



Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Instituto de Ciencias Sociales y Administración

Departamento de Ciencias Sociales

Maestría en Psicología

Programa de Intervención Psicoeducativa para la Regulación

Emocional en infantes que practican futbol

Karen Anahí Agüero Bañuelos

Becado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Bajo la dirección/Tutoría de

Dra. Marisela Gutiérrez Vega

Sínodo

Dra. Bertha Musí Lechuga

Dr. Salvador Quiñones Rodríguez

Dra. Marie Leiner de la Cabada

Ciudad Juárez, Chihuahua, 7 Octubre del 2024



Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Instituto de Ciencias Sociales y Administración

Departamento de Ciencias Sociales

Maestría en Psicología

**Programa de intervención para la regulación emocional en infantes
que practican fútbol.**

Karen Anahí Agüero Bañuelos

Becado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Bajo la dirección/Tutoría de

Dra. Marisela Gutiérrez Vega

Sinodal

Dra. Bertha Musi Lechuga

Dr. Salvador Quiñones Rodríguez

Dra. Marie Leiner

Ciudad Juárez, Chihuahua, Septiembre 2024

Índice de contenido.

Índice de tablas	5
Índice de figuras	6
Resumen	7
Introducción	9
Definición e importancia de la RE en el deporte	9
Emociones que presentan los deportistas en el campo de juego	10
Antecedentes historicos de hechos violentos en el futbol.	11
Marco teórico	12
Regulación emocional	12
Competencias emocionales.....	13
Estado del arte	16
Intervenciones basadas en RE en el deporte.....	16
Método	19
Objetivo General.....	19
Objetivos específicos.....	19
Hipótesis.	19
Diseño de pilotaje.....	19
Escenario pilotaje.....	20
Operalización de las variables	21
Aspectos éticos.	22
Participantes pilotaje.....	22
Instrumentos	23
Procedimiento pilotaje	24

Resultados pilotaje	28
Discusión pilotaje.....	33
Conclusión pilotaje.....	34
Diseño intervención.....	34
Escenario intervención.....	36
Participantes intervención.....	36
Instrumentos intervención.....	36
Procedimiento intervención.....	37
Resultados intervención	39
Discusión intervención.....	43
Conclusión intervención.....	46
Referencias bibliográficas	47
Anexos	52

Índice de tablas.

Tabla 1.	21
Tabla 2.	26
Tabla 3.	28
Tabla 4.	38

Índice de figuras

Figura 1.	30
Figura 2.	31
Figura 3.....	32
Figura 4.....	33
Figura 5.....	41
Figura 6.....	41

Resumen

La regulación emocional (RE) ha sido de suma importancia en diferentes contextos como el educativo, social, deportivo, entre otros. La RE representa los procesos cognitivos y conductuales que posee el individuo para afrontar las situaciones de forma aceptable alcanzando metas y bienestar personal. Sin embargo, para que todo lo mencionado suceda, es crucial que se lleve un desarrollo óptimo de la RE en la infancia. Se propone realizar una intervención con población mexicana en la cual los deportistas puedan regular sus emociones en el campo de juego, ya que existen intervenciones en diferentes continentes del mundo, sin embargo, en el continente latinoamericano y en especialmente en México no hay las investigaciones relacionadas a la RE en el deporte. Se realizó un pilotaje con 5 jugadores de futbol con una edad promedio de 10.4 (DE= .548), no se encontraron diferencias significativas entre el pretest y postest, sin embargo, los resultados cualitativos muestran que hubo un cambio en cuanto a la regulación emocional de los participantes, el cuál fue evaluado un mes después del terminó de la intervención.

Posteriormente, se realizaron cambios en cuanto al pilotaje y se llevó a cabo la intervención con 28 jugadores de futbol con una edad promedio del grupo experimental fue 12.67 (DE= .488) y del control 12.54 (DE= .519). Se encontró que el programa de intervención tuvo efecto positivo en la regulación emocional en cuanto a la subescala de estrategias que facilitan la regulación emocional de los deportistas entre el grupo experimental y el grupo control.

Palabras clave: regulación emocional, deportistas, infantiles.

Abstract

Emotional regulation (ER) has been of great importance in different contexts such as educational, social, sports, among others. RE represents the cognitive and behavioral processes that the individual must face situations in an acceptable manner, achieving goals and personal well-being. However, for all the above to happen, it is crucial that optimal ER development occurs in childhood. It is proposed to carry out an intervention with the Mexican population in which athletes can regulate their emotions on the field of play, since there are interventions in different continents of the world, however, in the Latin American continent and especially in Mexico they do not exist. research related to RE in sports. A pilot study was carried out with 5 soccer players with an average age of 10.4 (SD= .548) no significant differences were found between the pretest and posttest, however, the qualitative results show that there was a change in the emotional regulation of the participants. which was evaluated one month after the end of the intervention.

Subsequently, changes were made regarding the piloting and the intervention was completed with 28 soccer players with an average age of the experimental group of 12.67 (SD= 0.488) and of the control group 12.54 (SD= 0.519). It was found that the intervention program influenced emotional regulation in terms of the subscale of strategies that facilitated the emotional regulation of athletes between the experimental group and the control group.

Keywords: emotional regulation, athletes, infants.

Introducción

En diferentes partes del mundo se ha estudiado a la Regulación Emocional (RE) desde una perspectiva favorable para los individuos en sus diferentes contextos. La RE es un proceso por el cual los individuos sistematizan sus emociones y transforman su comportamiento para alcanzar objetivos, adaptarse en lo que hay a su alrededor o suscitar el bienestar tanto individual como social (Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson et al., 2014; Thompson, 1994). De igual manera, la RE es identificada en referencia a los métodos que se involucran en el manejo de diferentes niveles de emociones de las cuales pueden ser consideradas como agradables y desagradables, es decir, que la RE de cada individuo se ve percibida y manejada dependiendo de las diferentes situaciones que se le van presentado en su vida. En el ámbito deportivo, los deportistas pueden vivenciar emociones como la satisfacción ante un juego importante o un campeonato, así como culpa o frustración ante la pérdida de estos eventos (Velásquez & Guillen, 2007).

Dentro del continente europeo se ha identificado la importancia de la RE en el ámbito deportivo, algunos investigadores se han dado la tarea de realizar estudios en los cuales se comprueba la eficacia de la RE en el deporte. Por mencionar algunos, Guerrero et al., (2017) se centraron en investigar si los jugadores lograban regular sus emociones ante situaciones desfavorables previamente ante la competición, esto fue llevado a cabo mediante el entrenamiento de RE basado en los ejercicios de Imaginación Racional Emotiva de Ellis. Se observó que los

jóvenes, por medio del entrenamiento consiguieron cambiar su reevaluación cognitiva y su estado emocional ante situaciones adversas que se les presentaban antes del torneo.

De igual manera Oriol, (2013) llevó a cabo una investigación en donde el objetivo fue analizar las emociones que más experimentaban los jugadores ante resultados desfavorables en relación con los partidos. Su estudio demostró la importancia de suministrar estrategias de RE en los deportistas de modo que, por medio de la reevaluación cognitiva y el contagio emocional positivo grupal, los jugadores mostraban una conexión entre el tipo de emoción experimentada ante los resultados adversos y estrategias más funcionales en cualquier situación que se presentaran en relación con la competición. Consiguientemente, el deporte presenta una influencia en el desarrollo psicológico en los infantes, de modo que cuando se logra una RE satisfactoria el desarrollo psicológico se ve favorecido de manera directa, observándose una mejora en el sistema nervioso e indirectamente, regulando las emociones (Fetean et al., 2018).

Dentro de los deportes, el futbol es una de las actividades más populares a nivel mundial, la mayoría de los individuos esperan determinado tiempo para poder tener la oportunidad de visualizar las competiciones de todo el mundo. En gran parte de las ocasiones es el motivo por el cual las familias, amigos, entre otros se reúnen para así poder disfrutar de ello. Además, los jugadores que se encuentran en el terreno de juego pueden llegar a experimentar una serie de emociones satisfactorias como lo son: la alegría, entusiasmo, diversión, así como emociones desagradables como lo son: la frustración, ansiedad estrés, entre otras, lo cual puede verse repercutido en conflictos entre los mismos integrantes del equipo y los contrincantes (Jiaoyue, 2017; Velásquez & Guillen, 2007). De acuerdo con Reeve (2010), no existen emociones buenas o malas de modo que estas dirigen el comportamiento del individuo en referencia a las circunstancias a las que se enfrenta. El mal manejo de las emociones puede reflejar repercusión en

la en pérdida de la concentración, disminución de la autoestima, dificultad para mantener la atención, tensión muscular y/o somatizaciones que a su vez conducen a una mala acción y disminución del rendimiento en los deportistas (Ferrer, 2013).

Como antecedente histórico, en los años de 1975 y 1985 se recabaron datos en España, donde durante diez años se presentaron 6,011 actos violentos, el 90% estaban relacionados con el fútbol. En el cual encontraron que la problemática violenta que se presentaba con más frecuencia fue la agresión la cual era ejercida entre los propios jugadores, y el 10% eran agresiones hacia el árbitro (Gómez & Calleja, 2007). Por otra parte, actualmente se han realizado estudios en el continente europeo los cuales han reportado que dentro del deporte futbolístico el 21.20% (1094) conducen a conductas agresivas durante las competencias en donde la prevalencia se inclina más a los jugadores masculinos, los cuales muestran comportamientos más agresivos a diferencia de las mujeres (Coulomb & Rasclé, 2006; Traclet et al., 2009).

De acuerdo con Manesis et al., (2019), en cualquier organización social es probable que surjan competencias, desacuerdos, necesidades y objetivos contradictorios que conllevan al surgimiento de conflictos o conductas negativas. El conflicto entre pares ha determinado que muchas agresiones hacia los otros no se deben a una abundancia de hostilidad, si no a la falta de habilidades y estrategias para resolver problemas sociales de manera positiva, por lo que en el ámbito deportivo se encuentran presentes al momento de exteriorizar emociones negativas. Por lo tanto, es importante una adecuada gestión emocional, ya que puede mejorar el bienestar, la convivencia y el rendimiento de los deportistas (Ros-Morente et al., 2022).

Según Fillela (2014 citado en Ros-Morente et al., 2022) considera esencial que los deportistas desarrollen estrategias para regular sus emociones, ya que esto conlleva a un buen manejo de la concentración y de la ansiedad que pueda surgir en el deporte. De igual manera

autores como García y Ruiz (2016) hacen referencia a la importancia de llevar a cabo estrategias de RE antes y después de la competencia, en especial en jugadores jóvenes ya que suelen presentar menor estabilidad emocional durante los campeonatos. Por lo tanto, se pretende que el deporte desempeñe una función adecuada en los deportistas, de modo que se convierta en un ambiente agradable el cual implique un aprendizaje, desarrollo en su educación y socialización con su equipo y con los contrincantes, siendo que los preadolescentes que llevan a cabo actividad física también tienen a tener un buen funcionamiento en la cognición, autoconcepto y autoeficacia (Pelegrín, 2002; Moral et al., 2020).

Dada la importancia de la RE entre deportistas se propone realizar una intervención con población mexicana en la cual los deportistas puedan regular sus emociones en el campo de juego, ya que existen intervenciones en diferentes continentes del mundo, sin embargo, en el continente latinoamericano y en especialmente en México son nulas las investigaciones existentes relacionadas a la RE en el deporte.

Marco teórico

Regulación emocional

El término regulación emocional ha tenido mucha popularidad en los últimos años, se le ha brindado una gran importancia ya que, se menciona que la RE se encuentra presente en los diferentes ámbitos del individuo como lo son en el área biológica, cognitiva, social, fisiológica entre otras. Siendo un elemento complejo que tiene cabida en diferentes ámbitos de los individuos, es ambiguo de definir debido a que cada perspectiva tiene una concepción diferente, por lo que puede llegar a ser no muy clara y precisa. A través de la RE se permite dar cuenta de cómo y porque las emociones se organizan y facilitan otros procesos psicológicos (p. ej., enfocan la atención, promueven la resolución de problemas y apoyan las relaciones interpersonales y

sociales), así mismo el contexto da a entender de como caer en una desregulación emocional puede tener efectos perjudiciales en el individuo como interrumpir la atención, inferir con la resolución de problemas y dañar las relaciones interpersonales (Cole et al., 2004).

En los años noventa, se dio iniciativa de estudiar el constructo de la RE, donde se definió como un proceso por el cual la aceleración de la respuesta de un estímulo sirve para alterar, valorar, o modular la activación de otro estímulo de respuesta (Garber & Dodge, 1991 citado en Ortiz, 2014). Años después, Fox establece una conceptualización dirigida en mayor parte por un enfoque social, donde define a la RE como habilidad para modular el afecto al servicio del respeto de normas definidas social y culturalmente (Ato et al., 2005). Posteriormente Thompson (1994) le da importancia a las cuestiones fisiológicas y subjetivas puesto que analizó la importancia de que la RE no solo se enfoca en las áreas sociales del individuo, sino que la enfatizó como un proceso extrínseco e intrínseco encargado de controlar, evaluar y modificar las respuestas emocionales concentrándose en la intensidad y temporalidad para alcanzar las propias metas. De tal manera, se puede deducir que la RE representa los procesos cognitivos y conductuales que posee el individuo para afrontar las situaciones de forma aceptable alcanzando metas y bienestar personal. Sin embargo, para que todo lo mencionado suceda, es crucial que se lleve un desarrollo óptimo de la RE en la infancia (Ortiz, 2014).

Competencias emocionales

De acuerdo con Bisquerra (2003) menciona que la RE en el desarrollo emocional, sobre todo infantil, es la de ser vista como una competencia emocional. La RE es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad de autogenerar emociones satisfactorias.

Bisquerra y Pérez (2007) mencionan que el término de competencia es una concepción muy ambigua de definir, ya que se puede dar un significado diferente acorde a la condición en la que se requiere centrar. Por ejemplo, existen algunas categorías de competencias desde la perspectiva con la que se desee desarrollar, como podría ser desde el área de las competencias técnicas, profesionales, participativas, personales, básicas, claves genéricas, transferibles, emocionales, socio- emocionales entre otros. Por consiguiente, a esto los mismos autores realizaron una revisión sobre los diferentes conceptos que argumentaban diferentes investigadores, por lo cual llegaron a una definición concreta de competencia en donde la definen como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p. 63).

Así mismo la competencia emocional (a veces en plural: competencias emocionales) es un constructo amplio, que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias. Se puede entender a la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Entre las competencias emocionales se pueden distinguir dos grandes bloques los cuales son: 1) Capacidad de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada 2) Habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal entre otros (Bisquerra, 2003).

De acuerdo con Bisquerra et al., (2011) dentro de los dos grandes bloques emocionales se presentan una serie de competencias emocionales las cuales son primordiales para un buen desarrollo emocional en el individuo las cuales son:

- A. **Conciencia emocional:** se centra en el autoconocimiento de las propias emociones y la de los otros individuos, el cual es obtenido por el comportamiento personal y el de las demás personas que rodean al individuo. Este autoconocimiento desarrolla la habilidad de poder distinguir entre los pensamientos, acciones y emociones, y al mismo tiempo comprender las causas y consecuencias de estas mismas. De igual manera, se llega a un momento de evaluación en el cual se conoce el grado de intensidad, un individuo que aprende a tener conciencia emocional también reconoce y utiliza tanto el lenguaje verbal como el no verbal.
- B. **Regulación de las emociones:** significa dar una respuesta apropiada a las emociones que se experimenta. Consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son elementos importantes de la habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento de riesgo como el consumo de sustancias, violencia entre pares, así como el desarrollo de la empatía.
- C. **Autonomía emocional:** es la capacidad que el individuo adopta de modo que le permita afrontar los estímulos de su entorno para no verse afectado. Se trata de desarrollar sensibilidad, pero al mismo tiempo no estar tan vulnerable ante provocaciones, para poder llevar a cabo esta autonomía es necesario desarrollar una buena autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.
- D. **Habilidades socioemocionales:** conforman un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La empatía y la capacidad de escucha abren el camino a actitudes prosociales que se sitúan en las actitudes antagónicas como lo son el racismo, actitudes hostiles o machistas, que en

ocasiones causan problemáticas. Cuando se lleva a cabo competencias sociales adecuadas favorece un clima social satisfactorio.

- E. Competencias para la vida y el bienestar: son un compendio de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. Es ocasiones es casi imposible que los individuos puedan tener este bienestar emocional, por ello es importante poder construirlo con conciencia, propia voluntad y una actitud positiva.

Oliveros (2018), menciona que acorde a dichas competencias emocionales la RE se puede entender como la habilidad del manejo de emociones de una forma apropiada. A partir de dicha definición existe una serie de micro- competencias que ayudan a manejar la RE las cuales son: 1) Expresión emocional apropiada (capacidad de expresar las emociones de una manera adecuada); 2) Regulación de emociones y sentimientos (aceptar que las emociones y sentimientos deben de ser regulados); 3) Habilidades de afrontamiento (habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto); 4) Competencia para autogenerar emociones positivas (experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas). Dentro de la RE se pueden dirigir algunas técnicas que pueden ayudar manejar las emociones de una manera adecuada, por ejemplo: el diálogo interno, control del estrés por medio de meditación, relajación y/o técnicas de respiración, autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, entre otras.

Estado del arte

Actualmente existen pocos estudios que se han enfocado en investigar la RE en el ámbito deportivo (Kubiak, 2019). En México hasta la fecha no se han encontrado estudios relacionados

con la RE en el deporte. Actualmente existen investigaciones enfocadas en la motivación de los deportistas por medio de sus entrenadores, como lo es el estudio de Barbosa-Luna et al., (2017) sin embargo, hay una diferencia entre la motivación y la RE, ya que la motivación se enfoca en la cohesión grupal de los deportistas y la RE implica el conocimiento de las emociones tanto propias como ajenas de modo que conlleva a enfocar la atención en los individuos, promueve la resolución de problemas y apoyan las relaciones interpersonales y sociales.

De igual manera existen algunos investigadores que se han dado la tarea de estudiar la RE en diferentes partes del mundo, por ejemplo, un estudio realizado en Provincia de Castellón, España se centró en explorar la relación entre el bienestar psicológico en especial enfocado en la RE y la actividad física durante la adolescencia. La muestra fue constituida con adolescentes tanto hombres como mujeres, la edad oscilada entre los 13 y 14 años. Se utilizaron instrumentos como: Escala meta- estados de ánimo; Escala PANAS- N; BASC S-3. Los resultados del estudio arrojaron diferencias entre el grupo de adolescentes deportistas y no deportistas en las dimensiones de RE, afectividad, ansiedad y depresión, de modo que los participantes que realizaban actividad física manifestaron menores niveles de ansiedad y depresión en comparación con el grupo de no deportistas. De modo que se analizó la importancia del deporte y la RE como dos elementos importantes en los adolescentes, enfatizando a la RE como un proceso importante para la prevención de trastornos mentales (Fuentes et al., 2017).

De igual manera en Rumania se realizó un estudio donde se enfatizaba la importancia de las emociones en el deporte, el estudio se llevó a cabo con una muestra de 15 participantes pertenecientes a un club de fútbol, la edad aproximada era entre los 9 años. El método utilizado fue un cuasiexperimento con pretest y postest en el cual se utilizó la prueba Perfil del Estado de Ánimo. El estudio fue llevado a cabo por medio del entrenamiento autógeno el cual es una técnica

de relajación que se basa en el abordaje global de la personalidad del individuo. Tras el programa de entrenamiento autógeno aplicado, los deportistas tuvieron una mejora significativa en el rendimiento deportivo en comparación con su nivel de rendimiento antes del programa (Fetean et al., 2018)

De manera similar un estudio realizado en Alemania (Kubiak, 2019), tuvo como objetivo analizar el impacto que tenían las estrategias de RE previas a la competencia en los deportistas. Se consideraron estrategias como: modificación de situación (preparación física), despliegue de atención (distracción); cambio cognitivo positivo (reevaluación, autoevaluación positiva, hablar y planificar); cambios cognitivos negativos (autoculpabilización y rumiación) así como estrategias de modulación de la respuesta (supresión expresiva y manejo de impresiones). Se encontró evidencia de la importancia de la RE en relación con el rendimiento deportivo. Los jugadores que utilizaban con más frecuencia la modificación de la situación (preparación física), el cambio cognitivo positivo (diálogo interno positivo y planificación) , así como las estrategias de modulación de la respuesta durante la preparación (supresión expresiva y manejo de la impresión) es decir, los jugadores que previamente al campeonato utilizan dichos elementos suelen tener menos pensamientos negativos en su cognición (catastrófico, autoculpabilización y rumiación) los cuales han resultado ser perjudiciales para ganar competencias.

Así mismo Ros-Morente y colaboradores (2022) realizaron un estudio sobre la RE en futbolistas de población española, el rango de edad fue de 11 años aproximadamente, el objetivo de la investigación fue validar un programa de educación emocional llamado Happy Sport, se diseñó para cimentar competencias emocionales en estudiantes deportistas. A los jugadores se les presentan 25 conflictos que deben aprender a resolver asertivamente con la ayuda del entrenamiento en competencias emocionales. Así, el objetivo general del videojuego fue mejorar

la gestión de las competencias emocionales, reducir el número de conflictos, mejorar el clima de juego y reducir la ansiedad, repercutiendo así en un mayor bienestar y rendimiento del equipo. El método escogido para el estudio fue un diseño cuasiexperimental con pretest y postest y contó con un grupo control. Para la evaluación se utilizaron instrumentos como: test situacional cualitativo, elaborado ad hoc a partir de una situación conflictiva y contextualizado en el vestuario deportivo; Cuestionario de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes (ERQ-CA); y Cuestionario de Bullying en el Deporte. Tras la intervención se mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los participantes que siguieron el programa y los que no. Específicamente, los atletas que siguieron el programa presentaron niveles más altos de satisfacción y una disminución significativa en los niveles de intimidación en comparación con la línea de base y el grupo de control.

Método

Objetivo general

Implementar y evaluar la eficacia de un programa de intervención psicológica para la regulación emocional en niños que practican fútbol entre las edades de 10 a 13 años.

Objetivos particulares

- 1) Implementar un programa de regulación emocional para infantes que practican fútbol.
- 2) Evaluar los efectos de la intervención a través de la comparación del pretest y postest.

Hipótesis

H₁: El programa de regulación emocional tuvo efecto en la regulación emocional de los infantes que practican deporte.

H₀: El programa de regulación emocional no tuvo efecto en la regulación emocional de los infantes que practican deporte.

Diseño de pilotaje

El diseño se basó en Shadish, (2002) el cual presentó un diseño preexperimental que se aplicó de manera transversal. Tiene un enfoque mixto de ejecución concurrente, el cual se utiliza para cotejar afinidad al contrastar datos cuantitativos y cualitativos, así como para corroborar los resultados y descubrimientos en áreas para una mayor validez interna y externa de la investigación. Para el enfoque cuantitativo se analizó el cambio a través de las medidas de un pretest y post test utilizando la Escala de Estrategias de Regulación Emocional Para Niños (EREn) la cuál fue creada y validada en población mexicana por Ortiz (2014). Posteriormente, para la rama cualitativa se realizó una entrevista estructurada con opción de respuesta tipo Likert (1= Nunca, 2= Casi nunca, 3= Casi siempre 4= Siempre) con otra opción abierta para poder especificar la respuesta, fue contestada por los padres de familia y/o tutores de los participantes un mes después de la aplicación del programa para poder analizar posibles efectos.

Escenario pilotaje

El pilotaje se llevó a cabo en las instalaciones de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez en una de las aulas del edificio de posgrados, se pretendió que el lugar fuera cerrado, con ventilación, que tuviera buena iluminación, se encontrara climatizado, y se pudiera hacer el uso del mobiliario como son las butacas y el pizarrón para que los participantes logran tener una mejor visualización, así como la disposición de baño accesible. Fue constituido por 5 sesiones de dos horas cada una de manera semanal, el cual inicio en el mes de septiembre y termino en octubre 2023. Para la medición observacional se pedio ayuda de los padres y/o tutores poder contestar una

entrevista estructurada que contuvo preguntas acerca del manejo de emociones de sus hijos en el hogar, en el área deportiva, y social.

A continuación, se podrán analizar las variables las cuales estuvieron presente en la investigación, a modo de observar las variables de estudio. Posteriormente, se podrá analizar la definición conceptual y operacional de las variables (Tabla 1).

Variables

Variable independiente: Programa de intervención psicológica para la regulación de emociones.

Variable dependiente: Estrategias que facilitan la regulación emocional y estrategias que dificultan la regulación emocional.

Tabla 1

Definición conceptual y operacional de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Regulación emocional	Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad de	Conocer, identificar comprender	Capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal)	Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada

autogenerar emociones
satisfactorias
(Bisquerra, 2003).

y regular las
emociones

Habilidad de
reconocer lo que
los demás están
pensando y
sintiendo.

Habilidades
sociales, empatía,
captar la
comunicación no
verbal, entre otros.

Aspectos éticos

El programa de regulación emocional se anunció como un taller de corte psicoeducativo el cual fue aceptado por el Comité de Ética en la Investigación el 27 de abril del 2023 (ver anexo 1). Los participantes fueron informados en la sesión de invitación acerca de los procesos que se llevarían a cabo durante el programa para que tuvieran los elementos suficientes para otorgar su consentimiento de participación. Este consentimiento podía ser retirado en el momento que así lo decidiera el participante. La información almacenada tiene fines investigativos por lo que no tendrá datos que ayuden a identificar a los participantes. Además, estos tienen el derecho al acceso a los resultados de sus pruebas la cual se entregará de manera individual a solicitud de los participantes.

Participantes pilotaje

El tipo de muestreo fue por conveniencia, con una población abierta para cuatro academias de fútbol infantil de Ciudad Juárez. De los 13 participantes que se tenían contemplados asistieron al pilotaje solo 5 participantes del sexo masculino con una media de edad de 10.40 (DE= .548). Todos residentes de Ciudad Juárez. No hubo necesidad de excluir los datos de los participantes que no cumplieran con los criterios, ya que todos entraban dentro de los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

- 1) Los participantes fueran pertenecientes a algún grupo de fútbol.
- 2) Los participantes hayan participado en algún torneo local, estatal o nacional.
- 3) Los participantes tuvieran entre 10 y 13 años.

Criterios de exclusión:

- 1) Los participantes estuvieran en cualquier tipo de proceso terapéutico.
- 2) Los participantes tuvieran diagnóstico de algún trastorno psicológico.
- 3) Los participantes y/o padres o tutores no firmaran el consentimiento informado.

Instrumentos

- 1) Escala de Estrategias de Regulación Emocional Para Niños (EREn) (anexo 2), es un instrumento que es utilizado para valorar el tipo de estrategias de regulación emocional que los infantes pueden utilizar para reducir su ansiedad en circunstancias de malestar. Fue diseñada y validada para población mexicana por Ortiz, (2014). La escala posee un alfa de Cronbach global de .87. La edad de aplicación de esta escala oscila entre los 8 y 12 años. Está constituida por 33 ítems, con cuatro opciones de respuesta (siempre=3, casi siempre=2, casi nunca=1 y nunca= 0). Para la revisión del instrumento se suman los ítems de cada subescala por lo que a mayor puntuación mayor regulación emocional. La escala mide dos factores:
 - A. Estrategias que facilitan la RE, las cuales son el conjunto de acciones que los niños realizan para manejar la situación problemática, liberar tensión (ejemplo, llorar, gritar, para obtener apoyo, reducir de manera anticipada reacciones de ansiedad, cambiar la perspectiva de la situación y aumentar el sentido de la autoeficacia. Tiene un Alpha de

Cronbach del .86. Contiene 22 ítems los cuales son pertenecientes a las siguientes preguntas: 3,5,7,8,12,14,15,16,18,19,20,22,23,25,26,27,28,29,30,31,32 y 33.

- B. Estrategias que dificultan la regulación emocional en donde se maneja situaciones problemáticas mediante el uso de conductas agresivas (físicas y verbales) y/o evitar el problema (no hacer nada, abandonar la situación u ocultar los sentimientos). Posee una confiabilidad del .78. La subescala está constituida por los siguientes ítems:

1,2,4,6,9,10,11,12,17,21 y 24.

- 2) Entrevista semiestructurada con opción de respuesta ordinal tipo Likert (1= Nunca, 2= Casi nunca, 3= Casi siempre 4= Siempre) con otra opción abierta para poder especificar la respuesta, fue contestada por los padres de familia y/o tutores de los participantes un mes después de la aplicación del programa para analizar posibles efectos.

Procedimiento

En primera instancia se presentó la intervención al Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, la cual fue aceptada y aprobada por el comité.

Una vez que se obtuvo la aprobación por parte del comité de ética. Se contacto al personal administrativo de los diferentes clubes de la ciudad. Se realizó una convocatoria por medio de carteles de publicidad en diferentes clubes de la ciudad de manera física, y por medio de redes sociales como Facebook, Instagram, WhatsApp se realizó una cordial invitación al programa de intervención. Posteriormente se citó a los padres familia o tutores y participantes que les interesó estar dentro del programa a una reunión informativa el cual tuvo como objetivo exponer el trabajo que se llevará a cabo sus hijos, así como la importancia de la intervención.

Siguientemente se citó a los padres de familia y a los participantes en el cual se le dio la bienvenida al programa y se proyectó una presentación con los contenidos del programa (Tabla 2).

Se proporciono a cada padre de familia y a los participantes un consentimiento y asentimiento informado impreso en donde se obtuvo la firma tanto de los padres y/o tutores como de los participantes (ver anexo 3).

Posteriormente, los padres se retiraron y solamente se quedó el grupo de infantes en donde se realizó una dinámica grupal para que permitiera presentarse y conocerse tanto los participantes como el interventor, se ejecutó la aplicación del pretest con la escala EREn y se comenzó con el programa de intervención.

Tabla 2*Plan de intervención*

Sesión	Tema	Objetivo	Actividades
1	Aplicación de pretest Primera Fase: Conciencia emocional ¿Qué se siente? Identificando emociones	Aplicación de Escala de Estrategias de Regulación Emocional (EREn) Identificar emociones a través de un video interactivo. Diferenciar emociones en situaciones similares. Aceptar las opiniones de los compañeros.	Aplicación de instrumentos. Psicoeducación Lluvia de ideas Actividad grupal con carteles
2	¿Qué es lo que hago yo? Las emociones de la semana	Identificar las reacciones ante ciertas emociones tanto personales como ajenas Recordar situaciones vividas. Descubrir emociones propias. Comparar emociones propias y ajenas.	Locus de control Diario grupal de pensamientos y emociones
3	Observando fotografías Segunda fase: Regulación emocional Relajando el cuerpo	Identificar, reconocer, comunicar las emociones personales y ajenas. Técnica de respiración diafragmática 4x7x7	Lluvia de ideas Relajación del cuerpo

4	Noticias y emociones	Identificar y explorar estrategias para regular comportamientos impulsivos ante situaciones competitivas para el desarrollo de actitudes positivas ante conflictos o situaciones con dificultades	Relato de historia Diario grupal de pensamientos
5	Y yo ¿Cómo actuó? ¿Qué puedo pensar? Entrenamiento autógeno Aplicación de Post test	Visualizar diferentes situaciones que les permita poder concentrarse en su objetivo. Buscar alternativas para pensamientos negativos.	Diario grupal de pensamientos Lluvia de ideas Imaginación guiada Diario grupal de pensamiento

Nota: Adaptado de Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años). Renom, A. (2007). Wolters Kluwer España S.A.

A continuación, se presenta (tabla 3) la ejecución de las actividades de cómo se llevó a cabo la intervención en referencia al pilotaje.

Tabla 3.

Ejecución del programa pilotaje

Fecha	Actividad
11 de septiembre 2023	Reunión con padres de familia y/o tutores y participantes en las instalaciones del edificio de posgrados, evaluación inicial (pretest)
11 de septiembre 2023- 2 octubre 2023	Inicio de pilotaje (sesión 1-5)
2 octubre 2023	Cierre de pilotaje y evaluación final (postest)
9 octubre 2023	Entrega de resultados y agradecimiento a los participantes

Nota: Las sesiones se llevaron a cabo con frecuencia semanal con una duración de aproximadamente dos horas.

Resultados

Pilotaje del programa de regulación emocional

Hallazgos cuantitativos

Se analizó la edad promedio de los participantes 10.40 (DE= .548). A partir de los datos de la escala estrategias de regulación emocional se realizó una prueba de normalidad Shapiro- Wilk de la cual se encontró que los datos del pretest subescala estrategias que dificultan la regulación emocional ($p= .135$) y postest ($p= .479$) siguen el comportamiento de una distribución normal.

En consecuencia, se ejecutaron las pruebas t de muestras relacionadas para comparar el pre y post en 2 subescalas: Estrategias que facilitan la regulación emocional (Estfac) y Estrategias que dificultan la regulación emocional (Estdif).

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las subescalas en cuanto al pretest $t(4) = .495$, $p = .646$, $M = 30.0$ ($DE = 10.41$) y posttest $t(4) = 1.026$, $p = .363$, $ME = 26.80$ ($DE = 11.09$). Por lo tanto, la hipótesis nula se conservó, el programa de regulación emocional no ayudó a regular las emociones de los infantes en el deporte.

Hallazgos cualitativos

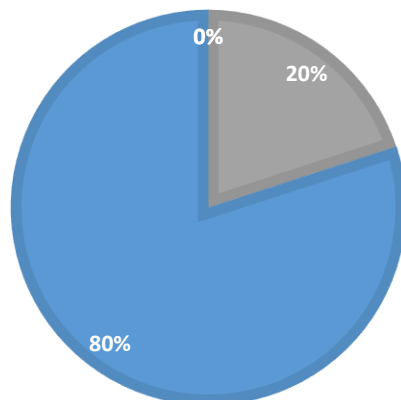
A partir de la matriz de análisis cualitativos se determinó la frecuencia de cada subcategoría contestada por los padres y/o tutores de los infantes después del pilotaje. Los participantes reportaron cambios en cuanto a las subcategorías que en globalizan la regulación emocional. Se tomaron algunas preguntas más relevantes de la entrevista semi estructurada (Figura 1).

Figura 1

¿Ha notado diferencias en su hijo/a en cuanto a prestar atención a sus sentimientos?

PRESTA ATENCIÓN A SUS SENTIMIENTOS

■ Nunca ■ Casi nunca ■ Casi siempre ■ Siempre



El primer hallazgo que se puede observar es que el 80% (4) de los participantes comenzaron a prestar atención a sus sentimientos en la mayoría de las ocasiones posteriormente al programa de regulación emocional, el 20% (1) fue poca la atención que se prestaba a sus sentimientos. Lo cual concuerda con los siguientes fragmentos mencionados por los padres de familia: “Está más centrado en cuanto a sus sentimientos” (folio 5); “Fue un buen programa porque le ayudó mucho en controlar sus emociones” (folio 3).

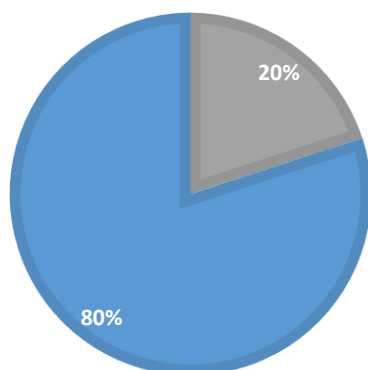
Consiguientemente, otra de las preguntas las cuales corresponden a la subescala “estrategias que facilitan la regulación emocional” se encontraron las siguientes respuestas (Figura 2).

Figura 2

¿Ha notado diferencias en cuanto a prestar atención en los sentimientos de los demás?

PRESTA ATENCIÓN EN LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS

■ Nunca ■ Casi nunca ■ Casi siempre ■ Siempre



En referencia a la figura presentada se puede observar que el 80% (4) de los participantes prestaron atención a los sentimientos de sus pares en la mayoría de las ocasiones, y el 20% (1) fue poca la atención que le prestaban a los sentimientos de los demás.

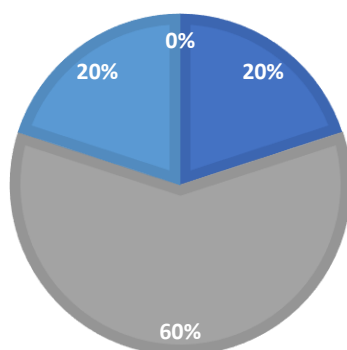
Posteriormente, se analizó una de las preguntas que corresponden a la subescala "estrategias que dificultan la regulación emocional" los cuales se presentaron los siguientes hallazgos (Figura 3).

Figura 3

¿Le resulta difícil identificar y nombrar sus emociones?

LE RESULTA DIFÍCIL IDENTIFICAR Y NOMBRAR SUS EMOCIONES

■ Nunca ■ Casi nunca ■ Casi siempre ■ Siempre



En el hallazgo presentado se puede observar que el 60% (3) de los participantes la mayoría de las ocasiones puede identificar y nombrar sus emociones, el 20% (1) le es fácil identificar y nombrar sus emociones, y por último el otro 20% (1) tiene alguna dificultad para identificar y nombrar sus emociones.

Por último, se analizó la pregunta una de las preguntas que corresponden a la subescala de "estrategias que facilitan la regulación emocional" (Figura 4).

Figura 4

¿Ha notado tolerancia a la frustración cuando las cosas no salen como esperaba?



En el hallazgo presentado se puede observar que el 100% (5) de los participantes han tenido alta toleración la frustración cuando las cosas no salen como ellos esperaban. Lo cual concuerda con los siguientes fragmentos mencionados por algunos padres de familia: *“Esta tranquilo, y que aprendió a cómo relajarse ante las situaciones que lo frustran”* (Folio 1); *“Un poquito más tranquilo y ya no se estresa tanto en los juegos cuando se terminan. Ahí se queda”* (Folio 2); *“Lo noto más centrado en cuanto a sus emociones, un tanto liberado con menor frustración”* (Folio 4).

Discusión pilotaje

El objetivo de la presente investigación fue implementar y evaluar la eficacia de un programa de intervención psicológica para la regulación emocional en niños que practican fútbol. En primera instancia se llevó a cabo una prueba piloto del programa de regulación emocional el

cuál fue constituido por una muestra de 5 participantes del género masculino no hubo la presencia de grupo control, los participantes fueron provenientes de diferentes academias de fútbol.

Los resultados cuantitativos arrojaron que no hubo una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la evaluación del pretest y posttest de la Escala de Estrategias para la Regulación Emocional (EREn). Esto pudo deberse a que la muestra constituida fue muy pequeña, por conveniencia y no fue captiva. Esto puede concordar con la investigación realizada por Ros-Morente et al., (2022) el cuál presentó un sesgo de género significativo, en donde mencionó que las diferencias de género pueden explicarse por las connotaciones culturales del tipo de deporte (fútbol) que se enseña en las escuelas que participaron en el estudio, es decir que el fútbol actualmente es un deporte donde la predominancia de género se inclina más a los deportistas masculinos.

En cuanto a los hallazgos cualitativos de la prueba piloto se aplicó una entrevista semiestructura para padres y/o tutores en donde pudieron exponer como percibían la regulación emocional de sus hijos. En referencia a los resultados hubo un cambio en cuanto a la regulación emocional de los participantes, el cuál fue evaluado un mes después del terminó de la intervención únicamente se aplicó de manera posttest, sin embargo, pudo haber sido más enriquecedor haber aplicado la entrevista semiestructurada al inicio y posteriormente al finalizar la intervención para poder analizar a más profundidad los hallazgos cualitativos.

Conclusión pilotaje

Durante el pilotaje se pudieron observar algunos hallazgos los cuales se evaluaron para posibles cambios para la intervención. Los elementos que se agregaron fueron aplicar la entrevista semiestructurada para padres y/o tutores antes y después de la intervención, de igual manera se agregó un formato de evaluación de sesiones el cual sería contestado por cada uno de los

participantes de manera anónima para evaluar posibles aprendizajes, así como sugerencias para cambios en las sesiones. Esto fue agregado con el fin de poder obtener más datos cualitativos ya que por el número de la muestra constituida pudo afectar los datos cuantitativos. En cuanto a los aspectos éticos se envió una notificación al Comité de Ética de la Investigación con el fin de informar el cambio de sede para la intervención. En los criterios de inclusión y exclusión no hubo necesidad de cambio alguno.

Posteriormente, se realizó la búsqueda de una academia específica en la cual pudiera tenerse a la muestra captiva, por lo que en la intervención se optó por cambiar el lugar y la muestra, la cual fue constituida por más participantes dando la oportunidad de tener grupo control y experimental.

Diseño intervención

El diseño se basó en Shadish, (2002) el cual presentó un diseño cuasiexperimental con grupo control el cual se aplicó de manera transversal. Tuvo un enfoque mixto de ejecución concurrente, el cual se utiliza para cotejar afinidad al contrastar datos cuantitativos y cualitativos, así como para corroborar los resultados y descubrimientos en áreas para una mayor validez interna y externa de la investigación. Para el enfoque cuantitativo se analizó el cambio a través de las medidas de un pretest y post test utilizando la Escala de Estrategias de Regulación Emocional Para Niños (EREn) la cuál fue creada y validada en población mexicana por Ortiz (2014). Posteriormente, para la rama cualitativa se realizó una entrevista estructurada con opción de respuesta tipo Likert (1= Nunca, 2= Casi nunca, 3= Casi siempre 4= Siempre) con otra opción abierta para poder especificar la respuesta, fue contestada por los padres de familia y/o tutores de los participantes un mes después de la aplicación del programa para poder analizar posibles efectos. De igual manera se

aplicó una evaluación de sesión con los participantes para poder analizar aprendizajes aprendidos durante la sesión.

Escenario intervención

La intervención fue llevada a cabo en las instalaciones de una academia de futbol en ciudad Juárez, el espacio donde se llevó a cabo fue a un lado de la cafetería, ya que la academia no contaba con instalaciones de salones privados, por lo cual no fue un espacio cerrado, no hubo la presencia de mobiliario en el cual los participantes pudieran apoyarse, y el ruido externo era una variable presente durante la intervención. Fue constituido por 5 sesiones de dos horas cada una de manera semanal. La cuál inicio en el mes de enero y termino en febrero 2024. De acuerdo con el grupo experimental la intervención se realizó de manera completa tal y como se estipuló en la tabla 2 en el apartado *“plan de intervención”*. Por otra parte, en el grupo control únicamente se optó por no aplicar la sesión de *“entrenamiento autógeno”*, ya que el objetivo de dicho elemento es focalizar las capacidades de autorregulación que posee el individuo por medio de un soporte corporal- emocional- experiencial (Abuín, 2016), ya que la literatura empírica menciona la eficacia de llevar a cabo sesiones de entrenamiento autógeno en el rendimiento de los deportistas.

Posteriormente, para la medición observacional se solicitó ayuda de los padres y/o tutores poder contestar una entrevista estructurada que contuvo preguntas acerca del manejo de emociones de sus hijos en el hogar, en el área deportiva, y social.

Participantes intervención

El tipo de muestreo fue por conveniencia, ya que los grupos se encontraban establecidos, y se llegó al acuerdo con el entrenador y padres de familia de la academia de continuar con los

grupos de la manera en que se llevaba a cabo el entrenamiento. La muestra fue constituida por 28 participantes, los cuales 15 pertenecen al grupo experimental, y 13 al grupo control los grupos.

Instrumentos

Elementos agregados posteriormente al pilotaje:

- 1) Entrevista semiestructurada con opción de respuesta ordinal tipo Likert (1= Nunca, 2= Casi nunca, 3= Casi siempre 4= Siempre) con otra opción abierta para poder especificar la respuesta, fue contestada por los padres de familia y/o tutores de los participantes antes y un mes después de la intervención para analizar posibles efectos cualitativos.
- 2) Formato de evaluación contestada anónimamente por los participantes al finalizar cada una de las sesiones de intervención.

Procedimiento

Se envió una notificación por correo al Comité de Ética de la Investigación para informar sobre el nuevo cambio de sede, posteriormente, se realizó el acercamiento con la academia de fútbol para la entrega del oficio en donde estaban de acuerdo con la intervención, el cuál fue enviado al comité.

De igual manera, realizó una reunión informativa con los padres y/o tutores de familia de los participantes en el cual se dio una breve presentación sobre la intervención y se procedió a la firma de consentimiento y asentimiento informado para los que estuvieran interesados.

A continuación, se presenta (tabla 4) la ejecución de las actividades de cómo se llevó a cabo la intervención.

Tabla 4.*Ejecución del programa intervención*

Fecha	Actividad
15 de enero 2024	Reunión con padres de familia y/o tutores y participantes en las instalaciones de la academia, evaluación inicial (pretest)
15 de enero - 19 de Febrero 2024	Inicio de intervención (sesión 1-5)
19 de febrero 2024	Cierre de intervención (convivio) y evaluación final (postest)
18 de marzo 2024	Entrega de resultados y agradecimiento a los participantes

Nota: Las sesiones se llevaron a cabo con frecuencia semanal con una duración de aproximadamente dos horas. Primero se intervenía con el grupo control las primeras dos horas y posteriormente al grupo experimental las siguientes dos horas.

Resultados intervención***Hallazgos cuantitativos***

Se analizó la edad promedio del grupo control y experimental, la edad promedio del grupo experimental fue 12.67 (DE= .488) y del control 12.54 (DE= .519). No se encontraron diferencias significativas, $t(26) = .673$, $p = .507$.

Se realizó el análisis de normalidad con la prueba Shapiro-Wilk, en donde se encontraron los siguientes resultados, para la variable pretest estrategias que facilitan la regulación emocional se obtuvo $p = .164$, pretest estrategias que dificultan la regulación emocional $p = .028$, para post-

test estrategias que facilitan la regulación emocional $p = .430$, y para postest estrategias que dificultan la regulación emocional $p = .153$. Estos resultados indican el uso de pruebas paramétricas (Bautista-Díaz, et al., 2020) con excepción de una de las variables, sin embargo, para mantener la uniformidad de las pruebas todas serán analizadas con pruebas paramétricas.

Se analizaron los puntajes de las estrategias que facilitan y dificultan la regulación emocional en la etapa del pretest para determinar si existen diferencias entre el grupo control y experimental previo a la intervención, para las estrategias que facilitan la regulación emocional se encontró empleando la prueba t de muestras independientes que hay una diferencia significativa, $t(26) = -2.679$, $p = .013$, la media reportada en el pretest fue $M = 35.29$ ($DE = 10.86$) y en el postest $M = 37.79$ ($DE = 9.63$). No se encontraron diferencias para estrategias que dificultan la regulación emocional, $t(26) = -.635$, $p = .531$.

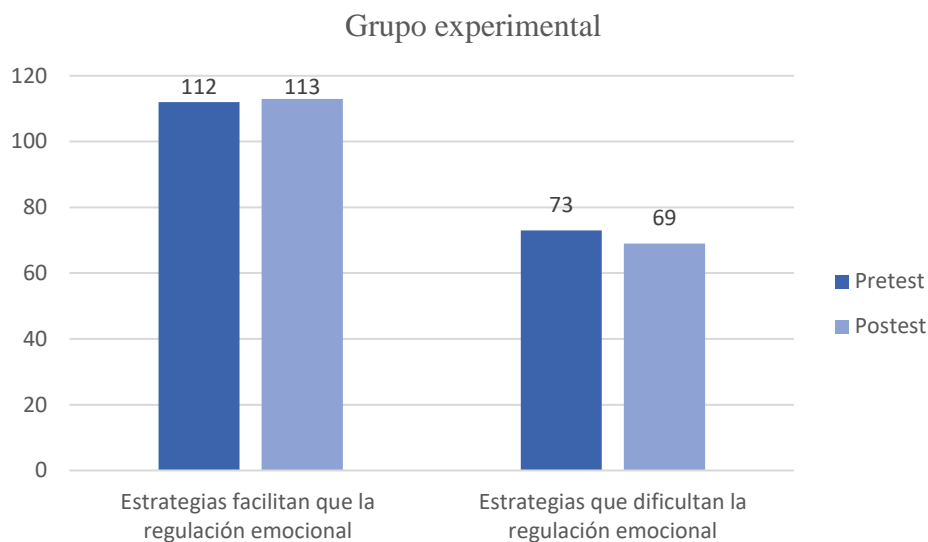
Empleando la prueba t de muestras independientes, se analizaron los puntajes de las estrategias que facilitan y dificultan la regulación emocional en la etapa del postest para determinar si hubo diferencias entre el grupo control y experimental, no se encontró diferencias para estrategias que facilitan la regulación emocional, $t(26) = -.496$, $p = .624$. Tampoco se encontraron diferencias para estrategias que dificultan la regulación emocional, $t(26) = .754$, $p = .457$.

Posteriormente, para comprar el efecto de la intervención únicamente en el grupo experimental, se llevó a cabo una prueba t de muestras relacionadas donde se incluyó las estrategias que facilitan la regulación emocional en el pre test y postest, esta comparación arrojó medias donde se encontró un puntaje de 30.67 ($DE = 9.947$) para la subescala estrategias que facilitan la regulación emocional en el pretest, y un valor de 36.93 ($DE = 9.573$) para el postest de las estrategias que facilitan la regulación emocional. Esta diferencia fue estadísticamente significativa $t(14) = -2.251$, $p = .041$. Se procedió a realizar un análisis de tamaño del efecto con la prueba d de Cohen, en la que se encontró $d = -.64$, lo que indica un tamaño de efecto moderado (Cohen, 1977).

De igual manera también se comparó el efecto de la intervención únicamente en el grupo experimental, llevándose a cabo una prueba t de muestras relacionadas donde se incluyó las estrategias que dificultan la regulación emocional entre pretest y posttest, esta comparación arrojó diferencias en las medias donde se encontró un puntaje de 8.60 (DE= 3.247) para estrategias que dificultan la regulación emocional en el pretest y 11.27 (DE= 5.284) para el posttest de las estrategias que dificultan la regulación emocional. Esta diferencia fue marginalmente significativa, $t(14) = -2.086$, $p = .056$.

Hallazgos cualitativos

A partir de la matriz de análisis cualitativos se determinó la frecuencia de cada subcategoría antes y después de la intervención, tanto en el grupo control como en el experimental. Se tomaron todas las preguntas de la entrevista semi estructurada contestada por los padres y/o tutores de los participantes. Los participantes reportaron cambios en cuanto a las subcategorías las cuales son: Estrategias que Facilitan (Estfac) y Estrategias que Dificultan (Estdif) la regulación emocional. Se esperó que en las estrategias que facilitan la regulación emocional el puntaje tuviera un aumento, y a diferencia de las estrategias que dificultan la regulación emocional disminuyeran. En ambos grupos tanto en el grupo experimental como en el control hubo cambios en cuanto a las dos subescalas (Figura 5 y 6).

Figura 5*Estrategias de regulación emocional grupo control***Figura 6***Estrategias de regulación emocional grupo control*

Grupo control

This bar chart displays the number of parents in the control group who reported using strategies that either facilitate or hinder emotional regulation. The y-axis represents the number of parents, ranging from 0 to 160. The x-axis has two categories: 'Estrategias que facilitan la regulación emocional' and 'Estrategias que dificultan la regulación emocional'. For each category, there are two bars: a dark blue bar for 'Pretest' and a light blue bar for 'Posttest'. The values are: Facilitate (Pretest: 143, Posttest: 134) and Hinder (Pretest: 86, Posttest: 85).

Categoría	Pretest	Posttest
Estrategias que facilitan la regulación emocional	143	134
Estrategias que dificultan la regulación emocional	86	85

A partir de la matriz de cambios percibidos se realizó una comparación entre el pretest y posttest en cuanto a la pregunta “En general, ¿cómo podría describir el manejo de emociones de su hijo/a?” Se encontró que al inicio de la intervención 4 de los padres de familia y/o tutores del

grupo experimental reportaban dificultades en la regulación emocional en sus hijos , a continuación, se reporta lo que los padres y participantes plasmaron tal cual en sus respuestas lo que justifica las omisiones ortográficas como se puede apreciar en los siguientes fragmentos:

“Es explosivo en enojo o en frustración , le avergüenza mostrar tristeza, llama la atención haciendo reír , juega videojuegos y grita de emoción o de enojo ” (folio 18), *“Bien, pero hay veces que ha dicho que ni él sabe porque se siente por ejemplo enojado ”* (folio 15); *“Es un niño que está experimentando sus emociones sobre todo en la etapa que se encuentra, son muy drásticos sus cambios de humor”* (folio 6); *“No pone mucha atención en cuanto sus emociones”* (folio 11).

Al finalizar la intervención, 4 cuidadores reportaron cambios en la regulación de las emociones, denotando mayor ajuste emocional, tal como se puede evidenciar en los siguientes fragmentos:

“Controla sus emociones y trata de estudiar las situaciones que pasan a su alrededor” (folio 18); *“Trata de ser un poco más abierto con nosotros aunque tiene sus limitaciones en su sentir”* (folio 15); *“Le note un poco de cambio en cuanto a al manejo de la frustración en los partidos”* (folio 6); *“Mejoro considerablemente en la expresion de sus emociones y sentimientos, haci como en los momentos complicados donde se siente frustrado, ha expresado mejor esos sentimientos lo cual le ha ayudado a superarlos”* (folio 11).

Por último, se estuvieron evaluando cada una de las sesiones de manera anónima por medio de los participantes, en el cual se les proporcionó un formato para que pudieran concentrar los aprendizajes que tuvieron en cada una de las sesiones, en relación a la siguiente pregunta *“¿Qué aprendiste el día de hoy en la sesión? (Explica brevemente)”* estos fueron algunos de los fragmentos de los participantes: *“aprendi a como regular mis emociones con respiraciones”* (folio 3); *“identificar las emociones”* (folio 19); *“aprendi tecnica para controlar mis emociones”* (folio 20); *“Sobre como controlar mis emociones en el campo”* (folio 17).

En referencia la pregunta ¿Sabías algo de los temas vistos o la mayoría fueron nueva información para ti? 10 de los participantes mencionaron el siguiente fragmento *“si algunas cosas ya las sabia”* (Folio 1), 18 de los participantes mencionaron el siguiente fragmento: *“la mayoría fue información nueva para mi”* (folio 13).

Discusión intervención

Se llevó a cabo la intervención la cual estuvo constituida por 28 participantes del sexo masculino de una sola academia, 15 pertenecían al grupo experimental y 13 en el grupo control. Para comparar el efecto de la intervención en cuanto al grupo experimental se analizó la subescala de estrategias que facilitan la regulación emocional, la cual arrojó resultados estadísticamente significativos $p= 0.41$ con un tamaño de efecto $d= -.64$, lo cual indicó un tamaño de efecto moderado, es decir que en la subescala presentada hubo un cambio en cuanto al grupo control y grupo experimental quien fue el que recibió el programa de intervención completo. En cuanto a la subescala estrategias que dificultan la regulación emocional hubo un cambio marginalmente significativo $p= .056$. Se pretendía que en dicha subescala hubiera cambios significativos ya que las estrategias que dificultan la regulación emocional es un elemento primordial en la regulación emocional. Sin embargo, se puede deducir que pudo existir un sesgo de deseabilidad social, ya que como menciona Domínguez et al., (2012) en su investigación es muy común que los participantes al momento de contestar cuestionarios psicométricos quieran dar la impresión de una imagen favorable de ellos mismos, por ello tienden a refutar de una manera que no se vea afectada su personalidad.

De igual manera, concordando con Cabello et al., (2019), refiere que es poco probable que el individuo mejore con rapidez su capacidad de regulación emocional sin antes obtener una conciencia emocional, es decir que estos cambios comienzan a reflejarse primero en el

comportamiento conductual y, posteriormente a nivel cognitivo. Es probable que la evaluación de la regulación emocional se lleve a cabo por medio de un cuasiexperimento de medidas repetidas, de modo que se pueda medir los cambios no solo del antes y después de la intervención sino a través del tiempo por periodo de tiempos diferentes para poder determinar cambios tanto en la conducta como en la cognición de los participantes.

Así mismo, sería de mayor utilidad y más enriquecedor poder contemplar deportes en los cuales haya integración del sexo femenino, ya que el fútbol como lo menciona Ros- Morente et al., (2022), en su investigación es todavía un deporte en donde la predominancia se inclina más al sexo masculino, por lo tanto, por connotaciones culturales los hombres tienden a reprimir más sus emociones a diferencia que las mujeres. Por ello al realizar una investigación en la cual se integren deportes donde exista un género mixto hay probabilidad de poder analizar diferentes cambios y poder afirmar o descartar si dicha hipótesis se debe a la situación de género.

De igual manera en el grupo experimental se encontraban los participantes con un nivel futbolístico más alto a diferencia del grupo control. Por comentarios del entrenador los padres de familia del grupo experimental estaban más comprometidos en el desarrollo futbolístico de sus hijos, a diferencia del grupo control el cuál mencionaba que los padres se encontraban más ausentes. En ambos grupos se podía percibir una gran competencia entre ellos mismos, así como la presencia de bullying, sin embargo, en el grupo control se notaba más la cohesión en el equipo. En el grupo experimental se concentraban los participantes con mayor edad en donde la media fue de 12.67, el grupo control tenía una media de edad de 12.54. Se notaba apatía por parte del grupo experimental hacia la intervención, el grupo control era más participativo esto pudo tener un impacto en los resultados.

En cuanto a los hallazgos cualitativos, se pudo observar que tanto los padres de familia en la entrevista semiestructurada, como los fragmentos de los participantes después de cada una de las intervenciones se presentó un cambio en cuanto a la regulación emocional de los participantes, lo cual concuerda con la investigación realizada por Fetean et al., (2018) , donde menciona que después del entrenamiento psicológico aplicado, los participantes tuvieron una mejora en el rendimiento deportivo en comparación con su nivel de rendimiento antes del programa.

Por último, el estudio presentó algunas limitaciones las cuales es conveniente tener en cuenta para futuras investigaciones en referencia al escenario del pilotaje fue un lugar altamente adecuado para llevar a cabo la prueba piloto, ya que contaba con buena iluminación, no había variables extrañas que permitieran que los participantes tuvieran distracciones, contaba con mobiliario para cada uno de los deportistas. En cambio, en la intervención se optó por cambiar de lugar ya que eran pocos los participantes que podían acudir a las instalaciones del pilotaje, por lo que se evitó que hubiera pérdida de participantes. En las instalaciones de la intervención no existía un lugar cerrado, ni con iluminación, no contaba con el mobiliario para que los participantes estuvieran cómodos, además que era un espacio que se encontraba en cafetería por lo tanto había distracción por parte de los participantes. Por lo tanto, se sugiere que para próximas intervenciones pueda realizarse un análisis del lugar en donde se llevara a cabo de la intervención. De igual manera se sugiere que se incluyan deportes donde puedan presentarse mujeres para poder analizar si hay un cambio en referencia al género, por último sería satisfactorio poder aplicar la intervención a una muestra de edad similar a la del pilotaje 10.40 ya que en la intervención la media de edad en el grupo experimental fue de 12.67, y del grupo control de 12.54 por lo tanto la edad también pudo haber influido en los resultados, ya que el programa original tiene un rango de edad de 6 a 12 años, y se notaba apatía en alguna de las sesiones por parte de los participantes. Por último, sería recomendable considerar incrementar el número de sesiones en las que se trabaje el

entrenamiento autógeno ya que puede ser un elemento fundamental que modifique a largo plazo la regulación emocional. A pesar de las limitaciones que se pudieron presentar dentro de la intervención hubo cambios significativos en cuanto al grupo control y experimental.

Conclusión

El objetivo de la investigación fue implementar y evaluar la eficacia de un programa de regulación emocional en infantes que practican deporte por lo que la hipótesis nula se rechazó el programa de intervención tuvo efecto en la regulación emocional en cuanto a la subescala de estrategias que facilitan la regulación emocional de los infantes que practican deporte entre el grupo experimental y el grupo control.

La presente investigación tuvo como objetivo principal realizar una adaptación de un programa de regulación emocional en deportistas, ya que como se observó a lo largo de la literatura presentada son pocas las intervenciones realizadas en cuanto a la regulación emocional específicamente en el deporte, por lo cual dicha investigación pudiera ser un aporte para futuras líneas de investigación enfocadas en el deporte.

Referencias bibliográficas

- Abuín, M. (2016). Terapia autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud y clínica y apoyo empírico. *Clínica y Salud*, 27(3), 133-145.
- Ato, L. E., Carranza, C. J. A., González, S. C., Ato García, M., & Galián, M. D. (2005). Reacción de malestar y autorregulación emocional en la infancia. *Psicothema*, 17(3), 375-381.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717303>
- Barbosa- Luna, A., Tristán, J. Tomás, I., González, A. & López, J. (2017). Climas motivacionales, motivación autodeterminada, afectos y bournaut en deportistas: enfoque multinivel. *Acción Psicológica*, 14(1), 105-118. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19266>
- Bautista-Díaz, M. L., Victoria-Rodríguez, E., Vargas-Estrella, L. B., & Hernández-Chamorsa, C. C. (2020). Pruebas estadísticas paramétricas y no paramétricas: su clasificación, objetivos y características. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 9(17), 78-81.
<https://doi.org/10.29057/icsa.v9i17.6293>
- Bisquerra, A. R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López Cassa, E., Pérez González, J. C., Lantieri, L. Nambiar, M., Aguilar, P., Segovia, N., & Planells, O. (2011). *¿Como educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat.
- Bisquerra, R., & Pérez, E. N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1), 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

- Cabello, E., Pérez, N., Ros, A. & Fillela, G. (2019). Los programas de regulación emocional happy 8-12 y happy 12-16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, (30)2, 53.
<http://dx.doi.org/10.5944/reop.vol.30.num.2.2019.25338>
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for behavioral sciences* (revised ed.). New York: Academic Press.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Coulomb- Cabagno, G. & Rasclé, O. (2006). Team Sports Players Observed Aggression as a Function of Gender, Competitive Level, and Sport Type. *Journal Of Applied Social Psychology*, 36(8), 1980-2000. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00090.x>
- Dominguez, A., Aguilera, S., Acosta, T., Navarro, G., & Ruiz, Z. (2012). La deseabilidad social revalorada: más que una distorsión, una necesidad de aprobación social. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(3), 808-824.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. (2004). Emotion- related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75(2). 334-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>.
- Ferrer, L. (2013). Procedimiento de identificaciones las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociados a los tiros libres en el baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1). 16-34. <https://doi.org/10.1400/210613>





- Fetean, G. D., Monea, G., & Grosu, F. E. (2018). The role of emotions in the enhancement of performance in football for the 7 to 10 age group. *Palestrica of The Third Millennium-Civilization and Sport*, (19)1. 23-27. <https://doi.org/10.26659/pm3.2018.19.1.23>
- Fuentes, N., Jaén, I., González, M., Moliner- Urdiales, D., & Pastor, M. (2017). Regulación emocional y práctica deportiva competitiva en la adolescencia. *Agora de Salud IV*, 4(13), 123-131. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2017.4.13>
- Garcia, A. & Ruiz-Barquin, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la practica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de futbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1). 23-29. <http://hdl.handle.net/10486/661110>
- Gómez Pérez, O., & Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: *An integrative review*. *Review Of General Psychology*, 2(3). 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Guerrero, C., Sosa-Correa, M., Zayas García, A. & Guil Bozal, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 373-384. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950>
- <http://rmac-mx.org/un-sistema-de-observacion-conductual-de-interacciones-sociales/>
- <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215>
- Jiaoyue, L., & Siyuan, Z. (2017). El futbol en España, ¿Pasión o Violencia? *Revista Humanidades*, 7(2), 114-126. <https://doi.org/10.15517/h.v7i2.29580>

- Kubiak, J., Rother, S., & Egloff, B. (2019). Keep your cool and win the game: Emotion regulation and performance in table tennis. *Journal of Personality*, 87(5), 996-1008.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12451>
- Manesis, N., Vlachou, E., & Mitropoulou, F. (2019). Greek Teachers' Perceptions about the Types and the Consequences of Conflicts within School Context. *European Journal of Educational Research*, 8(3), 781-799. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.3.781>
- Moral- Campillo, L., Reigal- Garrido, R., & Hernández- Mendo, A. (2020). Actividad física, funcionamiento cognitivo y psicosocial en una muestra preadolescente. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 123-132. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v29-n1-moral-campillo-reigal-et-al/2706-13920-1-PB.pdf>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, (42)93. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>
- Oriol, X., Gomila, Andreu, M., & Filella, G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100008
- Ortiz, A. (2014). *Elaboración y Validación de una Escala de Estrategias de Regulación Emocional Para Niños (EREn)*. Universidad Autónoma de México: [Tesis de Licenciatura]. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/elaboracion-y-validacion-de-una-escala-de-estrategias-de-regulacion-emocional-para-ninos-eren-361241>
- Pelegrín, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte* (2)1, 40-56.

- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (5ta). McGraw-Hill.
- Renom, A. (2007). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. (2da ed). Wolters Kluwer España S.A.
- Robinson, L., Mansfield, G. & Lafrance, G. (2014). Disordered eating behaviors in an undergraduate sample: Associations gender, body mass index, and difficulties in emotion regulation. *Canadian Journal of Behavioral Science/ Revue Canadienne Des Sciences Du Comportment*, 46(3). 320-326. <https://doi.org/10.1037/a0031123>
- Ros-Morente, F., Farré, M., Quesada- Pallares, C., & Fillela G. (2022). Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sport. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(5). 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052596>.
- Santoyo, V. C., & Espinosa A. M.C. (1987). Un sistema de observación conductual de interacciones sociales. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, (13) 1,2. 235-253.
- Shadish, W. R., & Cook, T. D. (2002). *Experimental and Quasi- Experimental Designs for Generalized Causal Inference*.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>.
- Traclet, A., Rasclé, O., Souchon, N., Coulomb- Cabagno, G., Petrucci, C., & Ohbuchi, K. (2009). Aggression in soccer: An exploratory study of accounts preference. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 398-402. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599577>
- Velásquez, M., & Guillen, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, (25)2, 122.

Anexos

Anexo 1

 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ	 Comité de Ética en la Investigación
Resolución CEI-2023-1-881	
Ciudad Juárez, Chihuahua, a 27 de abril de 2023	
Karen Anahi Agüero Bañuelos Dra. Marisela Gutiérrez Vega Presente.	
El Comité de Ética en la Investigación (CEI), después de recibir las recomendaciones atendidas del protocolo de investigación CEI-2023-1-33, denominado "Psicoeducativa para la Regulación Emocional en niños que practican fútbol", resolvió:	
Dictamen favorable	
Nota: El cronograma incluye una actividad ya iniciada, por lo que se advierte que en futuras revisiones esto no será aceptado.	
Atentamente "Por una vida científica Por una ciencia vital"	
 Dra. Gwendolyne Peraza Mercado Presidente del Comité de Ética en la Investigación	 Dra. Fany Thelma Solís Rodríguez Secretaria del Comité de Ética en la Investigación
c.c.p. Archivo.	

Anexo 2

ESCALA DE REGULACION EMOCIONAL INFANTIL

(EREn)

DATOS

Edad: _____ Grado escolar: _____ Fecha: _____

Sexo:

(Rodea la imagen)



NIÑO



NIÑA

Piensa en una situación o situaciones (en tu casa, escuela o en la familia) que han sido estresantes o te hayan hecho sentir malestar en algún momento (como sentirte enojada, triste o temerosa). A continuación encontrarás una lista de frases, lee cada frase y con una X indicame el grado que se ajuste a tu comportamiento.

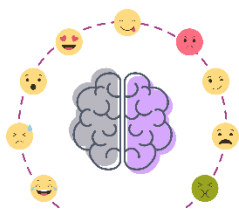
Recuerda las opciones son  Siempre, Casi siempre, Casi nunca, Nunca

Cuando pasa alguna situación que te hace sentir alguna clase de malestar qué haces para cambiar tu sentir.

	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1. Finjo ser feliz pero lloro en soledad				
2. Grito o insulto				
3. Le digo a mi maestro o maestra lo que estoy sintiendo				
4. Actúo como si no pasara nada				
5. Digo lo que siento				
6. Busco con quien pelear				
7. Llora y expreso lo que siento				
8. Trato de ver el lado bueno de la situación				
9. Busco estar solo				
10. Ignoro a la persona				

11. Molesto a la gente				
12. Trato de arreglar la situación de la mejor manera				
13. Les pego a las personas				
14. Escribo poemas, cuentos o dibujo sobre mis sentimientos				
15. Cuento hasta 10 con la intención de disminuir lo que siento				
16. Pido ayuda a otra persona				
17. Golpeo o aviento cosas				
18. Hago algo especial para sentirme mejor				
19. Busco la forma de como relajarme				
20. Pienso en que todo se va a arreglar				
21. No dejo que nadie sepa lo que siento				
22. Respiro profundo y me calmo				
23. Evito pensar demasiado en ello				
24. Me peleo o discuto con mis familiares y amigos				
25. Me voy a platicar con mi mamá o papá				
26. Inhalo y exhalo profundamente.				
27. Hablo con una persona a la que le tengo confianza				
28. Pienso en lo que puedo aprender de la situación				
29. Pido consejo a un amigo o familiar que respeta,				
30. Pienso en lo bueno que se puede rescatar				
31. Primero me relajo para disminuir lo que siento y estar tranquilo				
32. Pienso en otra cosa para distraerme de mis sentimientos				
33. Hablo con alguien sobre cómo me siento.				

Anexo 3



Formulario de asentimiento informado para menores de edad

Título: Programa de Intervención Psicoeducativa para la Regulación en niños que practican futbol

Investigador Principal: Karen Anahí Aguero Bañuelos

Sitio: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Instituto de Ciencias Sociales y Administración

Te estamos invitando a participar en una investigación en donde aprenderás de una manera divertida habilidades para el manejo de tus emociones. Es posible que experimentes diferentes tipos de emociones por participar como lo son: alegría, tristeza, enojo, desagrado, miedo etc., sin embargo, prometemos cuidarte mucho durante la intervención y hacer todo lo posible para que no tengas ningún problema.

Tu participación es libre y voluntaria, es decir, es la decisión de tus padres y tuya si participas o no deseas participar en la investigación. También es importante que sepas que, si estas participando y tus padres y tu no desean continuar en el estudio, no habrá problema y nadie se enojará, o si no te sientes cómodo de responder a algunapregunta en particular, tampoco habrá problema. Si no participas o si dejas de participar en algún momento de esta investigación.

La información que tengamos sobre ti será un secreto. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas/resultados que se obtengan con el estudio (sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio como lo son: Dra. Marisela Gutiérrez Vega (directora de tesis) y Lic. Karen Anahí Aguero Bañuelos (investigadora). Tus padres también podrán saberlo, en algún momento de la investigación.

Si **aceptas** participar, te pido que por favor pongas una **X** en el cuadrado de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribí tu nombre.

Si **no quieres** participar, no pongas ninguna X, ni escribas tu nombre.
problema.

Si quiero participar _____

Nombre completo y fecha

Carta de consentimiento informado

A través de este consentimiento se manifiesta que:

Su hijo/a ha sido invitado a participar en un programa de intervención psicoeducativa para la regulación emocional en niños/as que practican fútbol el cual tiene como objetivo implementar y evaluar dicho programa de intervención en deportistas. Con este proyecto se pretende que los niños/as que se encuentran practicando deporte aprendan a regular sus emociones dentro y fuera del campo de juego, donde al mismo tiempo esto les permita llevarlo a cabo dentro de su área personal, escolar, social y familiar. Esta investigación es realizada por Lic. Karen Anahí Agüero Bañuelos, alumna del programa de Maestría en Psicología de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. El propósito de dicha investigación es conocer el impacto que tiene la regulación emocional en niños/as de 10 a 12 años que practican deporte.

La participación de su hijo/a consiste en primera instancia en responder la batería de pruebas de regulación emocional (EREn) que se le suministrara para conocer las estrategias que facilitan la regulación emocional y las estrategias que dificultan la regulación emocional, así como estar presente en los talleres para el desarrollo de la regulación emocional que se efectuara en horario extracurricular en un tiempo estimado de 35 a 60 min, por doce semanas. La participación en cada encuentro es voluntaria, sin embargo, se solicita que pueda mantener su colaboración hasta el final para alcanzar un mayor impacto en la intervención.

Los participantes serán seleccionados en base a los siguientes criterios de inclusión: tener de 10 a 12 años, pertenecer a un club de fútbol ya sea privado o público, haber participado en algún torneo local, estatal o nacional y disposición a participar voluntariamente. En tanto como criterios de exclusión se empleará: los participantes no estén llevando algún proceso de psicoterapia (individual, familiar, escolar, etc.), no desear participar en el proceso y tener más de dos faltas a los encuentros. Los datos de su nombre, dirección, o cualquier actividad que se comparta se manejará de manera anónima, estrictamente confidencial y solo será empleada para fines de la investigación.

Los riesgos que se pueden derivar de los procedimientos son (explorar aspectos sensibles asociados a experiencias emocionales en la vida de los participantes) sin embargo, se contará con una asesoría psicológica o canalización a una institución que permita brindar algún servicio de contención y/o terapia psicológica en caso de ser necesario.

El estudio presenta los siguientes beneficios de manera directa como es desarrollar habilidades de regulación emocional en los niños/as de modo que obtengan herramientas emocionales que les puedan ser útil en sus diferentes áreas de su vida. Al finalizar se harán entrega de los resultados correspondientes a los padres y/o tutores del participante sin costo alguno.

Se me ha explicado que la participación de mi hijo/a es voluntaria y que puede abandonar el estudio en el momento que lo desee sin que esto afecte mi relación con el investigador e institución de ninguna manera. Se me ha garantizado que en caso de publicar o hacer uso de los resultados obtenidos, se respetará su anonimato, por lo que en ningún momento se mencionará su nombre, dirección de residencia o número telefónico. Del mismo modo puede solicitar en caso de que lo considere la destrucción de registros o partes de registros que pudiera considerarse particularmente delicados.

Declaro que todo lo que se ha mencionado en este documento me fue explicado verbalmente.

Con fecha _____ y, habiendo comprendido lo anterior y una vez que se me aclararon todas las dudas que surgieron con respecto a mi participación, con relación a "mi hijo(a) y/o tutorado legal", acepto que participe en el estudio antes mencionado.

Nombre, firma y/o huella digital del/la participante
o responsable legal

Nombre, firma y/o huella
digital del participante

Para preguntas o comentarios, puede comunicarse con la Dra. Marisela Gutiérrez Vega, responsable del proyecto, al (656) 215-20-75 y/o al correo electrónico marisela.gutiérrez@uacj.mx

Añadir la redacción siguiente.

En caso de sentir vulnerados sus derechos, puede comunicarse con la Dra. Gwendolyne Peraza Mercado y/o Dra. Fany Thelma Solís Rodríguez, Presidente y Secretaria del Comité de Ética en la Investigación de la UACJ, a los correos gperaza@uacj.mx y fany.solis@uacj.mx

Anexo 4

Intervención

Programa de educación emocional

Sesión 1: Primera Fase: Conciencia emocional

Tema 1: ¿Qué se siente?

Duración: 45 minutos.

Objetivo: Identificar emociones a través de un video interactivo. Diferenciar emociones en situaciones similares. Aceptar las opiniones de los compañeros.

Procedimiento: Los participantes visualizaron el video “Lena ayuda a Leo a descubrir las emociones”. Posteriormente se realizó preguntas grupales reflexivas, en donde cada niño/a expuso su opinión ¿Qué emoción no podía identificar Leo? ¿Cuáles eran las emociones que si sabía identificar Leo en base a los video juegos? Se escribieron las emociones dadas en el pizarrón, señalando el número de veces que cada una se expresó. Se les entregó una hoja en blanco y un lápiz en donde describieron de manera breve algún momento en el que haya vivido las emociones que se expusieron en el video en casa, en la escuela o en el fútbol.

Material: Proyector, bocinas, laptop, lápices, hojas blancas y marcador para pizarrón.

Evaluación: Se llevo a cabo una reflexión grupal a través de las siguientes preguntas: 1) ¿Todos sienten la misma emoción ante diferentes circunstancias? 2) ¿Qué nos permite sentir emociones? 3) ¿Quien reconoce más emociones que Leo? ¿Quién reconoce menos emociones que Leo?

Tema 2: Identificando las emociones

Duración: 45 minutos.

Objetivo: Observar, detectar y comunicar las emociones y expresiones propias y la de los compañeros.

Procedimiento: Los participantes pasearon por la clase. Cada alumno tuvo un cartelón en específico con diferentes oficios y descripciones en su espalda (doctor, ladrón, sacerdote, enfermera etc.,) de modo que ellos no se dieron cuenta lo que tenían escrito. Cada uno expresó con el rostro la emoción que le causaba ese oficio o descripción. Fueron paseando y actuando según su propio criterio, en función de lo que estén viviendo en ese momento y de la emoción que quieran expresar. No se dio ninguna instrucción de cómo deberían actuar, ni tampoco se les proporciono alguna emoción en concreto, al cabo de 5 minutos se terminó la actividad y se sentaron todos.

Materiales: Salón de clases o patio escolar, hojas de máquina, tape, marcadores

Evaluación: Los alumnos se sentaron en círculo de tal forma que pudieron verse a la cara, y se les pregunto: 1) ¿Es fácil demostrar una emoción con la expresión del rostro? 2) ¿Cómo se han sentido? 3) ¿Puede cambiar tu relación con los demás según la cara que tengas ese día? 4) ¿Cómo te gustaría que te trataran?.

Sesión 2

Tema: 1 ¿Qué hago yo?

Duración: 50 minutos.

Objetivo: Identificar las propias reacciones frente a emociones, comparar en sí mismo diferentes reacciones ante determinadas emociones, identificar reacciones ajenas frente a emociones dadas, comparar reacciones ajenas y propias frente a las mismas emociones.

Procedimiento: De manera grupal se plantearon situaciones por los mismos participantes en el ámbito futbolístico, las situaciones contuvieron beneficios o consecuencias los cuales fueron: ignorar, engancharse o responder. Posteriormente se les pidió que en una hoja puedan dibujar una dona gigante

(locus de control) en donde dentro del círculo escribirían las situaciones que están en su control, que sí pueden hacer y fuera del círculo pequeño las situaciones que no están en su control, lo que no pueden cambiar en referencia a los escenarios planteados.

Material: Hojas de máquina, colores, marcadores, marcador para pizarrón.

Evaluación: Se realizó una reflexión grupal exponiendo cada uno su dibujo.

Tema 2: Las emociones de la semana

Duración: 50 minutos.

Objetivo: Recordar situaciones vividas. Descubrir emociones propias. Comparar emociones propias y ajenas.

Procedimiento: Se les pidió a los alumnos que recordaran situaciones vividas durante la semana durante dos o tres minutos. Se dividió el pizarrón en tres partes y en cada una de ellas se escribió una emoción (alegría, tristeza, miedo). Después se pidió a los alumnos que fueran diciendo las emociones vividas en la semana que estuvieran relacionadas con las emociones presentadas.

Material: Pizarrón y marcador

Evaluación: Se comentó la relación de las situaciones aportadas con la emoción. Se realizó la reflexión que cada persona vive diferente cada situación y hace que las emociones sean diferentes

Sesión 3

Tema 1: Observando fotografías

Duración: 30 minutos

Objetivo: Seleccionar una imagen que inspire alguna emoción. Identificar las propias emociones. Comunicar y describir verbalmente las propias emociones. Comparar emociones propias con otras ajenas

Procedimiento: Se proyectó diferentes fotografías neutras (familia feliz, persona triste, imagen que proyectara miedo, arbitro sacando tarjeta roja, imagen que proyectara asco o desagrado) de tal modo que todos los participantes pudieran verlas con facilidad. Con mucha atención y en silencio deberán seleccionar una fotografía que les haya provocado alguna emoción, solo una, la que más les haya impactado de alguna manera. No importa que dos alumnos hayan seleccionado la misma fotografía, lo importante es que entre ellos no comenten nada. Una vez que seleccionaron una fotografía, se sentaron cada uno con la foto elegida, o en grupo si la foto fue elegida por más de uno, y mirando silenciosamente reflexionaron sobre la emoción que ha causado en ellos la imagen. Posteriormente, de manera grupal cada uno expuso las emociones que les causo cada imagen y realizaron una historia en referencia a las fotografías.

Material: Laptop, proyector, bocinas, marcadores, presentación de Power Point con diferentes imágenes.

Evaluación: Al finalizar, los alumnos deberán responder las siguientes preguntas: 1) ¿Te provocan las mismas emociones imágenes diferentes? 2) ¿Tus emociones son parecidas a las de los demás? 3) ¿Te han sorprendido tus compañeros con las emociones que han expresado al relacionarlas con las fotografías? 4. ¿Qué has descubierto en ti? 5. ¿Qué has descubierto en tus compañeros?

Tema 2: Regulación emocional relajando el cuerpo

Duración: 30 minutos

Objetivo: Experimentar la relajación. Tomar conciencia de las emociones que puede transmitir la música. Valorar la relajación como un estado del cuerpo.

Procedimiento: Por medio del video interactivo “Lena aprende a utilizar la respiración para relajarse” se les proyectó a los participantes la técnica diafragmática de respiración para la inhalación, retención de aire, y exhalación. Posteriormente se realizó la técnica de manera grupal

con música relajante. Los participantes aprendieron a relajarse y estar en contacto con su cuerpo y mente.

Material: Espacio amplio, computadora, música, tapetes o cobija.

Evaluación: Los alumnos sentados en círculo respondieron las siguientes preguntas:

1. ¿Te has sentido mejor al estar en un estado de relajación? 2. ¿Has experimentado alguna emoción?

Sesión 4

Tema 1: Noticias y emociones

Duración: 50 minutos

Objetivo: Identificar emociones. Regular la expresión de emociones. Desarrollar una actitud positiva ante situaciones adversas.

Procedimiento: De manera grupal a cada uno se le repartieron 6 fichas que llevaron escrita una emoción. Se les leyó en voz alta, despacio y de manera clara una noticia de la prensa, haciendo las pausas necesarias. En cada pausa o situación leída que se creyó que pudo provocar emociones, se les pregunto a los alumnos que emoción les provocaba; entre todos los miembros de cada grupo discutieron y levantaron la ficha con la emoción elegida. Se escribió en el pizarrón las emociones que fueron elegidas.

Materiales: Pizarrón, noticias periodísticas, papel y lápiz.

Evaluación: Hacer la conclusión para diferenciar entre acción impulsiva y reacción reflexiva.

Tema 2: Y yo ¿cómo actuó?

Duración: 30 minutos

Objetivo: Identificar estrategias para regular actitudes impulsivas ante situaciones competitivas. Desarrollar actitudes positivas ante conflictos o dificultades de relación. Buscar alternativas.

Procedimiento: Se dividió la clase en dos grupos. Cada uno de ellos eligieron a un secretario que fue encargado de observar y anotar todo aquello que estaba sucediendo. Se llevó a cabo una actividad competitiva. Se les explicó a los alumnos que realizaran una actividad diferente. Se trató de ver qué equipo es capaz de hacer más goles en 10 minutos de juego. Sin perder la connotación del juego, no hubo faltas ni arbitro. Las reglas básicas, tomando la pelota se intenta llegar a la portería. Se les dio 5 minutos para que se organizaran y realizaran sus estrategias, se inició el juego y al cabo de 10 minutos suena el silbato para que termine. Cada un minuto cuando sonara el silbato tenían que cambiar de portería. Los alumnos se sentaron en círculo y los dos secretarios explicaron lo que observó, los participantes solo escucharon.

Materiales: Cancha o sala deportiva, pelota y silbato

Evaluación: Los alumnos respondieron las siguientes preguntas: 1. ¿Qué emociones han surgido? 2. ¿Qué situaciones han provocado esta emoción? 3. ¿Cómo se ha manifestado la emoción? 4. ¿Qué podríamos hacer para evitar respuestas impulsivas ante estas emociones? 5. ¿Crees que las normas favorecen el juego?

Sesión 5

Tema 1: ¿Qué puedo pensar?

Duración: 30 minutos

Objetivo: Reestructurar el pensamiento negativo en positivo. Relacionar emociones con actitudes. Regular emociones.

Procedimiento: Se escribió en el pizarrón tres columnas y en cada una de ellas se escribió: situación, emoción y pensamiento, y se explicó una historia, “Marco tenía un pájaro y el otro día limpiando la jaula se le escapó” Se escribió en el pizarrón “el pájaro se escapó” Después se les dijo “Marco se sintió muy triste”. Se escribió en el pizarrón tristeza, “y de inmediato comenzó a pensar: Volverá cuando no tenga comida, los pájaros son muy listos, se morirá de hambre, quizá

sea más feliz siendo libre, creo que hay cazadores de pájaros” y estas reflexiones se escribieron en la columna de pensamientos. Finalizando el ejemplo se les pregunto: ¿Qué pensamientos creen que son positivos y cuales creen que son negativos?, y añadir + o – de acuerdo con las respuestas de los alumnos. De manera grupal pensaron en una situación y la emoción que puede provocar esa situación, y después en la columna de los pensamientos, se escribieron los pensamientos negativos y pensamientos positivos.

Materiales: Pizarrón, marcadores, hojas de máquina, lápices.

Evaluación: De forma voluntaria expusieron al resto de la clase el trabajo realizado. Se reflexionó y analizó si se puede conseguir la transformación de pensamientos negativos por positivos en cada una de las situaciones, es decir, si se encontraron pensamientos alternativos que mejoren el estado emocional.

Tema 2: Entrenamiento autógeno

Duración: 30 minutos

Objetivo: Aprender y practicar la relajación interna progresiva mediante ejercicios guiados que les permita tener conexión con la mente y el cuerpo.

Procedimiento: Por medio de música relajante y meditación guiada se llevó a cabo la relajación progresiva, en donde se les pidió a los participantes que se pusiera en una posición cómoda (preferentemente acostado en el suelo), posteriormente se les pidió que cerraran sus ojos, así como comenzar a inhalar, retener el aire y exhalar. Se les dio las siguientes instrucciones: en este momento quiero que sientan el aire que entra y sale por su cuerpo, quiero que hagan consiente todos los sonidos que puedan estar a su alrededor, piensen en cómo se siente su cuerpo, si está entrando el suficiente aire a su cuerpo, si sienten relajado su cuerpo o lo sienten tenso. En el primer ejercicio (peso- relajación muscular) se les proporcionó la indicación de que en su mente repitieran seis veces “mi brazo derecho esta pesado”, después de un minuto de repetición se cambió al brazo izquierdo con las mimas indicaciones “mi brazo izquierdo esta pesado”. Se continuó la misma indicación con la pierna

izquierda y derecha. Consiguientemente se continuó con el segundo ejercicio (calor-relajación vascular) en el cual se dio la indicación los brazos y los pies están pensados seis veces durante un minuto. Se siguió con la misma indicación agregando el brazo derecho e izquierdo están calientes, después ser agregó los brazos y los pies están caliente. Tercer ejercicio (regulación cardiaca) se dio la indicación “el corazón late tranquilo y firme” seis veces durante un minuto. Posteriormente se repitió el primer, segundo y tercer ejercicio en conjunto. Cuarto ejercicio (regulación respiratoria) “Hay respiración en mí” y se realiza nuevamente los ejercicios uno, dos tres y cuatro. Quinto ejercicio (regulación de los órganos abdominales- plexo solar) se da la indicación “el centro del cuerpo está caliente” se repite seis veces durante un minuto, y se realizan los ejercicios uno, dos tres, cuatro y cinco. Sexto (regulación de la región cefálica) indicación “la frente esta agradablemente fresca” repetición seis veces por un minuto, y se repiten nuevamente los ejercicios del uno hasta el seis. En manera de relajación se les dio la indicación a los participantes de imaginar que se encuentran en una encima de una tabla el cual está a la altura de veinte centímetros y posteriormente veinte metros de altura, y que su objetivo es llegar al otro lado, se les dará la indicación que el bloquear el pensamiento negativo les ayudará a llegar al objetivo. Se da cinco minutos de concentración, se les pidió que realizaran una última respiración profunda e ir moviendo sus manos, sus brazos y pies poco a poco.

Materiales: Cobija o tapete, música relajante, bocinas, computadora

Evaluación: Se realizará una reflexión grupal en donde se expondrán preguntas como: 1) ¿Cómo se sintieron con la visualización?, 2) ¿Se lograron visualizar en una situación en particular? 3) ¿Qué emociones lograron experimentar? 3) ¿Lograron llegar al objetivo? 4) ¿Hubo algún pensamiento negativo? ¿Lo lograron bloquear? 5) ¿Cómo les podría ayudar este entrenamiento en el campo de juego?