



Opinión

MUJERES UNIVERSITARIAS, DEPORTE Y EMOCIONES

Daniela Miranda-Rochín*
ORCID: 0000-0003-3181-6507

Abril Cantú-Berrueto**
ORCID: 0000-0001-6168-1354

Jeanette M. López-Walle**
ORCID: 0000-0003-1552-7756

<https://doi.org/10.29105/cienciauanl27.123-2>

* Universidad Autónoma de Nuevo León, San Nicolás de los Garza, México/
Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

Contacto: daniela.mirandar@uanl.edu.mx, abril.cantubrr@uanl.edu.mx

** Universidad Autónoma de Nuevo León, San Nicolás de los Garza, México.

Contacto: jeanette.lopezwl@uanl.edu.mx



Hablar de deporte nos remite a la naturaleza humana de moverse, organizarse y divertirse. El movimiento corporal es un fenómeno que implica al sistema locomotor, el desplazamiento espacial y la intencionalidad, entendiéndose como una vía de crecimiento, maduración, aprendizaje y evolución; sin embargo, durante largo tiempo ha sido un área exclusiva masculina. Por ejemplo, en la antigua Grecia surgieron ciudades que generaban guerreros, tuvieron avances científicos-tecnológicos y estudios relativos al gobierno, la política, ciencia, artes y deporte. No obstante, las tareas se repartían de forma distinta en hombres y mujeres; ellos tenían permitido dedicarse a la política, la ciencia, el arte y el ejercicio, y ellas se desenvolvían de manera exclusiva en tareas del hogar y la crianza de los hijos.

Con el paso del tiempo, las mujeres se han abierto camino en esta área y con ello a otras posibilidades de crecimiento y bienestar. En México, uno de esos hechos históricos se escribió con María del Pilar Roldán, la primera medallista mexicana, o cuando Soraya Jiménez obtuvo el primer oro femenino olímpico. Los Juegos Olímpicos son el máximo referente al hablar de este tema, sin embargo, éste engloba distintos niveles, local, regional, estatal, nacional e internacional, además del universitario, que se convierte en una plataforma de desenvolvimiento al generar oportunidades de participación; todo esto aumenta las posibilidades de incluirse de acuerdo con los intereses, habilidades y gustos de cada persona.

El deporte competitivo hace referencia a la práctica de una actividad planificada, con determinadas reglas y cuya participación en competencias, torneos



o partidos es esencial. Se ha identificado que en éste existen distintos aspectos que se desarrollan durante los entrenamientos en la búsqueda de adquirir o mejorar habilidades que se pondrán a prueba en las competencias. Entre otras se encuentran por supuesto las físicas, técnicas y tácticas, y también otros aspectos como el psicológico y el social. Éstas son algunas de las razones por las que existe interés en conocer más respecto a los procesos y el progreso individual asociados a la práctica de deporte competitivo femenino en particular.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL DEPORTE

La Psicología del deporte es una ciencia aplicada cuyos objetivos, entre otros, son favorecer el rendimiento físico e integral. Las emociones son parte inherente del bienestar, y uno de los conceptos que ha ayudado a comprenderlo es el de inteligencia emocional (IE), popularizado por Goleman (1995), aunque fueron Salovey y Mayer (1990) quienes lo propusieron y definieron como la capacidad de identificar las emociones sobre sí mismo y los demás, poder diferenciarlas y utilizarlas en la acción y los pensamientos.

Posteriormente la explicaron como la capacidad de meditar acerca de éstas y dominarlas para favorecer el raciocinio. De tal manera que al hablar de IE se hace referencia a distintas habilidades emocionales, incluyendo percepción, comprensión, regulación y dirección (Mayer y Salovey, 1997). En otras palabras, darse cuenta de que hay una emoción, entender su significado, saber dar respuesta, modular su duración o intensidad y disponerse en cierto estado emocional óptimo para reflexionar, solucionar o tomar acciones.

¿CÓMO INTERACTÚA LA IE CON EL DEPORTE?

Diversos investigadores se han interesado por indagar cómo se vinculan la IE y el hábito deportivo. En general, se han encontrado asociaciones interesantes que aportan información para estudiar más, pero también las implicaciones prácticas que tienen. Por ejemplo, Laborde *et al.* (2014) mencionan que los atletas con mayores niveles de IE presentan mejor rendimiento, lo cual se explica por el modo de afrontar las competencias como un reto y así utilizar estrategias efectivas ante el estrés.

En trabajos como el de Rodríguez-Romo *et al.* (2021) se consideraron atletas universitarias y descubrieron que el número de disciplinas practicadas y la cantidad de años llevándolo a cabo se relacionó positivamente con la regulación emocional. Por su parte, Maldonado *et al.* (2021) hallaron diferencias entre la IE en función del género, donde las mujeres mostraron un índice menor al compararlas con hombres.



Figura 1. Modelo de cuatro ramas de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997).



De acuerdo con el modelo de cuatro ramas de IE, necesitamos comprender que las emociones transmiten información. Para ello es relevante situarse en un punto medio en el que es factible recibir señales afectivas y bloquear las que son demasiado abrumadoras, haciendo posible dirigir las acciones y promover metas propias y ajenas. A esto se le llama regulación emocional (Salovey y Mayer, 1997).

La autoestima, según la conceptualización teórica de Rosenberg (1989), es la totalidad de los pensamientos y sentimientos de la persona con referencia a sí misma, incorporando sensaciones, inteligencia, experiencias y actitudes. La resiliencia, a partir de la descripción que hicieron Connor y Davidson (2003), es el conjunto de habilidades que permiten tener un funcionamiento saludable y la posibilidad de adaptarse a un acontecimiento disruptivo de la vida cotidiana.

En los resultados de una investigación realizada por las autoras, se incluyeron 423 personas universitarias que practicaran y que no practicaran deporte competitivo; se pudo comprender mejor cuál es la conexión entre éste y la IE. Se identificó que quienes llevaban a cabo actividad física mostraron medias superiores frente a los que no en cuanto a regulación emocional, autoestima, resiliencia y autoeficacia, con las que se encontraba asociada positivamente (Miranda-Rochín, 2022; Miranda-Rochín *et al.*, 2023) (figura 2). Además, incrementaron sus factores de protección para la salud y el bienestar, particularmente frente al consumo de alcohol.

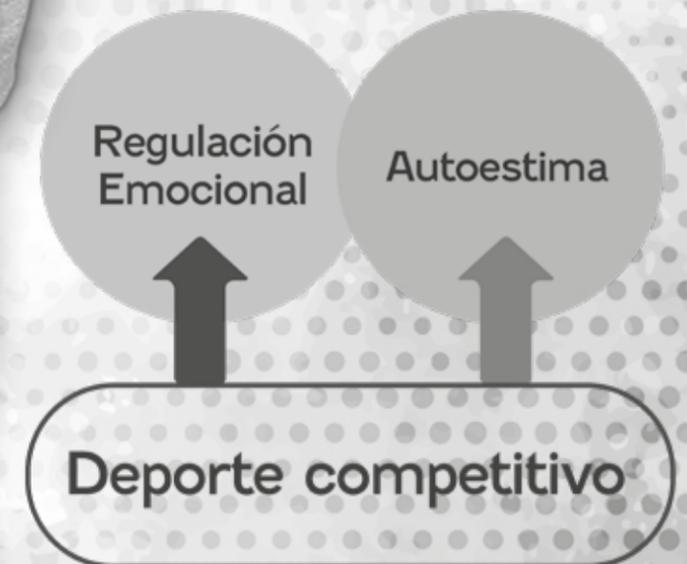


Figura 2. Variables asociadas al deporte competitivo en mujeres universitarias (Miranda-Rochín, 2022).

CONCLUSIONES

La IE favorece la identificación y el control de las emociones, pero aún queda más por conocer respecto al desarrollo de esas habilidades y la unión que existe con factores sociales y contextuales. Por ahora, lo que está claro es que competir, sin importar el nivel, además de favorecer la salud física, incrementar la red de amistades y conocidos, consiste en un facilitador para la regulación emocional y el aumento de autoestima.

Considerando que ésta consiste en la perspectiva de una persona sobre sí misma y que una mayor autoestima tiene que ver con el avance y desempeño profesional, es pertinente considerar que practicar una disciplina de manera competitiva puede ser un medio para desarrollarla. Reconocer nuestros sentimientos, entender lo que nos quieren decir y dominarlos, aumenta la posibilidad de afrontar de modo saludable los sucesos negativos y a tener relaciones más satisfactorias y sanas.

REFERENCIAS

- Connor, K., y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 18(2):76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Goleman, D. (2021). *Inteligencia emocional*. Kairós: México.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M., et al. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*. 57:43-47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>
- Maldonado, J., Casillas, L., y Yopez, E. (2021). Gestión emocional del desempeño de los jugadores de baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 26(278):95-115. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8027718>
- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional*



- development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). Basic Books. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1997-08644-001>
- Miranda-Rochín, D. (2022) *Inteligencia emocional en función de la práctica deportiva: comparación entre universitarios de México y España*. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Miranda-Rochín, D., López-Walle, J.M., Cantú-Berrieto, A., et al. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 23(3). <https://doi.org/10.6018/cpd.560221>
- Rodríguez-Romo, G., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., et al. (2021). Emotional intelligence of undergraduate athletes: The role of sports experience. *Frontiers in Psychology*. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609154>
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image* (revised edition). Wesleyan University Press.
- Salovey, P., Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*. 9(3):185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Recibido: 05/12/2022
Aceptado: 01/10/2023

Descarga aquí nuestra versión digital.

