</sup>**

<sup>1</sup> Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia, nybeltranp@udistrital.edu.co

<sup>2</sup> Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia, dacardozom@udistrital.edu.co

<sup>3</sup> Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia, asnovoam@udistrital.edu.co

Responsabilidades. (A Diseño de la investigación; B Recolector de datos; C Redactor del trabajo; D Tratamiento estadístico; E Apoyo económico; F Idea original y coordinador de toda la investigación)

Recibido el 17 de octubre de 2024

Aceptado el 29 de abril de 2025

DOI: 10.24310/riccafd.14.1.2025.20712

**Correspondencia:** Dilan Arley Cardozo Muñoz. dacardozom@udistrital.edu.co

### RESUMEN

**Objetivo:** El estudio busca identificar el impacto que tiene la práctica deportiva en la salud emocional en estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. **Hipótesis.** Se plantea que una práctica deportiva frecuente favorece a la mejora de la regulación cognitiva de las emociones, actuando como un factor protector frente a la salud mental en un entorno universitario. **Método:** Este estudio emplea un enfoque mixto, combinando datos cualitativos y cuantitativos. La **muestra** del estudio incluye a 51 estudiantes universitarios entre 17 y 25 años, de distintas carreras. El instrumento de medición fue el Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ), Garnefski, 2001. **Resultados:** Los datos indican que, aunque el deporte tiene beneficios para la salud emocional, no es el componente determinante para una regulación emocional adaptativa. **Conclusiones:** El análisis de los datos cuestionan la hipótesis mencionada anteriormente, sobre la práctica deportiva mejora la regulación cognitiva de las emociones en estudiantes universitarios. Sugiriendo que otras variables pueden influir de manera determinante en la salud emocional. Por lo cual, la práctica del deporte actúa como un factor coadyuvante de la salud mental en estudiantes universitarios, adicionalmente, la falta de actividad deportiva puede asociarse con una mayor tendencia a patrones de pensamiento desfavorables para la salud emocional.

**PALABRAS CLAVE:** deporte, salud mental, estudiantes universitarios, gestión emocional, sostenibilidad emocional.

## ABSTRACT

**Objective:** The study seeks to identify the impact of sports practice on emotional health in students of the Universidad Distrital Francisco José de Caldas. **Hypothesis.** It is proposed that frequent sports practice favors the improvement of cognitive regulation of emotions, acting as a protective factor against mental health in a university environment. **Method:** This study employs a mixed approach, combining qualitative and quantitative data. **The study sample** includes 51 university students between 17 and 25 years of age, from different majors. The measurement instrument was the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Garnefski, 2001. **Results:** The data indicate that, although sport has benefits for emotional health, it is not the determining component for an adaptive emotional regulation. **Conclusions:** The analysis of the data question the aforementioned hypothesis that sport practice improves cognitive emotion regulation in university students. Suggesting that other variables may have a determinant influence on emotional health. Therefore, the practice of sports acts as a coadjuvant factor of mental health in university students; additionally, the lack of sports activity may be associated with a greater tendency to unfavorable thought patterns for emotional health.

**KEY WORDS:** sport, mental health, university students, emotion management, emotional sustainability.

## INTRODUCCIÓN

Dada la alta exigencia en los contextos universitarios, el bienestar emocional y mental es uno de los retos primordiales en esta población, teniendo en cuenta que la vinculación a la formación profesional implica cambios significativos en la cotidianidad, incremento en las responsabilidades, una alta demanda y presión social por concretar resultados académicos, emocionales, cognitivos, sociales, físicos, familiares y entre otros, que se suelen asociar con altos niveles de estrés, ansiedad y otras afectaciones de salud mental en los estudiantes (1). La salud de numerosos estudiantes ha sido impactada por la inactividad física y ausencia de los factores para conservar una vida saludable como: condición física, los hábitos nutricionales y el estilo de vida, generando molestias y complicaciones al sobrellevar enfermedades no transmisibles (2).

Adicionalmente, la población universitaria en general presenta niveles de actividad física insuficientes, además de comportamientos sedentarios, lo cual representa un potencial incremento en las enfermedades cardiometabólicas, cáncer, trastornos mentales, el incremento de la severidad en los problemas de salud, y el financiamiento público de servicios de salud de las enfermedades no transmisibles, lo que plantea un panorama pertinente para esta investigación (3).

Es así como, la implementación de estrategias eficaces para fortalecer la salud mental se ha posicionado en tema central de investigación en instituciones de educación superior. Una de estas estrategias es la práctica deportiva frecuente, que ha declarado efectos potenciales sobre la regulación emocional, el bienestar psicológico y por ende la salud mental (4).

La práctica del deporte, especialmente del baloncesto, suscita un espacio para el desarrollo físico, la regulación emocional, la cohesión de equipo, la adherencia, la interacción social y entre otros factores que, sumados, son clave en la atenuación de los efectos del estrés y la ansiedad, mejorando la concentración. Distintos estudios han manifestado que el deporte favorece la secreción de neurotransmisores, que crean una percepción de bienestar y atenúan los síntomas de ansiedad (5). Adicionalmente, el baloncesto, siendo un deporte de equipo, promueve la filiación, el gregarismo y consecuentemente, la creación de redes de apoyo, lo que reduce el aislamiento y fortalece habilidades sociales, fundamentales para el equilibrio emocional en la vida universitaria (6). Consecuentemente, la práctica deportiva se percibe como un potencial factor protector ante las afectaciones en la salud mental en contextos universitarios (7).

La salud mental es un estado psicológico y emocional de una persona, fundamental para el funcionamiento óptimo en la vida diaria, la OMS afirma que “la salud mental está determinada por variados factores sociales, psicológicos y biológicos” (8).

El marco teórico de esta investigación está fundamentado en la teoría de la regulación emocional de Gross. De manera particular, en el Modelo Procesal de la Regulación Emocional de Gross, este plantea que la regulación emocional consigue acontecer en diversas etapas del proceso emocional: antes de que ocurra la emoción (regulación antecedente) y posteriormente de que se exteriorice la emoción (regulación de respuesta). Además, postula que existen las estrategias de regulación, estas circunscriben la reevaluación cognitiva (reinterpretar una situación para transformar el alcance emocional) y la supresión (se trata de anular la expresión de una emoción) (9).

Adicionalmente, el marco orbita en, cómo la práctica del deporte en sí mismo puede configurar una estrategia de regulación emocional, al posibilitar a los deportistas a gestionar emociones agudas. Estudios han declarado que los atletas que practican reevaluación cognitiva aprecian emociones más placenteras y presentan niveles más bajos de ansiedad y depresión, incluso en esferas ajenas al deporte (10).

Asimismo, el deporte se usa como medio para desarrollar habilidades de autorregulación, como repertorio de afrontamiento ante situaciones potencialmente estresantes de manera efectiva, lo cual es consistente con los pilares del modelo de Gross.

La mejora de estas habilidades de regulación cognitiva de las emociones igualmente se ha vinculado con un mayor bienestar y gusto o contentamiento cotidiano, lo que se manifiesta en la capacidad de los deportistas para conservar

la motivación y la perseverancia de cara a los retos. En este sentido, el deporte alcanza a tener una afectación en el organismo, en el contexto social y en los procesos psicológicos, favoreciendo de manera integral al bienestar de los estudiantes universitarios (11).

Este estudio busca identificar el impacto que tiene la práctica deportiva en la salud emocional en estudiantes, en la Universidad.

La hipótesis principal es que la práctica frecuente del baloncesto, mejora significativamente la capacidad de regulación emocional de los estudiantes, actuando como un factor protector frente a la salud mental, en un contexto académico exigente. Los resultados de este trabajo no solo aportarán evidencia científica sobre la relación entre deporte y salud mental, sino que también contribuirán a la implementación de programas deportivos en las universidades como una estrategia efectiva de promoción del bienestar y la salud mental, lo que además promueve el rendimiento académico.

## MATERIAL Y METODOS

La muestra fue no probabilística, por disponibilidad. La cual fue de 51 estudiantes universitarios, hombres y mujeres, entre 17 y 25 años, de distintas carreras: Ingeniería catastral y geodesia, Física, Ingeniería sanitaria, Licenciatura en química, Ingeniería industrial, Ingeniería ambiental, Ingeniería en producción, Biología, Ingeniería de sistemas, Ingeniería telemática, Tecnología electrónica industrial, Sistematización de datos, Licenciatura en biología, Administración deportiva, Archivística y gestión de la información digital, Artes plásticas y visuales, de la Universidad, durante el periodo lectivo 2023.

Los criterios de inclusión fueron: pertenecer a la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, tener edades entre 17 y 25 años y, para los practicantes de baloncesto, ser parte del equipo universitario. Se categorizaron los criterios en dos grupos de análisis; El grupo femenino que estuvo conformado por 16 estudiantes, de las cuales 10 practicaban baloncesto y, el grupo masculino que constó de 35 estudiantes, de los cuales 6 practicaban baloncesto. Del grupo de deportistas se eliminó un sujeto por no cumplir con el criterio de edad y, del grupo de estudiantes fueron excluidos dos sujetos por inconsistencias en sus respuestas.

Se usó como instrumento de medición, el test psicométrico denominado Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ) (12). Este test consta de 36 preguntas, las cuales evalúan nueve dimensiones divididas entre adaptativas (aceptación, focalización positiva, planificación, reevaluación positiva, poner en perspectiva) y menos adaptativas (rumiación, catastrofismo, autoculpa y culpar a otros).

Las estrategias adaptativas se refieren a una manera positiva de pensar, así entendiendo sus 5 dimensiones:

- Aceptación: Asumir lo ocurrido sin afectarse emocionalmente.
- Focalización positiva: Mantener pensamientos enfocados en experiencias agradables.
- Planificación: Establecer pasos para superar la situación.
- Reevaluación positiva: Pensar en la situación como una oportunidad de mejorar.
- Poner en perspectiva: Considerar la situación como algo menor en comparación con otras situaciones.

Las estrategias desadaptativas son las que intensifican el malestar emocional, las que incluyen:

- Rumiación: Repetir mentalmente lo negativo de la situación.
- Catastrofismo: Imaginar lo peor posible de la situación.
- Autoculpa: Atribuirse toda la responsabilidad de la situación.
- Culpar a otros: Externalizar la culpa.

Las preguntas del test y su puntaje de acuerdo con su pregunta:

**Tabla 1.** Test CERQ, preguntas y puntaje

| Cuestionario original de 36 ítems Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ)                |              |         |              |          |                |
|--|--------------|---------|--------------|----------|----------------|
|  | (Casi) nunca | A veces | Regularmente | A menudo | (Casi) siempre |
| 1. Siento que soy el único culpable de lo que ha pasado  | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 2. Creo que tengo que aceptar lo que ha pasado   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 3. Pienso a menudo en cómo me siento en relación con lo que me ha pasado                             | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 4. Pienso en algo más agradable que lo que me ha ocurrido  | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 5. Pienso en qué es lo mejor que podría hacer  | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 6. Creo que puedo aprender algo de la situación  | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 7. Creo que todo podría haber sido mucho peor  | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 8. A menudo pienso que lo que me ha pasado es mucho peor que lo que les ha ocurrido a otras personas | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 9. Me parece que otros son culpables de lo ocurrido  | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 10. Me siento único/a responsable de lo ocurrido   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 11. Creo que tengo que aceptar la situación  | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 12. Me preocupa lo que piense y sienta sobre lo que me ha pasado                                     | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 13. Pienso en cosas agradables que nada tienen que ver con lo que me ha pasado                       | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 14. Pienso en cuál sería la mejor forma de enfrentarme a la situación                                | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |

| Cuestionario original de 36 ítems Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ)       |              |         |              |          |                |
|---|--------------|---------|--------------|----------|----------------|
|   | (Casi) nunca | A veces | Regularmente | A menudo | (Casi) siempre |
| 15. Creo que lo que ha pasado me puede hacer más fuerte                                     | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 16. Creo que otras personas pasan por experiencias mucho peores                             | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 17. Sigo pensando en lo terrible que ha sido lo que me ha pasado                            | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 18. Me parece que otros son responsables de lo que ha ocurrido                              | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 19. Reflexiono sobre los errores que he cometido en este asunto                             | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 20. Creo que no puedo cambiar nada de lo ocurrido   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 21. Quiero entender por qué la experiencia que he tenido me hace sentir así                 | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 22. Pienso en algo agradable en vez de pensar en lo ocurrido                                | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 23. Pienso en cómo cambiar la situación   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 24. Creo que la situación tiene también su lado positivo                                    | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 25. Creo que no ha sido tan malo en comparación a otras cosas                               | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 26. Frecuentemente pienso que lo que he sufrido es lo peor que le puede pasar a una persona | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 27. Pienso en los errores que otros han cometido en este asunto                             | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 28. Básicamente considero que la causa de lo que me ha ocurrido debe estar en mí mismo      | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 29. Creo que debo aprender a vivir con ello   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 30. Pienso continuamente en los sentimientos que la situación ha provocado en mí            | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 31. Pienso en experiencias agradables   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 32. Pienso en un plan acerca de lo mejor que podría hacer                                   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 33. Busco los aspectos positivos de la cuestión   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 34. Me digo que hay cosas peores en la vida   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 35. Pienso continuamente en lo horrible que ha sido la situación                            | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |
| 36. Pienso que, básicamente, la culpa es de otros   | 1            | 2       | 3            | 4        | 5              |

12 Cano-Gallent M, Niñerola-i-Maymí J, Roca-Martínez A, Figueras-Masip A. Validación preliminar del Cuestionario de regulación emocional cognitiva (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ) en aspirantes a bombero: análisis factorial exploratorio. REIRE Rev Innov Investig Educ. 2024;17(1):[sin página].

El Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ) fue aplicado en línea mediante la plataforma Forms de Microsoft, la cual permitió el

diseño, distribución y recolección de los datos. El formulario fue revisado previamente por algunos estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas para verificar su contenido y claridad antes de ser suministrado a los participantes. La distribución se realizó a través de un código QR, el cual se compartió presencialmente, en primer lugar, a los deportistas universitarios de baloncesto durante tres partidos y dos entrenamientos. Y, en segundo lugar, a los alumnos de diferentes carreras de la Universidad Distrital por medio de la socialización en aulas de clase.

Para conocer el estado de actividad física de los estudiantes, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad física IPAQ, en donde los estudiantes son clasificados en tres niveles de actividad física: leve, moderada y alta, de acuerdo con la fórmula:

$$IPAQ = \frac{(METs - minutos)}{semana}$$

La intensidad se puntúa de acuerdo con los METs (Equivalentes Metabólicos) siendo la actividad leve (caminar) equivalente a 3.3 METs, la actividad moderada equivalente a 4.0 METs y la actividad vigorosa equivalente a 8.0 METs. En donde, la duración hace referencia al número de minutos que la persona dedica a una actividad en el día, y la frecuencia corresponde a las veces por semana que practica dicha actividad (13).

Este estudio opera bajo un enfoque mixto, se selecciona este por cuanto ofrece la oportunidad de observar la realidad, sin que esta se vea afectada por las observaciones y mediciones realizadas, además de tener una concepción global asentada en el positivismo lógico con una particularidad que le es característica, por cuanto está orientada a los resultados objetivos. Se utilizó un diseño no experimental, mixto de carácter descriptivo-comparativo. El enfoque permite capturar y analizar tanto datos cuantitativos como cualitativos, proporcionando una visión más completa del fenómeno en estudio.

El objetivo es identificar el impacto que tiene la práctica deportiva en la salud emocional en estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

### **Procedimiento**

Fase 1. Recolección de investigaciones previas relacionadas, en bases de datos para el planteamiento del problema: Inicialmente, se realizó una lluvia de ideas, con investigaciones que respaldaran el concepto de los beneficios de la actividad física en la juventud. Una vez discutido, se eligió la temática, población y objetivos adecuados, se trazó un camino para moldear la idea de acuerdo con las necesidades sociales, por lo que se inicia una búsqueda más formal en bases de datos como: Mendeley, Scopus, y la Red de Bibliotecas, con el fin de encontrar investigaciones previas acordes al tema. Como último, se



realizan varios planteamientos del problema, ajustándolos hasta encontrar el enfoque de investigación apropiado.

Fase 2. Diseño y elección de instrumento de medición: Se elaboró una batería con instrumentos acordes a las necesidades de la investigación, seleccionando los test CERQ e IPAC, los cuales fueron aplicadas por medio de la herramienta Microsoft Forms. La elección se basó en criterios de validez, confiabilidad y estandarización.

Fase 3. Obtención del consentimiento informado y aceptación de participación: Se dialogó con los practicantes de baloncesto de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas respecto a la realización del cuestionario, en donde se obtiene una respuesta positiva. En consecuencia, se elaboró el consentimiento informado según las directrices de la ley 1581 de 2012, la Ley de Protección de Datos Personales, el cual es un ítem obligatorio para la participación en el estudio.

Fase 4. Recolección y análisis de datos: Se diseñaron estrategias para aplicar el test de manera adecuada. En primer lugar, se adaptó el cuestionario a una plantilla visualmente llamativa con un código QR. Luego, se identificaron espacios comunes para estudiantes deportistas (horarios de entrenamiento y competencia), y para estudiantes no deportistas (mediante socializaciones en las aulas de clase en diferentes sedes). De esta manera, se recolectaron 54 cuestionarios de estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, tanto deportistas como no deportistas. Los datos fueron analizados por medio de Microsoft Excel, verificando la coherencia de las respuestas para identificar posibles sesgos. En esta etapa se excluyó un sujeto debido a no cumplir el rango de edad, y dos sujetos más debido a respuestas incoherentes y/o incompletas. A continuación, se analizaron las respuestas en función a las nueve dimensiones del CERQ, identificando las estrategias adaptativas y desadaptativas utilizadas. Finalmente, se analizó el IPAQ para clasificar los estudiantes sedentarios y los deportistas.

Fase 5. Elaboración de informe de investigación de conclusiones: A partir del análisis de datos, se realizó una discusión para comparar los datos obtenidos con investigaciones previas, lo que permitió sustentar y concluir el estudio.



## RESULTADOS

Los resultados se procesan en Microsoft Excel, realizando la interpretación y análisis de conformidad con el marco teórico y se redactan las conclusiones.

**Tabla 2.** Mujeres sedentarias

| Mujeres sedentarias           |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-----|------|------|
|                               | 1-SB | 2-SB | 4-SB | 5-SB | 6-SB | 8-SB | 9-SB | 10-SB | 1-E | 22-E | 30-E |
| Aceptación (EA)               | 15   | 11   | 15   | 8    | 9    | 8    | 13   | 12    | 8   | 9    | 10   |
| Atención positiva (EA)        | 13   | 10   | 12   | 11   | 11   | 7    | 12   | 11    | 9   | 13   | 9    |
| Centrarse en aprendizaje (EA) | 12   | 11   | 13   | 12   | 7    | 6    | 12   | 9     | 6   | 10   | 9    |
| Reevaluación positiva (EA)    | 12   | 12   | 7    | 11   | 6    | 6    | 11   | 11    | 6   | 11   | 8    |
| Poner en perspectiva (EA)     | 13   | 6    | 10   | 11   | 8    | 6    | 11   | 7     | 7   | 6    | 7    |
| Culparse a sí mismo (ED)      | 14   | 11   | 10   | 10   | 8    | 8    | 10   | 9     | 13  | 19   | 8    |
| Rumiación (ED)                | 13   | 8    | 11   | 8    | 3    | 7    | 7    | 6     | 7   | 11   | 6    |
| Catastrofización (ED)         | 10   | 8    | 11   | 9    | 4    | 5    | 8    | 11    | 8   | 11   | 7    |
| Culpar a otros (ED)           | 13   | 5    | 12   | 9    | 12   | 6    | 9    | 5     | 5   | 5    | 9    |

El puntaje total de regulación emocional (CERQ) varía entre 59 y 115, esto indica variabilidad en la capacidad de regulación cognitiva de las emociones en las estudiantes sedentarias.

Los valores más altos muestran un uso frecuente de estrategias adaptativas de regulación cognitiva de las emociones; por el contrario, los valores más bajos manifiestan dificultades en la ejecución de estas estrategias.

Dado que aceptación, atención y reevaluación positiva arrojan valores que fluctúan entre 6 y 15, indica que solo algunas estudiantes sedentarias acuden a estas estrategias de manera práctica, mientras que las demás hacen uso restringido de estas. Adicionalmente, hay una diferencia en la habilidad para reinterpretar situaciones desfavorables, es decir la reevaluación positiva, de manera propositiva, puesto que hay participantes con altos valores, como 12 y 13, pero también hay otros con valores de 6 o 7.

Este grupo de estudiantes tiene una propensión a la autocrítica y, factiblemente, al uso de estrategias desadaptativas de gestión emocional, dado que existe una tendencia considerable a puntajes mayores en culparse a uno mismo con el máximo de 19. En lo referente a las demás estrategias desadaptativas, rumiación y catastrofización, igualmente revelan que algunas estudiantes tienen conflictos para desviar el foco atencional de pensamientos negativos constantes y catastróficos, como lo reflejan puntajes de 11 y 12.

**Tabla 3.** Mujeres deportistas

|                               | Mujeres deportistas |      |     |      |      |
|-------------------------------|---------------------|------|-----|------|------|
|                               | 3-SB                | 7-SB | 4-E | 21-E | 23-E |
| Aceptación (EA)               | 9                   | 14   | 8   | 12   | 9    |
| Atención positiva (EA)        | 8                   | 12   | 7   | 9    | 6    |
| Centrarse en aprendizaje (EA) | 7                   | 10   | 6   | 15   | 7    |
| Reevaluación positiva (EA)    | 8                   | 12   | 6   | 11   | 7    |
| Poner en perspectiva (EA)     | 8                   | 8    | 8   | 10   | 5    |
| Culparse a sí mismo (ED)      | 9                   | 15   | 12  | 14   | 8    |
| Rumiación (ED)                | 7                   | 12   | 7   | 6    | 5    |
| Catastrofización (ED)         | 6                   | 7    | 7   | 11   | 5    |
| Culpar a otros (ED)           | 9                   | 11   | 10  | 10   | 5    |

En cuanto a estrategias adaptativas de regulación emocional en las estudiantes deportistas, en general se observa un uso moderado, ya que exponen una tendencia a manejar la aceptación y la reevaluación positiva, sin embargo, los valores no son consistentemente altos. Adicionalmente, hay variabilidad en los datos, algunas participantes hacen un uso habitual de estas estrategias, mientras que otras las utilizan de manera parca. Algunas estudiantes deportistas utilizan el aprendizaje, igualmente, aplican las estrategias reevaluación positiva y poner en perspectiva, pero con discrepancias evidentes en cuanto a la frecuencia y efectividad.

Este grupo de estudiantes deportistas, en cuanto a las estrategias desadaptativas fluctúan entre 8 y 15, en culparse a sí mismo y rumiación dejando de manifiesto que acuden continuamente a estas, podría apuntar a una tendencia a la autocrítica. Por otro lado, algunas participantes reflejan una menor propensión al uso de estas. Algo similar ocurre con catastrofización, (entre 6 y 11) y culpabilizar a otros (entre 5 a 10). Esto indica que estas estrategias desadaptativas son manejadas moderadamente, no obstante, algunas estudiantes tienen una preferencia a culpar a otros o percibir las situaciones de manera catastrófica.

Estos hallazgos proponen que, aunque las estudiantes son deportistas, enfrentan desafíos de cara a la regulación cognitiva de las emociones. Además, la mutabilidad en las estrategias usadas, tanto adaptativas como desadaptativas, manifiesta que la práctica deportiva no iguala el uso de estrategias de gestión emocional. Dejando entrever que otros factores, además del deporte, configuran variables intervinientes en el manejo emocional de las deportistas universitarias.

Lo que a su vez alude la necesidad de un enfoque holístico, que armonice la práctica del deporte con otras mediaciones para optimizar la salud emocional y a la postre la salud mental de las comunidades académicas.

**Tabla 4.** Hombres sedentarios

|                               | Hombres sedentarios |           |           |         |         |         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |  |
|-------------------------------|---------------------|-----------|-----------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|--|
|                               | 12-<br>SB           | 14-<br>SB | 15-<br>SB | 2-<br>E | 7-<br>E | 9-<br>E | 12-<br>E | 13-<br>E | 14-<br>E | 15-<br>E | 16-<br>E | 18-<br>E | 19-<br>E | 20-<br>E | 25-<br>E | 27-<br>E | 28-<br>E | 29-<br>E | 31-<br>E | 32-<br>E | 33-<br>E | 35-<br>E |  |  |
| Aceptación (EA)               | 8                   | 13        | 13        | 8       | 11      | 7       | 6        | 10       | 6        | 12       | 6        | 14       | 10       | 11       | 7        | 11       | 11       | 9        | 4        | 9        | 10       | 7        |  |  |
| Atención positiva (EA)        | 8                   | 9         | 11        | 8       | 10      | 6       | 7        | 6        | 8        | 8        | 10       | 11       | 6        | 11       | 5        | 10       | 8        | 9        | 4        | 7        | 12       | 6        |  |  |
| Centrarse en aprendizaje (EA) | 11                  | 9         | 9         | 9       | 12      | 8       | 10       | 11       | 6        | 13       | 7        | 8        | 10       | 7        | 6        | 11       | 11       | 9        | 4        | 7        | 11       | 6        |  |  |
| Reevaluación positiva (EA)    | 5                   | 10        | 6         | 8       | 13      | 8       | 9        | 11       | 6        | 6        | 6        | 10       | 12       | 5        | 6        | 9        | 10       | 11       | 3        | 8        | 9        | 6        |  |  |
| Poner en perspectiva (EA)     | 8                   | 10        | 7         | 8       | 10      | 7       | 7        | 11       | 5        | 5        | 9        | 10       | 7        | 11       | 6        | 11       | 8        | 10       | 4        | 8        | 9        | 6        |  |  |
| Culparse a sí mismo (ED)      | 10                  | 14        | 11        | 8       | 13      | 8       | 8        | 14       | 8        | 10       | 10       | 12       | 8        | 8        | 4        | 11       | 12       | 13       | 4        | 8        | 11       | 6        |  |  |
| Rumiación (ED)                | 6                   | 10        | 10        | 7       | 10      | 5       | 7        | 9        | 5        | 5        | 5        | 8        | 6        | 6        | 4        | 11       | 8        | 8        | 3        | 6        | 6        | 6        |  |  |
| Catastrofización(ED)          | 6                   | 9         | 9         | 5       | 9       | 6       | 6        | 11       | 5        | 8        | 6        | 9        | 7        | 6        | 5        | 9        | 10       | 7        | 3        | 5        | 8        | 5        |  |  |
| Culpar a otros (ED)           | 7                   | 9         | 10        | 6       | 10      | 8       | 6        | 11       | 3        | 7        | 9        | 9        | 7        | 7        | 4        | 9        | 10       | 9        | 3        | 4        | 10       | 5        |  |  |

Estos datos de regulación emocional de hombres que no practican actividades deportivas (sedentarios), indica una dispersión significativa en el uso de atención positiva (entre 4 y 12), centrarse en el aprendizaje (entre 4 y 13), reevaluación positiva (entre de 3 a 13), poner en perspectiva (entre 4 a 11), algunos estudiantes utilizan estas estrategias con frecuencia, en tanto que otros las emplean menos.

La evidente variabilidad en las estrategias de regulación adaptativas, como la aceptación y la reevaluación positiva, insinúa que no todos los estudiantes sedentarios utilizan estas de manera permanente. Lo que eventualmente indicaría que, aunque algunos consiguen aprovechar estas herramientas, otros podrían requerir apoyo agregado para robustecer sus habilidades de regulación cognitiva de las emociones.

A diferencia de lo que sucede con estrategias desadaptativas como, culparse a sí mismo (entre 4 y 14) y rumiación (entre 3 y 11), cuyos resultados varían considerablemente, dado que algunos estudiantes son autocríticos y se enfocan en pensamientos repetitivos, lo cual puede perturbar su bienestar emocional.

Los estudiantes sedentarios, exhiben un uso periódico de estrategias desadaptativas como la autocrítica y la rumiación, lo que puede impactar categóricamente en su regulación emocional. No obstante, algunos tienen altos

niveles de aceptación y otras estrategias adaptativas, los datos reflejan una mayor frecuencia de uso de estrategias no benéficas.

Dado que, el grupo masculino sedentario evidencia una variedad considerable en la regulación emocional, centrada en estrategias desadaptativas, resulta imperioso apuntalar a estos estudiantes en el desarrollo de habilidades de regulación cognitiva de las emociones que les posibiliten optimizar su bienestar general, al margen de la práctica de deporte.

**Tabla 5.** Hombres deportistas

|                               | Hombres deportistas |       |       |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------|---------------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
|                               | 11-SB               | 13-SB | 16-SB | 3-E | 5-E | 6-E | 8-E | 10-E | 11-E | 17-E | 24-E | 26-E | 34-E |
| Aceptación (EA)               | 12                  | 11    | 9     | 16  | 9   | 6   | 7   | 7    | 12   | 10   | 10   | 11   | 6    |
| Atención positiva (EA)        | 11                  | 8     | 8     | 11  | 7   | 4   | 4   | 6    | 11   | 8    | 8    | 9    | 5    |
| Centrarse en aprendizaje (EA) | 14                  | 15    | 7     | 12  | 7   | 7   | 5   | 7    | 11   | 6    | 11   | 10   | 6    |
| Reevaluación positiva (EA)    | 11                  | 6     | 6     | 12  | 6   | 5   | 3   | 6    | 10   | 7    | 6    | 9    | 6    |
| Poner en perspectiva (EA)     | 9                   | 7     | 5     | 13  | 5   | 6   | 6   | 6    | 10   | 7    | 11   | 7    | 5    |
| Culparse a sí mismo (ED)      | 10                  | 12    | 8     | 17  | 8   | 6   | 8   | 8    | 14   | 9    | 8    | 11   | 6    |
| Rumiación (ED)                | 3                   | 6     | 5     | 9   | 4   | 4   | 6   | 6    | 8    | 6    | 7    | 8    | 5    |
| Catastrofización (ED)         | 8                   | 10    | 5     | 11  | 7   | 4   | 6   | 6    | 9    | 4    | 9    | 8    | 5    |
| Culpar a otros (ED)           | 12                  | 8     | 6     | 13  | 5   | 5   | 5   | 7    | 10   | 6    | 8    | 10   | 5    |

Los datos de los estudiantes deportistas, de uso de la estrategia adaptativa de las emociones, de aceptación fluctúan (entre 6 y 16), presentan una variabilidad considerable, porque, aunque algunos utilizan esta estrategia de modo efectivo, otros la aplican poco. De igual manera, sucede con atención positiva (entre 4 y 11) y centrarse en el aprendizaje (5 a 15), que algunos recurren asiduamente a estas estrategias, mientras que otros tienen menor tendencia a emplearlas.

Los resultados en cuanto a culparse a sí mismo (oscilan entre 6 y 17), y de rumiación (entre 3 y 9), mostrando gran variabilidad, revelando que algunos estudiantes deportistas se autocritican y lidian con pensamientos repetitivos, en tanto que otros logran evitarlos.

A pesar de la práctica deportiva, los hombres muestran estrategias desadaptativas, como culparse a sí mismos y catastrofización. Dejando de manifiesto que la práctica deportiva no excluye la autocritica y/o el pensamiento catastrófico.

Los datos revelan que algunos hombres deportistas aplican estrategias adaptativas correctamente, mientras que otros recurren a ellas de manera limitada, esta variabilidad en el uso de las estrategias y la significativa dispersión en la reevaluación y la atención positiva revelan que la actividad deportiva no garantiza el uso permanente de estas herramientas emocionales adaptativas.

**Tabla 6.** Consolidado de estadísticas

| Consolidado de Estadísticas |                     |                     |                     |                     |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| ESTADÍSTICAS                | Mujeres sedentarias | Mujeres deportistas | Hombres sedentarios | Hombres deportistas |
| Media                       | 84,09               | 79,6                | 72,18               | 71,38               |
| Error típico                | 4,96                | 8,52                | 3,60                | 5,74                |
| Mediana                     | 82                  | 71                  | 71                  | 63                  |
| Moda                        | #N/D                | 71                  | 86                  | 83                  |
| Desviación estándar         | 16,48               | 19,07               | 16,90               | 20,70               |
| Varianza de la muestra      | 271,69              | 363,8               | 285,67              | 428,58              |
| Curtosis                    | -0,32               | -2,36               | -0,02               | -0,429              |
| Coefficiente de asimetría   | 0,31                | 0,19                | -0,48               | 0,64                |
| Rango                       | 56                  | 44                  | 66                  | 67                  |
| Mínimo                      | 59                  | 57                  | 32                  | 47                  |
| Máximo                      | 115                 | 101                 | 98                  | 114                 |
| Alfa de Cronbach            | 0,85                | 0,93                | 0,92                | 0,95                |
| Suma                        | 925                 | 398                 | 1,58                | 928                 |
| Número de participantes     | 11                  | 5                   | 22                  | 13                  |

La media del puntaje es 84,09, lo cual es relativamente alto y sugiere que, en general, las estudiantes **mujeres sedentarias** tienen un buen nivel de regulación emocional. Este puntaje se encuentra por encima de lo observado en otros grupos, lo que podría indicar que las mujeres sedentarias tienen mejores habilidades de regulación emocional en comparación con los hombres deportistas.

El rango de 56 y una puntuación mínima de 59 y una máxima de 115 muestra una pluralidad en el uso de estrategias de regulación cognitiva de las emociones entre las mujeres sedentarias, en otras palabras, si bien el promedio es alto, hay participantes con niveles de regulación emocional muy desiguales, desde muy bajos, hasta altos.

La curtosis negativa de -0,33 es decir, una distribución relativamente plana, revela que hay pocos valores extremos y que las puntuaciones están ubicadas de forma uniforme. Por otra parte, la asimetría positiva leve de 0,32 enseña que la distribución se sesga levemente hacia valores menores, mostrando que algunas participantes tienen puntajes un poco más bajos de lo que podría suponerse.

Estos resultados de las mujeres sedentarias insinúan que, no obstante, la práctica deportiva tiene variados beneficios, no es el factor determinante de la regulación cognitiva de las emociones, por cuanto dejan ver el uso de estrategias adaptativas de gestión emocional.

Se evidencia un nivel moderado-alto de regulación emocional entre **las estudiantes deportistas** (media 79,6). Este valor es ligeramente menor que el de las mujeres sedentarias (84,1), lo que podría sugerir que las mujeres deportistas, en promedio, presentan una regulación emocional levemente inferior a las sedentarias.

Hay variabilidad considerable en la regulación emocional entre las mujeres deportistas, (desviación estándar es 19,07 y la varianza es 363,8), es decir, una dispersión moderada a alta en los datos dentro del grupo. Esto lo ratifica el rango (44, con un mínimo de 57 y un máximo de 101), con la multiplicidad de puntajes en el grupo, que tiene tanto niveles bajos de regulación emocional como altos. Sin embargo, la curtosis (-2,37) y asimetría indica que los datos están distribuidos de modo semejante sin excesivos datos extremos.

La alta desviación estándar y el ancho rango reflejan que, dentro del grupo de mujeres deportistas, hay gran multiplicidad en la utilización de estrategias de regulación emocional. Y que el impacto de la práctica del deporte en la regulación cognitiva de las emociones puede variar significativamente en función de las características y las diferencias individuales.

La práctica deportiva puede brindar beneficios emocionales, pero a la luz de los datos, no es el factor determinante en la regulación emocional adaptativa en mujeres en este entorno universitario.

De esta manera, el reto para las instituciones de educación superior es personalizar las intervenciones en salud mental y no dejar únicamente a la práctica del deporte como estrategia, la responsabilidad y el peso del bienestar, la salud emocional y mental de los estudiantes, cabe considerar una composición de enfoques para abordar las diferencias ante la regulación.

Comparación con mujeres sedentarias. Las mujeres deportistas tienen una media más baja que las sedentarias, lo que sugiere que, la práctica del baloncesto, para esta muestra no se convierte directamente en una regulación emocional adaptativa. Este hallazgo cuestiona la hipótesis de que la práctica deportiva optimiza la salud emocional en estudiantes universitarios.

Los resultados están distribuidos de condición semejante en torno de un valor medio, la media (72,22), y la mediana (72), indican que en general, los estudiantes **hombres sedentarios** tienen una regulación emocional moderada. También, se refleja una dispersión moderada en los datos, en la desviación estándar (16,51), y la varianza (272,72), hay variabilidad en la regulación emocional entre los participantes, lo que manifiesta diferencias individuales significativas.

El coeficiente de asimetría (-0,51) muestra una asimetría negativa ligera, ya que hay más puntajes altos que bajos en los estudiantes sedentarios, aunque la diferencia no es acentuada. Dado el rango (66, con un puntaje mínimo de 32 y un máximo de 98), se explicita una vasta diversidad de habilidades de regulación emocional entre los estudiantes sedentarios, dentro del grupo hay quienes tienen habilidades de regulación emocional muy bajas como otros con habilidades comparativamente altas.

Al comparar los hombres sedentarios con las mujeres sedentarias, ellas tienen una media más alta de regulación emocional (aproximadamente 84,1), ellos tienen en promedio una regulación emocional inferior. De esta manera, se evidencia que el género influye en el uso de estrategias de regulación cognitiva de las emociones, indistintamente de la práctica o no de deporte.

En virtud de los resultados se sugiere desarrollar intervenciones pedagógicas y psicológicas concretas para hombres sedentarios conducentes a robustecer las estrategias de regulación emocional adaptativas. La variabilidad adicional apunta a un enfoque individualizado para ayudar a quienes tienen los puntajes más bajos.

La media de los resultados de estrategias de regulación cognitiva de las emociones es 71,38, y la mediana es 63, es decir en general, los hombres deportistas tienen una regulación emocional moderada.

La desviación estándar (20,70) y la varianza (428,59), indican una alta dispersión en los datos de regulación emocional. Esta variabilidad muestra diferencias significativas en las estrategias de regulación cognitiva de las emociones, algunos estudiantes puntúan alto y otros muy bajo.

Dado el amplio rango (67, con un puntaje mínimo de 47 y un máximo de 114), manifiesta que dentro del grupo masculino deportista existe amplia dispersión y que ellos presentan una gran heterogeneidad en cuanto a la regulación emocional. Aunque algunos se favorecen significativamente del deporte en cuanto a regulación emocional, otros pueden no advertir los mismos beneficios.

**Comparación con hombres sedentarios** Los hombres deportistas muestran una media levemente inferior a la de los hombres sedentarios (72,22), lo que insinúa que la práctica deportiva no obligatoriamente se manifiesta en una superior regulación emocional en la muestra de la investigación.

La alta variabilidad en hombres y en mujeres deportistas robustece la importancia de enfoques particularizados en las diferencias individuales. Se hace necesario incorporar la educación socioemocional adicional a la práctica deportiva para optimizar la regulación emocional, con espacios académicos y/o cátedras de contexto o proyectos de formación transversales a los planes de estudio, incluso algunos podrían requerir maniobras suplementarias para gestionar su bienestar emocional.



Comparación con hombres sedentarios. Aunque los hombres deportistas tienden a utilizar más estrategias adaptativas en promedio, la presencia de estrategias menos adaptativas sigue siendo significativa. Esto indica que, aunque el deporte puede ofrecer beneficios emocionales, su impacto no es uniforme y debe complementarse con otros métodos de manejo emocional.

Entrenamiento en estrategias adaptativas. Incluir entrenamiento en estrategias como la reevaluación positiva y la atención plena podría potenciar los beneficios emocionales de la actividad física en los estudiantes universitarios.

En resumen, aunque los hombres deportistas presentan uso de estrategias adaptativas, no se evidencia una reducción significativa en las estrategias menos adaptativas, sugiriendo que el deporte por sí solo no es suficiente para la regulación emocional óptima en este grupo.

Comparación con hombres deportistas: Comparado con los datos de hombres deportistas, los hombres sedentarios tienden a utilizar estrategias desadaptativas de gestión emocional con más asiduidad. Dejando de manifiesto que la ausencia de práctica deportiva podría relacionarse con una preferencia a patrones de pensamiento que son perjudiciales para la salud emocional.

La variabilidad en los datos indica que las intervenciones deben ser particularizadas para cubrir satisfactoriamente las necesidades de cada estudiante, considerando su tendencia a utilizar diferentes estrategias emocionales.

El alfa de Cronbach, dado que evalúa la consistencia interna entre los ítems, fue aplicado a los nueve factores del CERQ. Los resultados evidencian una óptima fiabilidad del instrumento, con coeficientes de 0,85 en mujeres sedentarias, 0,93 en mujeres deportistas, 0,92 en hombres sedentarios y 0,95 en hombres deportistas. Por lo tanto, no se considera pertinente aplicar otras pruebas estadísticas inferenciales.

## DISCUSIÓN

Los resultados advierten que la práctica del deporte es necesaria para la salud mental, porque consigue ayudar a la regulación emocional como canal para liberar el estrés y permite la creación de redes de apoyo. La actividad física moderada/ alta, está relacionada con el bienestar psicológico percibido. Sin embargo, no es suficiente para eliminar el uso de estrategias desadaptativas en la gestión de las emociones en los estudiantes universitarios (14).

Estos hallazgos son consistentes con el modelo procesal de la regulación emocional de Gross, que sustenta que estrategias como la reevaluación cognitiva son más eficaces para gestionar emociones agudas, que la supresión (9).

En el presente estudio, los estudiantes sedentarios tienden a emplear estrategias desadaptativas como autoculpación, rumiación y catastrofización,

principalmente en el caso de los hombres. Sin embargo, también se identificaron estrategias adaptativas, principalmente en mujeres. Respecto a los estudiantes deportistas, la mayoría utiliza estrategias adaptativas de forma moderada, por otro lado, algunos utilizan auto culpa y catastrofización, lo que evidencia que llevar una vida activa, no asegura una gestión emocional adecuada.

La aceptación, la focalización y reinterpretación positivas tiene una correlación negativa con factores como la alimentación, sueño, el afrontamiento y estado emocional, los cuales también influyen en el bienestar. Esto sugiere que, aunque las herramientas mencionadas son adaptativas, en el grupo de estudiantes analizados podrían estar siendo forzadas y poco efectivas por parte de los sujetos (15).

Estos hallazgos indica que las universidades requieren diseñar programas que promuevan la salud mental mediante la práctica deportiva frecuente, y dado que la regulación emocional continuamente se origina en entramados sociales y el resultado es decisivo para las interacciones futuras, es igualmente importante trazar programas consistentes y permanentes de educación emocional. Dichos programas deben formar a las personas en habilidades, y en la ejecución de estrategias adaptativas de gestión emocional como la reevaluación cognitiva, la refocalización atencional, manejo del estrés, estrategias de afrontamiento. Por lo que se sugiere la implementación de charlas informativas y dinámicas en grupo, talleres de enseñanza en técnicas de autocontrol emocional que se centren en identificar y gestionar emociones intensas, tanto en el deporte como en la vida diaria de universitarios, enfoques individuales de acuerdo a experiencia personales y crecimiento personal, todo por medio de actividades practicas (16,17), en virtud de que la regulación cognitiva de las emociones es conexas con indicadores de salud mental y bienestar psicológico. Y que la capacidad del ser humano para comunicar información es un factor esencial para su adaptación al medio ambiente, y entre esta comunicación se encuentran las expresiones emocionales.

Dada la variabilidad en los datos, se destaca la necesidad de implementar mediaciones, diseñar políticas y programas de salud mental en entornos universitarios con un enfoque personalizado, ya que los beneficios del deporte pueden variar conforme a las particularidades individuales de cada estudiante. Así como, en la Universidad de Toronto, con el movimiento MoveU.HappyU, el cual es gratuito y busca reducir síntomas de ansiedad, depresión, y mejorar el rendimiento académico por medio de la actividad física en comunidad (18).

Igualmente, se sugiere a las instituciones educativas efectuar tácticas variadas que contengan tanto actividades deportivas accesibles para todos los estudiantes, así como acompañamiento psicológico especializado. Este enfoque holístico e integral podría favorecer de manera efectiva el bienestar y sostenibilidad emocional de los estudiantes, optimizando no solo su salud mental, sino el desempeño académico, en indicadores como la repitencia, la

deserción, retención, tasa de graduación, índice de eficiencia terminal y calidad de vida en general.

## LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

Uno de los desafíos centrales que afronta la investigación en torno a la salud mental en contextos universitarios es la restricción para generalizar los hallazgos a todas las poblaciones estudiantiles, por las discrepancias culturales, socioeconómicas entre las diferentes instituciones de educación superior. También, la poca disponibilidad de datos longitudinales circunscribe el alcance para explicitar los efectos extendidos de la práctica deportiva frecuente sobre la salud mental.

### Caminos Futuros

Sería de gran utilidad efectuar investigaciones longitudinales que permitan el seguimiento de los efectos de la práctica del deporte sobre la salud emocional y mental de los estudiantes universitarios. Estos estudios podrían circunscribir métodos objetivos para calcular la cantidad, intensidad y frecuencia en la práctica deportiva, a cambio de estar en manos de autoinformes.

## AGRADECIMIENTOS

Agradecimiento muy especial a la Universidad, al Centro de Investigación y Desarrollo Científico, y los integrantes de la Selección de Baloncesto de la Institución.

## REFERENCIAS

1. Duffy A, Saunders KEA, Malhi GS, Patten S, Cipriani A, McNevin SH, et al. Mental health care for university students: a way forward? *Lancet Psychiatry*. noviembre de 2019;6(11):885-7.
2. Paulino RIG. Práctica de actividad física y su relación con la vida saludable de los estudiantes de una universidad en la República Dominicana: un análisis cuantitativo. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 30 de abril de 2024;13(1):122-37
3. Chávez LFJG, Delgado AE, Pereda SPG, Pérez JIS, Chávez MY de los DG, Almanzar PC. Actividad física, comportamientos sedentarios, riesgo de enfermedad y muerte en la comunidad universitaria de Puerto Vallarta, México. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 31 de marzo de 2023;12(1):71-81.
4. Taliaferro LA, Rienzo BA, Pigg RM, Miller MD, Dodd VJ. Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *J Am Coll Health*. 2009;57(4):427-36.
5. pubhtml5.com. Pubhtml5. [citado 30 de abril de 2025]. Sport Psychology From Theory to Practice 5th Edition. Disponible en: [https://pubhtml5.com/dhqc/bdnf/Sport\\_Psychology\\_From\\_Theory\\_to\\_Practice\\_5th\\_Edition/](https://pubhtml5.com/dhqc/bdnf/Sport_Psychology_From_Theory_to_Practice_5th_Edition/)

6. Carron AV, Eys MA, Burke SM. Team cohesion and group dynamics in sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. Handbook of Sport Psychology. 3rd ed. Hoboken: Wiley; 2007. p. 411-26.
7. Weiss MR, Gill DL. What goes around comes around: re-emerging themes in sport and exercise psychology. Res Q Exerc Sport. junio de 2005;76(2 Suppl):S71-87.
8. Mental health [Internet]. [citado 30 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
9. Gross JJ. Handbook of Emotion Regulation : James J. Gross [Internet]. [citado 30 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.book2look.com/book/ipYhf8EAR2>
10. Robazza C, Morano M, Bortoli L, Ruiz MC. Athletes' basic psychological needs and emotions: the role of cognitive reappraisal. Front Psychol [Internet]. 13 de julio de 2023 [citado 30 de abril de 2025];14. Disponible en: <https://www.frontiersin.orghttps://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1205102/full>
11. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model | Systematic Reviews | Full Text [Internet]. [citado 30 de abril de 2025]. Disponible en: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-023-02264-8>
12. Cano-Gallent M, Niñerola-i-Maymí J, Roca-Martínez A, Figueras-Masip A. Validación Preliminar del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) en Aspirantes a Bomberos. REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació. 2024;17(1):1-16.
13. Crespo-Salgado JJ, Delgado-Martín JL, Blanco-Iglesias O, Aldecoa-Landesá S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Aten Primaria. 1 de marzo de 2015;47(3):175-83.
14. Villarrubia MD, Natera MZ, Milet C. Bienestar Psicológico, Malestar Psicológico y Estado Emocional en Estudiantes Universitarios según su Nivel de Actividad Física. Rev Investig Psicol. 19 de junio de 2023;26(1):97-115.
15. Quiroz Benavides YD, Ramos-Flores MA. Estrategias cognitivas de regulación emocional, estilos de vida y satisfacción con la vida en universitarios de Lima. Cognitive strategies of emotional regulation, lifestyles and satisfaction with life in university students from Lima [Internet]. 20 de enero de 2022 [citado 1 de mayo de 2025]; Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/659058>
16. Blanco Carrascal N. La educación socio-emocional en los procesos de formación deportiva en Voleibol para adolescentes-atletas. 30 de julio de 2024 [citado 1 de mayo de 2025]; Disponible en: <http://repository.unad.edu.co/handle/10596/63184>
17. Jerez López P, Chacón Cuberos R, Serrano García I, Belmonte Arévalo AB, Castro Sánchez M. Regulación emocional, autoconcepto y motivación en educación superior: estilo de vida activo como determinante. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2025;(65):721-35.
18. MoveU.HappyU | UofT - Facultad de Kinesiología y Educación Física [Internet]. [citado 2 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://kpe.utoronto.ca/academics-researchresearch-units-labs-centresmental-health-physical-activity-research-centre-mparc>