

Emociones en el deporte: funciones, medición y contexto

Una emoción es una experiencia relacionada con la valoración de un acontecimiento, que puede incluir sentimientos subjetivos, cambios corporales, procesamiento cognitivo, expresión y tendencias de acción.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5184 palabras de cuerpo

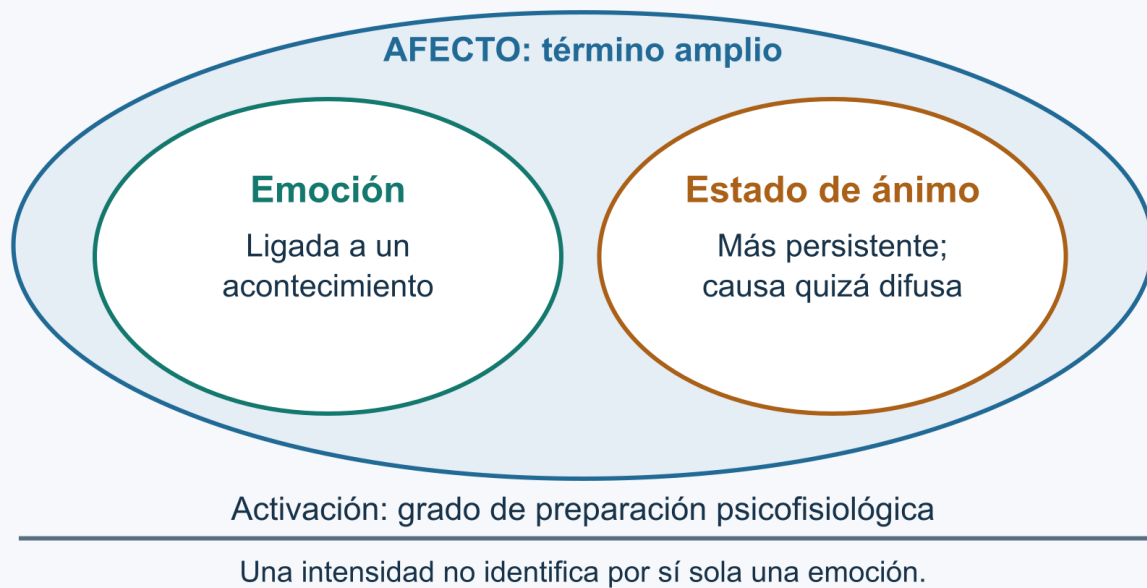
Resumen

Las emociones deportivas combinan experiencia subjetiva, valoración, cambios corporales y tendencias de acción. Se distinguen de los estados de ánimo por su relación con acontecimientos específicos, y de la activación porque esta no identifica una emoción particular. Esta monografía examina funciones motivacionales y cognitivas, diferencias entre tareas, disfrute y experiencias compartidas en los equipos. Compara qué información ofrecen cuestionarios, recuerdos, entrevistas con video y registros fisiológicos, conservando sus límites y el momento de medición. También introduce, como fundamento general, la idea de que las emociones pueden informar elecciones sin exigir expresión pública ni reducción inmediata de intensidad. Los ejemplos y estudios mantienen sus poblaciones y resultados: una mejora de fuerza, una valoración subjetiva o una asociación entre compañeros no equivalen a una explicación universal del rendimiento.

Palabras clave: emociones deportivas; estado de ánimo; afecto; valencia emocional; medición emocional; goce deportivo; contexto social

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/emociones-en-el-deporte-funciones-medicion-y-contexto.html>

Cuatro conceptos relacionados



Mapa conceptual original. Las formas representan relaciones de conceptos, sin estimar duración ni intensidad y sin establecer compartimentos rígidos de experiencia.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

Emoción, estado de ánimo, afecto y activación

Sentir alegría después de marcar un gol y llegar al entrenamiento con un ánimo agradable son experiencias relacionadas, pero no idénticas. Moran y Toner distinguen la emoción como respuesta vinculada con un estímulo o acontecimiento, mientras que el estado de ánimo tiene mayor duración y puede carecer de una causa consciente claramente identificada. El afecto funciona como término más amplio que comprende distintas respuestas con significado, incluidas emociones, preferencias y estados de ánimo.^[1]

La distinción no supone que una persona pueda separar perfectamente cada experiencia. Los autores advierten que, desde el punto de vista subjetivo, puede resultar difícil distinguir una emoción desencadenada por un episodio de un ánimo que ya estaba presente. Una jugadora puede reconocer el enfado por una decisión concreta y, al mismo tiempo, describir que llevaba toda la tarde irritable. La investigación necesita atender a ambos niveles antes de elegir un instrumento o asignar una explicación.

Los capítulos consideran las emociones como procesos que reúnen experiencia subjetiva, procesamiento cognitivo, expresión y cambios fisiológicos. Esos componentes no tienen que variar juntos de forma rígida. Una emoción no se identifica solo por el gesto facial ni por la intensidad de un latido. Su descripción

incluye aquello a lo que responde y el significado del acontecimiento para quien lo vive.^[1]

Tod separa activación y ansiedad. La activación describe grado de excitación y preparación; la ansiedad comprende amenaza percibida y preocupaciones. Un atleta puede estar muy activado al ganar una competencia y no estar ansioso. Esta diferencia ayuda a mantener abierta la pregunta emocional: una señal de energía elevada no informa por sí misma de alegría, enojo, miedo o preocupación.^[2]

Ejemplo hipotético: una corredora llega tranquila, experimenta sorpresa ante un cambio de horario, siente preocupación por su preparación y después alivio al aclarar la situación. Un dato aislado sobre su activación no reconstruye esa secuencia. Tampoco la palabra «nerviosa» explica todos los episodios. Conviene precisar qué sintió, a qué lo vinculó y en qué momento.

El vocabulario de esta monografía mantiene esas diferencias: emoción para experiencias relacionadas con acontecimientos, ánimo para un estado más persistente, afecto para el conjunto amplio y activación para el grado de preparación psicofisiológica. Son distinciones conceptuales de las fuentes, no compartimentos perfectos de la vida cotidiana. Su utilidad consiste en orientar preguntas que pueden medirse y compararse de manera más clara.

Describir una emoción requiere más de una dimensión

El nombre de una emoción aporta contenido, pero no describe toda la experiencia. Moran y Toner exponen un enfoque multidimensional que distingue forma, intensidad, contenido, duración y contexto. «Enojo intenso durante una discusión con el árbitro» y «enojo leve después de revisar un error propio» comparten una palabra y difieren en varias dimensiones. Reducirlas a una categoría única puede ocultar cómo se organiza la acción.^[1]

La valencia o tono hedónico pregunta si una experiencia se siente agradable o desagradable. La función pregunta qué papel tiene en una tarea o actividad. Una vivencia desagradable puede movilizar recursos para una acción, y una agradable puede acompañar distracción o menor implicación. Los autores presentan esa separación al discutir las zonas individuales de funcionamiento óptimo. El agrado y la utilidad atribuida no deben darse por equivalentes.^[1]

Esta distinción no exige defender una emoción como buena o mala. Ejemplo hipotético: una deportista siente desilusión ante un resultado y utiliza esa información para reconocer un problema de preparación. La experiencia sigue siendo desagradable aunque contribuya a una decisión posterior. Otra disfruta una celebración, pero continúa distraída cuando empieza una nueva acción que requiere

precisión. El significado de la experiencia no se reduce a su efecto inmediato sobre un marcador.

El enfoque individual también conserva diferencias entre personas y dentro de una misma persona. Un perfil emocional asociado con una actuación favorable no constituye automáticamente el perfil de todos los participantes de la disciplina. Moran y Toner reseñan una tarea de carreras de autos simulada con tres deportistas en la que cada uno mostró zonas individuales diferentes. El tamaño y la tarea de esa comparación son parte del dato, no detalles prescindibles.^[1]

Los autores mencionan un problema importante: una intensidad vinculada con actuaciones óptimas también puede aparecer en actuaciones menos favorables. Por eso, el perfil emocional no debe transformarse en una contraseña de éxito. La comparación necesita considerar probabilidades, contexto y resultado, y las dificultades de reconocimiento de estados en atletas con menos experiencia siguen siendo una cuestión discutida.^[1]

Aquí interesa aprender a describir antes de simplificar. Identificar contenido, intensidad, agrado, duración y situación permite comparar experiencias que un solo nombre confundiría. La construcción estadística de zonas y su aplicación como intervención son problemas adicionales. La distinción entre dimensiones ya aporta una forma de preguntar por una emoción sin atribuirle un efecto universal.

Cuerpo, motivación y cognición: funciones diferentes

Moran y Toner organizan los efectos emocionales en respuestas fisiológicas, motivacionales y cognitivas. El plano fisiológico comprende cambios corporales; el motivacional, movilización de esfuerzo y disposición a actuar; el cognitivo, atención y procesamiento de información. Estas funciones pueden relacionarse, aunque su presencia no asegura que todas favorezcan el mismo resultado. Una persona puede sentirse impulsada a esforzarse y, al mismo tiempo, tomar decisiones poco ajustadas.^[1]

La tarea marca una condición decisiva. Los autores contrastan acciones que requieren fuerza con acciones que demandan coordinación y control motor fino. Una respuesta energizante puede resultar pertinente para generar fuerza y plantear dificultades para una ejecución precisa. La mayoría de las situaciones deportivas combina demandas. El rendimiento no se explica por elegir una emoción que supuestamente sirve a toda la disciplina.

La función motivacional tampoco equivale a actuar correctamente. El capítulo describe que una emoción puede promover intento de reparación después de un error o, en otro caso, evitación de la participación. La dirección del comportamiento forma parte del análisis. Ejemplo hipotético: una defensora, avergonzada por perder

una pelota, busca recuperarla con atención a la jugada; otra se apresura sin observar y deja libre una zona importante. Un esfuerzo mayor no describe por sí mismo la calidad de ambas respuestas.^[1]

En el plano cognitivo, Moran y Toner relacionan ciertas emociones positivas con amplitud del foco y flexibilidad, y la ansiedad con atención hacia amenazas. Esas son explicaciones presentadas en el capítulo, que deben leerse junto con las tareas y resultados de las investigaciones. Ampliar la atención puede ser útil para explorar opciones y no resolver por sí mismo una acción que exige seleccionar una señal muy concreta.^[1]

El propio capítulo introduce un ejemplo de conducta: expresar enojo hacia un juez puede terminar en expulsión. Esto mantiene separadas emoción y acción. La vivencia de enojo no equivale a una infracción; una conducta surgida en ese contexto tiene consecuencias específicas. Examinar una función energizante no justifica trasladarla a cualquier forma de expresión o respuesta.

[Inferencia] Una lectura de la experiencia deportiva gana precisión cuando diferencia qué cambió en el cuerpo, qué acción se volvió más probable y qué información recibió atención. Estas preguntas derivan de las funciones distinguidas en el capítulo. Permiten interpretar por qué una vivencia puede movilizar recursos y, aun así, acompañar un resultado poco eficaz. El análisis se vuelve más concreto al estudiar esos componentes que al clasificar emociones únicamente por su nombre.

Enojo y esperanza ante tareas de fuerza y decisión

Los experimentos reseñados por Moran y Toner muestran por qué una emoción necesita interpretarse junto con la tarea. En el trabajo de Woodman y colaboradores que resumen, el enojo inducido se vinculó con mayor fuerza en una extensión isométrica de la pierna derecha que la felicidad o una condición emocional neutra. El resultado corresponde a una tarea de fuerza, no a una actuación deportiva completa. La población de ese primer experimento no se presenta aquí como atletas de élite.^[1]

La explicación propuesta se relaciona con la tendencia a la acción: ciertas emociones pueden movilizar respuestas más alineadas con lo que la tarea exige. Esa relación es una hipótesis funcional; no convierte el enojo en una herramienta que todo entrenador deba provocar. Generar fuerza y conservar decisiones, coordinación o relaciones con otras personas son resultados diferentes. La intensidad de una emoción tampoco expresa su alineación con cada demanda.

El segundo experimento reseñado examinó a futbolistas semiprofesionales mediante una tarea de computadora con tiempos de reacción relacionados con el deporte. Se indujeron emociones mediante guiones imaginarios. La esperanza se vinculó con mayor esfuerzo y rendimiento que la condición neutra. El enojo aumentó el esfuerzo,

pero no produjo un rendimiento significativamente superior al de neutralidad. Aquí el contraste entre esfuerzo y resultado está descrito de manera explícita.^[1]

Este par de resultados permite formular una pregunta mejor que «¿sirve estar enojado?». Se puede preguntar para qué acción, bajo qué inducción y según qué indicador. También explica por qué una mejor puntuación en fuerza no demuestra ventaja en una tarea cognitiva. La comparación conserva lo que cambió y lo que no cambió en el segundo experimento, en vez de seleccionar solo el hallazgo favorable.

Moran y Toner presentan además relatos cualitativos de atletas en los que el enojo podía redirigir pensamientos hacia información irrelevante o dificultar la selección de golpes. Esos relatos aportan experiencia y significado; no son el mismo tipo de evidencia que una manipulación experimental. Al reunir ambos métodos, el capítulo muestra funciones potenciales distintas sin reducirlas a una única conclusión.^[1]

Ejemplo hipotético: un jugador comunica enojo y dice que se está esforzando más después de una decisión que considera injusta. Esa descripción informa de motivación. Si pretende evaluar su eficacia, necesitará observar también qué decisiones toma y cómo ejecuta la tarea. Esta separación evita confundir una sensación de impulso con una mejora comprobada y mantiene abierta la posibilidad de que diferentes componentes cambien en direcciones distintas.

Una emoción, preguntas de tarea diferentes



Extensión isométrica de pierna

Enojo: mayor fuerza frente a felicidad y condición neutra.

Tarea de computadora
Futbolistas semiprofesionales

Esperanza: esfuerzo y resultado mayores.
Enojo: más esfuerzo; resultado sin ventaja significativa frente a neutralidad.

Composición original de resultados cualitativos reseñados por Moran y Toner. No se dibujan magnitudes ni tamaños del efecto. La primera muestra no se atribuye a atletas de élite; la segunda conserva futbolistas semiprofesionales y tarea de computadora.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

Goce y emociones agradables: la participación también importa

Las emociones agradables tienen interés por lo que significan para participar, aprender y relacionarse. Moran y Toner describen el goce del deporte como una respuesta afectiva positiva que incluye placer, gusto y diversión. Su relación con el compromiso plantea un resultado diferente del rendimiento inmediato: querer continuar con una actividad, dedicarle tiempo o disfrutar las oportunidades que ofrece.^[1]

Los estudios de fuentes de goce reseñados conservan poblaciones distintas. En una muestra de jóvenes, se identificaron esfuerzo y dominio, interacciones positivas, apoyo del equipo y del entrenador y satisfacción con el rendimiento durante la temporada. Los participantes situaron esas experiencias como relevantes para su compromiso. En ex patinadores de élite, las fuentes comprendían oportunidades sociales y de vida, destreza percibida, reconocimiento y el propio acto de patinar.^[1]

Esta diversidad ayuda a entender que disfrutar no exige siempre ganar. El movimiento puede tener interés, una relación puede resultar satisfactoria y el aprendizaje puede producir una experiencia agradable aunque el resultado competitivo no destaque. Tampoco todas esas fuentes tienen el mismo significado para todos los grupos: lo informado por jóvenes participantes y por ex atletas de élite debe conservarse como evidencia de esos contextos.

Moran y Toner discuten asimismo funciones cognitivas de emociones positivas, como ampliación de la atención y flexibilidad. Presentan esos vínculos junto con resultados que dificultan una generalización simple. En una tarea de razonamiento gramatical con estudiantes de actividades físicas, la felicidad no produjo una diferencia significativa de rendimiento. Ese dato se refiere a la tarea y a la población descritas; no significa que la felicidad carezca de valor en la vida deportiva.^[1]

El disfrute de una experiencia y su efecto sobre una medida de desempeño son preguntas diferentes. Ejemplo hipotético: una principiante disfruta una clase por la posibilidad de moverse con sus amigas y vuelve a la sesión siguiente. Su precisión técnica aún es baja. La experiencia agradable puede ser relevante para su participación, aunque no se traduzca de inmediato en una habilidad mejor ejecutada. Describir ese proceso exige un criterio de continuidad, además de un criterio técnico.

Esta lectura amplía el contexto de las funciones emocionales. El deporte incluye prácticas, vínculos y trayectorias, y el capítulo sitúa emociones más allá de la competencia, como en entrenamiento, rehabilitación y retiro. Los capítulos consultados permiten estudiar experiencias agradables por su contenido y sus consecuencias específicas, sin convertirlas en una fórmula que deba mejorar toda tarea.

La emoción cambia después del acontecimiento

Una emoción tiene un curso temporal. Moran y Toner señalan que las experiencias se despliegan, persisten y se disipan, y que distintos sistemas corporales tienen tiempos de inicio y duración propios. Por ello, «lo que sentí durante el punto», «lo que recuerdo al terminar» y «cómo estoy dos días después» no describen necesariamente el mismo estado. El momento de la pregunta forma parte del significado del registro.^[1]

El capítulo reseña un estudio con 60 mujeres golfistas adultas que recogió satisfacción con rendimiento, atribuciones y emoción inmediatamente después de competir, cinco horas después y dos días después. Aquí interesa la estructura temporal de esa investigación. Obtener datos en tres momentos permite examinar persistencia y cambio, algo que una única medida posterior dejaría sin observar. La repetición de medidas permite preguntar si emoción y valoración conservan el mismo patrón a lo largo del período observado.^[1]

Las preguntas retrospectivas tienen una función y un límite. Pueden ayudar a reconstruir lo vivido, pero dependen de la memoria y de la interpretación posterior. Conocer el resultado final puede formar parte de esa reconstrucción. Moran y Toner discuten específicamente la dificultad de registrar emociones después de que los cambios fisiológicos del episodio se vuelven menos evidentes. La experiencia recordada es un dato subjetivo relevante, aunque no sustituya un registro obtenido mientras ocurre.^[1]

Ejemplo hipotético: después de ganar, una atleta describe todo el encuentro como satisfactorio. Al revisar varias acciones, recuerda preocupación en una y frustración en otra. Los relatos no tienen que tratarse como mutuamente excluyentes: uno describe la valoración global y otro episodios. Para comparar medidas, habría que conservar la consigna y el intervalo que cada respuesta abarca.

La duración tampoco se deduce de intensidad. Una reacción muy intensa puede ser breve, y una experiencia menos intensa puede persistir durante horas. El capítulo destaca que explorar duración junto con intensidad abre una pregunta diferente. Si solo se pregunta cuán fuerte fue una emoción, se pierde información sobre cuánto acompañó la atención, qué decisiones siguieron y en qué contexto dejó de estar presente.^[1]

[Inferencia] Un análisis situado puede ordenar acontecimientos, respuestas durante la actividad y valoraciones posteriores sin exigir que coincidan. Esta organización se deriva de la discusión temporal de los capítulos. Permite estudiar cambios en lugar de asignar a cada atleta una emoción fija. El interés reside en preservar la secuencia y reconocer qué intervalo representa cada medida, especialmente al comparar estudios con consignas diferentes.

Tres momentos, una pregunta temporal

60 mujeres golfistas adultas en el estudio reseñado



Se registraron satisfacción, atribuciones y emociones.
El gráfico muestra momentos, no intensidad ni efectos.

Línea de observación original del diseño reseñado por Moran y Toner. Conserva los momentos y la población; no representa que la emoción deba subir o bajar con una trayectoria determinada. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

Las emociones se viven en relaciones y equipos

Los compañeros de equipo forman parte del contexto emocional. Moran y Toner reseñan investigación de Totterdell con jugadores de dos equipos profesionales de críquet que registraron ánimo y rendimiento tres veces al día durante cuatro días anteriores a su partido. El análisis encontró asociaciones entre la felicidad media de los compañeros, el ánimo del jugador y su rendimiento subjetivo. Se trata de registros y asociaciones, no de una demostración de que el ánimo de un compañero cause un resultado deportivo.^[1]

El detalle temporal importa: el capítulo añade que la relación entre el ánimo individual y el de los compañeros aparecía cuando la persona estaba más feliz de lo usual. Esa comparación respecto de su estado habitual conserva el nivel individual. La media de un equipo y el cambio de un jugador son cantidades diferentes. Combinar ambas sin precisarlo puede convertir una relación situada en una descripción general del grupo.

El contagio emocional es otro planteamiento que los autores discuten. En el trabajo retrospectivo de Moll y colaboradores, se valoraron gestos de celebración después de penaltis de torneos de fútbol y su asociación con el resultado final de las tandas. Ciertas celebraciones se relacionaron con pertenecer al equipo que terminó ganando. Los investigadores propusieron una explicación mediante convergencia emocional y confianza de los compañeros.^[1]

El método limita la conclusión. Celebrar después de acertar, jugar en un equipo que termina ganando y transmitir una emoción son elementos relacionados que necesitan distinguirse. La observación retrospectiva puede describir el patrón, pero no aislar todos los caminos que condujeron al resultado. Moran y Toner también citan un experimento de laboratorio sobre cooperación y conflicto; esa tarea general no se presenta aquí como un experimento realizado con futbolistas en competencia.

Ejemplo hipotético: después de una acción favorable, varios integrantes celebran y uno se mantiene serio porque piensa en la siguiente jugada. El gesto visible aporta información, pero no permite conocer con certeza la emoción de cada persona. Otra participante puede disfrutar el éxito y evitar una expresión intensa por preferencia personal. Convergencia grupal y uniformidad de expresión no son sinónimos.

El capítulo propone estudiar relaciones entre emociones de atletas, entrenadores y espectadores, y subraya que los contextos sociales merecen investigación. Estas preguntas muestran que el entorno emocional incluye interacciones y significados compartidos. Describir un grupo exige atender a las experiencias de sus miembros y a las situaciones comunes, sin asumir que el equipo tiene una sola emoción o que todos reaccionan de forma idéntica.^[1]

Cuestionarios distintos responden preguntas distintas

Elegir una escala emocional comienza por decidir qué se quiere describir. Moran y Toner distinguen instrumentos orientados a estados de ánimo, afectos amplios y emociones. Su comparación explica que el origen y la estructura de una medida influyen en las experiencias que puede registrar. Un cuestionario no contiene todas las emociones relevantes solo porque se utilice con atletas.^[1]

El capítulo presenta el POMS como antecedente de la Brunel Mood Scale, BRUMS, y describe esta última mediante 24 reactivos. Señala que la vitalidad constituye su única dimensión positiva en la versión comentada y recoge investigaciones que añadieron calma y felicidad. La cuestión aquí es la amplitud del contenido: una medida con más categorías desagradables que agradables puede ofrecer una descripción desigual de esos lados de la experiencia. Esa composición debe interpretarse junto con el propósito de la pregunta.^[1]

El Sport Emotion Questionnaire, SEQ, se presenta como una escala de 22 reactivos y cinco dimensiones: ansiedad, desánimo, excitación, enojo y felicidad. Su diseño se orientó a emociones en contextos previos a la competición. Los autores lo contrastan con instrumentos que agrupan afecto positivo y negativo y con medidas de ánimo. Conservar dimensiones separadas permite distinguir, por ejemplo, excitación y felicidad en lugar de resumirlas en una sola puntuación favorable.^[1]

El capítulo menciona investigaciones posteriores que lo utilizaron después de competir o en contextos organizacionales. Eso no hace idénticas las consignas ni los períodos de referencia. La medición de emociones durante el mes previo plantea una pregunta diferente de la medición antes de un evento. La evidencia de uso en otro contexto debe leerse como tal, y una modificación de consigna necesita justificar qué representa la respuesta.

Ejemplo hipotético: una investigadora quiere conocer cómo vivieron tres emociones durante una acción y elige una escala de ánimo general referida al último mes. Puede obtener respuestas útiles sobre ese período, pero no resolver directamente la pregunta sobre el episodio. El problema no se corrige interpretando una puntuación mensual como si fuera una observación momentánea. Instrumento, consigna y pregunta deben mantenerse alineados.

Moran y Toner reseñan un estudio con 222 atletas varones que utilizó una BRUMS modificada y concluyó que resultaba útil examinar el perfil general, en lugar de una sola emoción. Esto da una razón concreta para conservar coexistencias. No establece un criterio clínico ni transforma una suma de estados desagradables en un diagnóstico. La comparación de medidas sirve para reconocer qué experiencias pueden informar los participantes y cuáles quedan fuera de cada instrumento.^[1]

El autoinforme registra experiencia y memoria

Los autoinformes permiten acceder a la naturaleza subjetiva de la emoción. Moran y Toner señalan ventajas prácticas, como la posibilidad de responder en escenarios variados y el costo relativamente bajo. También indican límites: deseabilidad social y dificultad de comunicar experiencias negativas. Una respuesta es información sobre lo que la persona puede y quiere describir bajo una consigna concreta; su significado depende de esas condiciones.^[1]

La experiencia subjetiva es pertinente aunque no coincida con la observación externa. Un rostro sereno puede acompañar preocupación y una expresión intensa puede acompañar entusiasmo. Preguntar al participante aporta una perspectiva que el observador no obtiene únicamente mediante conducta. Al mismo tiempo, el relato sobre una emoción no mide de manera directa todos los procesos corporales o cognitivos asociados.

Moran y Toner reseñan un estudio con 69 atletas después de una competición nacional de softball. Se les pidió valorar retrospectivamente cómo habían influido sus emociones en atención, concentración y otros procesos. Las emociones positivas fueron percibidas como relacionadas con atención al rendimiento y movimientos más automáticos. La palabra percibidas conserva el resultado: el estudio recogió una valoración retrospectiva de influencia, no una medición directa de cada proceso cognitivo mientras se ejecutaba.^[1]

El nivel de pregunta distingue emoción, atribución y funcionamiento. «Sentí felicidad», «creo que me ayudó a concentrarme» y «obtuve esta puntuación» son afirmaciones diferentes. Pueden relacionarse, pero la segunda incorpora una interpretación causal del propio participante. Presentarla como mecanismo comprobado eliminaría una parte importante del método. El relato tiene valor precisamente cuando se reconoce lo que aporta.

Ejemplo hipotético: una jugadora responde un cuestionario al terminar un partido y describe desánimo alto. En una entrevista aclara que esa emoción apareció al conocer el resultado, mientras que durante varias jugadas se sintió concentrada. Ambas respuestas pueden ser coherentes. La consigna general del cuestionario y la reconstrucción por episodios ofrecen grados distintos de detalle.

[Inferencia] Para interpretar un autoinforme emocional conviene conservar la consigna, el período y el momento de respuesta, además del instrumento. Esta propuesta deriva de las limitaciones temporales y subjetivas discutidas por el capítulo. No supone que la observación externa sea más verdadera que la experiencia relatada. Permite comparar registros sin pedir a cada método que responda una pregunta para la cual no fue utilizado.

Registros corporales y cerebrales necesitan contexto

Los registros fisiológicos ofrecen otra perspectiva, pero no reemplazan la experiencia subjetiva. Moran y Toner describen medidas electrodérmicas y cardiovasculares como indicadores de respuesta del sistema nervioso autónomo. Tod advierte, al tratar activación y ansiedad, que los registros corporales y las descripciones psicológicas no siempre se relacionan de manera estrecha. La combinación puede aportar información complementaria, sin asumir que todos los indicadores representan una emoción única.^{[1][2]}

El ritmo cardíaco plantea dificultades en deportes dinámicos porque el movimiento y otros procesos corporales influyen en él. Moran y Toner señalan que aislar el componente emocional es más difícil en esas condiciones. En un contexto controlado de putting, describen una mayor desaceleración cardíaca antes del movimiento en golfistas expertos que en novatos. La diferencia pertenece a esa tarea; no permite leer el estado emocional de cualquier deportista durante esfuerzo intenso.^[1]

Otro trabajo reseñado comparó atletas varones con y sin lesión deportiva grave mientras observaban videos de lesiones. Se registraron malestar informado, ritmo cardíaco y respuesta galvánica de la piel. Los participantes lesionados mostraron mayor malestar y respuesta galvánica que el grupo de comparación. El diseño utiliza exposición a videos y una población específica. Sus indicadores no son un sensor universal de trauma ni un procedimiento de diagnóstico derivado de esta lectura.^[1]

Las técnicas de neuroimagen aportan un nivel distinto de registro. El capítulo describe atletas de élite que vieron escenas de sus propias actuaciones exitosas o no exitosas y valoraron felicidad o tristeza durante una medición de resonancia funcional. Las escenas que los participantes consideraban exitosas se acompañaron de mayor felicidad y diferencias de actividad cerebral. El significado de «éxito» estaba evaluado por los propios atletas.^[1]

El entorno de una medición cerebral también condiciona lo que puede estudiarse. Los autores señalan que numerosas acciones deportivas resultan imprácticas para esos métodos y que el movimiento puede generar confusiones. Observar un video de una acción no equivale a ejecutar la acción real. La contribución de ese diseño radica en estudiar respuestas bajo condiciones controladas, conservando la diferencia respecto del entorno competitivo.

Ejemplo hipotético: un dispositivo registra un aumento cardíaco al final de una carrera y la atleta comunica alivio. Ese patrón no autoriza a etiquetar ansiedad mediante la cifra corporal. El esfuerzo y el acontecimiento ofrecen explicaciones que deben considerarse. Integrar medidas significa comprender qué aporta cada una y cómo se relacionan en una situación, en lugar de imponer una equivalencia entre cuerpo, expresión y emoción.

Videos, evocación y experiencias en situaciones reales

Los métodos para estudiar emociones también difieren en cómo producen o reconstruyen una experiencia. Moran y Toner describen viñetas en las que se modifican aspectos de una situación y se pregunta qué sentiría el participante, recuerdos de episodios competitivos y registros de acontecimientos naturales. Una emoción anticipada ante un escenario, una emoción recordada y una experiencia registrada durante una actividad representan preguntas distintas.^[1]

Los experimentos pueden inducir emociones mediante guiones de imaginación y después evaluar respuestas. El capítulo reseña guiones para felicidad, esperanza y enojo, con detalles de estímulos, respuestas y significados. En estos diseños resulta relevante verificar si la manipulación produjo la experiencia que se pretendía. La intención del investigador de inducir enojo no demuestra, por sí misma, que todos los participantes lo hayan sentido con la misma intensidad.^[1]

La verificación de manipulación vincula procedimiento y experiencia. Los autores comentan el uso de valoraciones mientras atletas observan videos y la combinación de esas respuestas con registros. Esa comprobación ayuda a interpretar una comparación experimental: si las condiciones no se diferenciaron en la emoción prevista, una diferencia posterior requeriría otra explicación. El método necesita conservar la medida de la experiencia, además de la etiqueta de la condición.

En una aproximación naturalista reseñada por Moran y Toner, tenistas de mesa de nivel nacional observaron videos de sus actuaciones y describieron acontecimientos y emociones. Las entrevistas de autoconfrontación permitieron identificar enojo dirigido a sí mismos, a otros o al ambiente, además de ansiedad, indignación, alegría, alivio, esperanza y orgullo. El video aporta una referencia de la acción y el relato aporta significado; ninguno es una reproducción completa del estado original.^[1]

Esta diferenciación dentro del enojo ofrece un ejemplo de información que una categoría general podría ocultar. Sentirse frustrado con la propia ejecución y considerar injusta la conducta ajena no son relatos equivalentes. El método apoyado con video permite ubicar esas experiencias en episodios concretos, aunque continúe dependiendo de recuerdo y disposición a describir.

Ejemplo hipotético: al revisar una jugada, una atleta identifica sorpresa al inicio, preocupación mientras decide y alivio al terminar. Una puntuación general posterior puede resumir parte de la experiencia; la reconstrucción por episodios puede mostrar una secuencia. La elección del método depende de si interesa comparar dimensiones comunes, explorar significados particulares o estudiar cambios en el tiempo. Esas posibilidades se complementan cuando sus resultados mantienen el nivel de precisión que cada procedimiento ofrece.

Un episodio, perspectivas complementarias



Composición original de métodos. El acceso al significado subjetivo, la referencia de la acción y los cambios corporales no son medidas intercambiables. El video retrospectivo conserva límites de recuerdo.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

Las emociones como información y la elección de expresarlas

Roth y Benita introducen un fundamento general de la teoría de la autodeterminación: las emociones pueden actuar como información para orientar elecciones. Su capítulo compara esta idea con aproximaciones que enfatizan reducir intensidad. El criterio propuesto de adaptación incluye conciencia de la experiencia, comprensión de su significado y acción voluntaria. Esta base general no se presenta como resultado de un ensayo con deportistas.^[3]

Los autores distinguen una atención receptiva a lo que se siente y una exploración activa de su relación con metas, valores y preferencias. Esa formulación permite comprender por qué conocer una emoción puede importar incluso cuando resulta desagradable. Una vivencia puede informar de una pérdida, un conflicto o una necesidad de cambio. La emoción no dicta automáticamente la conducta; ofrece una parte de la información que se considera al decidir.^[3]

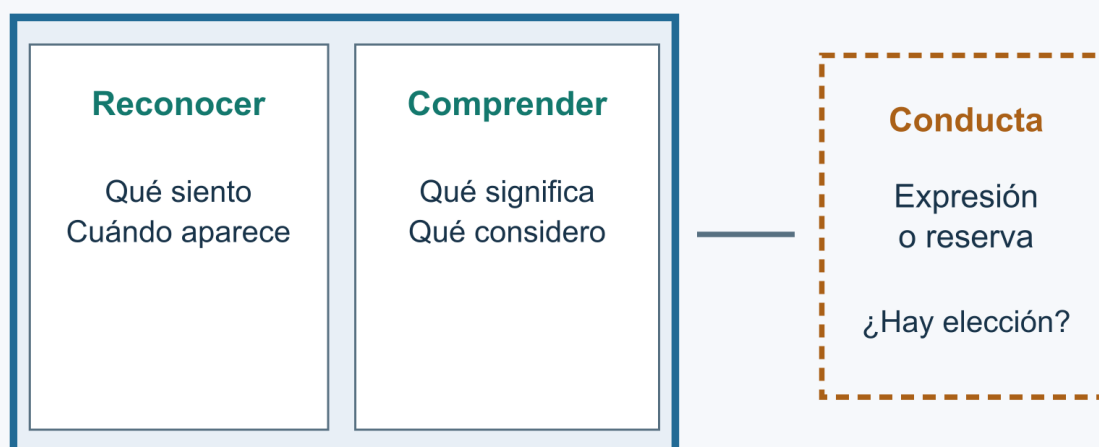
Expresar y reservar una emoción no corresponden necesariamente a estilos opuestos de calidad. Roth y Benita señalan que una comprensión integrada puede conducir a expresión voluntaria o a reserva voluntaria según la situación. El criterio no se reduce al gesto visible. También importa si la persona reconoce la experiencia y dispone de elección, en lugar de actuar bajo presión para ocultarla o exponerla.^[3]

El capítulo conserva la posibilidad de que atender a una emoción desagradable aumente su intensidad a corto plazo. Por eso, una reducción inmediata no basta como único criterio de procesamiento adaptativo. Los autores reseñan estudios de exposición repetida a escenas que provocan miedo y resultados posteriores. Aquí esos trabajos constituyen evidencia general sobre procesamiento, no pruebas de que revivir una derrota o una lesión deportiva produzca el mismo efecto.^[3]

El contexto social también importa para elegir. Roth y Benita discuten investigaciones de socialización familiar y advierten sobre presión para compartir emociones cuando la persona no está preparada. Esa afirmación pertenece al marco y las poblaciones del capítulo. [Inferencia] Aplicada como pregunta al deporte, invita a examinar si un espacio de conversación ofrece elección real y respeto al momento del atleta. No convierte la apertura emocional obligatoria en un indicador de buen acompañamiento.^[3]

La propia fuente identifica asuntos pendientes: las medidas disponibles no separan plenamente atención receptiva y exploración activa, y gran parte de la investigación se centra en emociones negativas. Esas limitaciones importan al introducir el marco. La idea de información emocional abre una comparación con funciones deportivas; su desarrollo completo, sus estilos regulatorios y las intervenciones requieren análisis específicos que exceden esta introducción conceptual.^[3]

La conducta visible no cuenta toda la experiencia



Fundamento general. No es un criterio diagnóstico ni exige revelar emociones.

Ventana conceptual original del fundamento general de Roth y Benita. La expresión y la reserva pueden ser voluntarias; la apariencia externa por sí sola no identifica conciencia, presión ni significado. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Guy Roth y Moti Benita (2023).

Un episodio deportivo, varias preguntas que conservar

Ejemplo hipotético: una jugadora de balonmano termina una competencia con derrota. Durante el partido sintió entusiasmo, después enojo por una decisión que consideró injusta y, al final, desilusión. Al día siguiente llega al entrenamiento con ánimo bajo, pero disfruta una tarea con sus compañeras. Esa secuencia reúne emociones ligadas a episodios, un estado más persistente y una experiencia agradable nueva. Resumirla como «estuvo negativa» perdería diferencias relevantes.

Las funciones también cambian. El entusiasmo puede acompañar disposición a participar; el enojo, mayor esfuerzo o atención hacia la decisión del árbitro; la desilusión, una valoración del resultado. Esas son posibilidades a explorar en el ejemplo. Los experimentos y relatos revisados muestran que motivación, ejecución y cognición necesitan medidas específicas. No se deduce una mejora de decisiones del solo aumento de esfuerzo, ni se identifica una consecuencia estable mediante el nombre de la emoción.^[1]

Un cuestionario referido al momento posterior describiría unas dimensiones; una entrevista con video ayudaría a ubicar episodios; un registro corporal aportaría cambios de sistemas que también responden al movimiento. Cada método tendría un aporte distinto. [Inferencia] Si el interés está en el episodio de enojo, se podría contrastar el relato, el momento de la acción y el criterio de decisión, conservando

que la reconstrucción ocurre después. Esa organización deriva de los métodos revisados y no establece un protocolo validado.

El contexto incluye la respuesta de otras personas. Una compañera puede ofrecer escucha, un entrenador pedir revisión técnica y la jugadora preferir esperar antes de hablar. El fundamento general de Roth y Benita permite preguntar por conciencia, significado y elección, sin exigir una expresión pública inmediata. [Inferencia] En este ejemplo, reservar una conversación podría responder a una decisión reflexiva o a presión; la conducta visible no distingue por sí sola esas posibilidades.^[3]

Los capítulos dejan una agenda concreta. Moran y Toner señalan predominio de ciertas poblaciones universitarias, escasez de investigación con árbitros y entrenadores y preguntas sobre experiencias positivas después del éxito. Roth y Benita plantean la necesidad de distinguir componentes de procesamiento y estudiar más las emociones positivas. Son límites documentados de las revisiones consultadas, no una evaluación de toda la investigación posterior a su publicación.^{[1][3]}

Una lectura situada mantiene lo que ocurrió, lo que se sintió, el momento, la tarea y el método. También distingue las funciones sugeridas de las consecuencias registradas. Ese orden permite comprender experiencias emocionales concretas sin exigir que todas tengan el mismo valor para el rendimiento o la participación. El contenido de una emoción, su duración, su significado social y la posibilidad de elegir una respuesta conservan preguntas que una sola etiqueta dejaría fuera.

Referencias bibliográficas

1. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). El Manual Moderno.

Emociones y afrontamiento

2. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Arousal, Stress, Anxiety, and Performance

3. Roth, G., & Benita, M. (2023). Integration versus minimization of emotional experiences: Addressing adaptive emotion regulation. In R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 200–214). Oxford University Press.

Integration versus Minimization of Emotional Experiences: Addressing Adaptive Emotion Regulation

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html