

Integrar o minimizar las emociones: regulación desde la autodeterminación

La regulación emocional integradora es un estilo que combina atención receptiva a la experiencia, exploración de su significado y uso de esa información para elegir acciones de manera voluntaria.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 5013 palabras de cuerpo

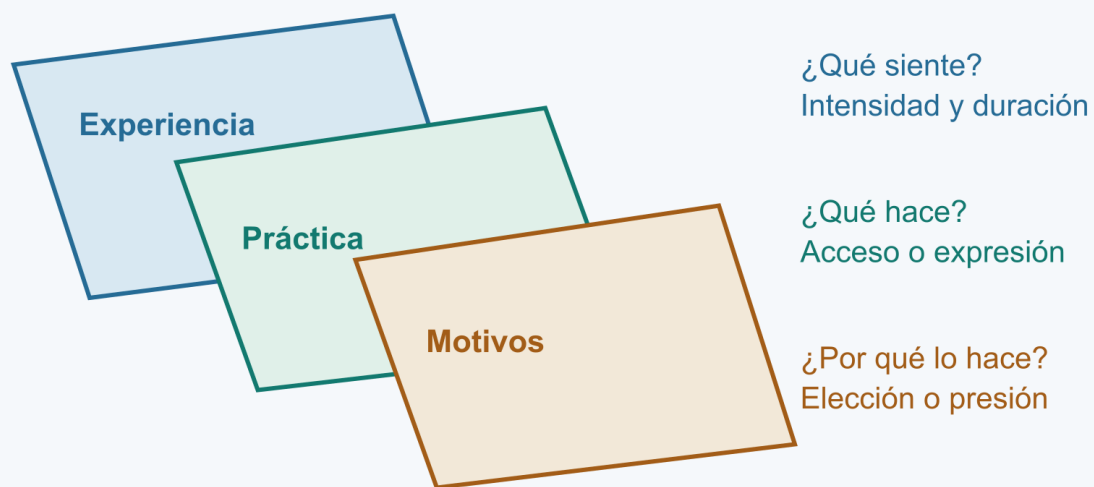
Resumen

La teoría de la autodeterminación distingue la regulación emocional integradora, supresora y desregulada por la forma de relacionarse con la experiencia y por la elección disponible para actuar. Integrar comprende atención receptiva y exploración activa del significado, mientras que minimizar defensivamente puede apartar información relevante. Esta monografía compara estilos y prácticas, examina por qué expresar o reservar una emoción no revela por sí solo la calidad de regulación y conserva los distintos horizontes temporales de la evidencia. Los estudios generales sobre metas, bienestar, vínculos y socialización se presentan con sus poblaciones; las investigaciones deportivas ofrecen un contraste específico sobre supresión, rendimiento y contexto. El enfoque de memoria se incorpora como comparación secundaria sobre pautas de procesamiento, sin convertirlo en un protocolo clínico o deportivo.

Palabras clave: regulación emocional; integración emocional; supresión; desregulación; autodeterminación; volición; procesamiento emocional

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/integrar-o-minimizar-las-emociones-regulacion-desde-la-autodeterminacion.html>

Tres preguntas que se complementan



La conducta y la intensidad no responden todas las preguntas.

Composición original de tres niveles de análisis. Una práctica visible o un descenso de intensidad no identifica por sí mismo la calidad motivacional.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Guy Roth y Moti Benita (2023); Aidan Moran y John Toner (2018).

Regular comprende intensidad, expresión y calidad

La regulación emocional incluye intentos de influir en qué emociones se experimentan, cuándo aparecen, cuánto duran, su intensidad y su expresión. Roth y Benita parten de esa definición amplia y cuestionan reducir toda adaptación a bajar un volumen emocional. Para la teoría de la autodeterminación, interesa también si la persona accede a la experiencia, comprende su significado y orienta la acción con elección.^[1]

Este cambio de pregunta resulta concreto. Disminuir una emoción desagradable puede ser importante, pero no informa por sí solo de cómo se procesó el acontecimiento. Una persona puede sentirse menos afectada porque comprendió algo, porque el problema cambió o porque intenta evitarlo. Una cifra de intensidad no distingue esas posibilidades. El marco que desarrollan los autores añade la calidad de la relación con lo sentido.

Los tres estilos que presenta el capítulo son integrador, supresor y desregulado. Se relacionan con la distinción de la teoría entre procesos autónomos, controlados y amotivados. Los estilos difieren en profundidad y calidad del procesamiento emocional, además de sus consecuencias. Se trata de conceptos para comparar funcionamiento, no de etiquetas clínicas que se asignan a alguien por un gesto o una respuesta aislada.^[1]

En el deporte, Moran y Toner definen regulación como uso automático o deliberado de estrategias para iniciar, mantener, modificar o mostrar emociones. Esa definición admite que el objetivo no siempre sea reducirlas. El capítulo incluye ejemplos de mantenimiento y aumento de emociones. Compararla con Roth y Benita permite distinguir dos preguntas: qué intenta modificar una práctica y con qué calidad motivacional se utiliza.^[3]

Ejemplo hipotético: una atleta se siente desilusionada después de competir. Decide conversar para comprender su reacción; en otra ocasión necesita esperar hasta disponer de tiempo y privacidad. Ambas conductas podrían formar parte de una regulación reflexiva. También podría hablar porque teme decepcionar a su entrenador o callar porque cree que sentir desilusión está prohibido. La apariencia de la acción no determina la razón.

El análisis del marco comienza por conservar esa diferencia. Regular describe procesos de cambio o mantenimiento; integrar describe una forma de procesar y elegir. La intensidad, la expresión y la calidad pueden variar por separado. Identificar las tres dimensiones ayuda a leer la evidencia sin esperar que toda adaptación se manifieste como tranquilidad inmediata.

Integrar: receptividad y exploración activa

Roth y Benita distinguen dos componentes de regulación integradora. El primero es atención receptiva y no enjuiciadora a la experiencia: percibir lo que se siente sin minimizarlo, distorsionarlo o apartarlo de manera defensiva. El segundo es interés activo y exploración voluntaria de su significado y de su relación con metas, valores y preferencias. Reconocer y explorar son aportes relacionados, pero no equivalentes.^[1]

La receptividad no exige aprobar todo impulso. Se puede reconocer enojo y decidir no realizar una acción perjudicial. La experiencia ofrece información que se considera junto con otros elementos. El capítulo concibe las emociones como entradas informativas para elección y orientación propia, sin convertirlas en órdenes de conducta. Esta distinción permite separar conciencia emocional de expresión inmediata.

La exploración añade una pregunta por significado. Ejemplo hipotético: una deportista advierte frustración al practicar una habilidad nueva. En lugar de juzgarla como debilidad, examina si se relaciona con expectativas poco realistas, con una instrucción que no comprende o con la importancia que atribuye a aprender. Son posibilidades del ejemplo, no resultados establecidos. La exploración no consiste en elegir de antemano la interpretación más agradable.

El término volición describe el carácter voluntario de esa participación. Roth y Benita indican que una comprensión más diferenciada permite elegir acciones que pueden

incluir expresar la emoción, buscar apoyo o reservar su expresión. La información sigue disponible aun cuando se decida no compartirla en ese momento. Integración y revelación pública no significan lo mismo.^[1]

Los autores relacionan la primera dimensión con conciencia atenta del momento presente, pero señalan que la integración va más allá: incorpora indagación deliberada. Ver que una emoción está presente no resuelve todavía cómo se vincula con un conflicto o una meta. A la inversa, intentar explicarla sin atender a la experiencia puede producir una interpretación que la minimice antes de comprenderla.^[1]

La relación entre los dos componentes permanece como pregunta empírica. El capítulo reconoce que la medición disponible no los separa y propone instrumentos más sutiles para examinar si la atención receptiva facilita la exploración. Esa limitación evita presentar una secuencia de pasos como mecanismo demostrado. La distinción conceptual orienta la investigación; su orden y contribución específica necesitan contraste.^[1]

Dos componentes de integración

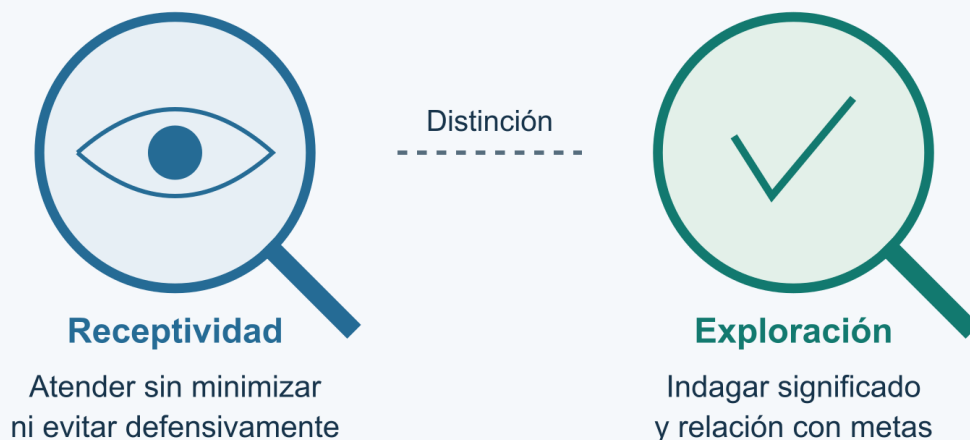


Ilustración original de los dos componentes teóricos de integración. La fuente reconoce que las medidas disponibles no los separan; el orden visual no demuestra una secuencia causal.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Guy Roth y Moti Benita (2023).

Minimización defensiva: experiencia y expresión

El estilo supresor descrito por Roth y Benita comprende respuestas controladas ante emociones vividas como presión o amenaza. La persona puede negar, ignorar o evitar la experiencia para reducir su impacto. El estilo puede aparecer temprano, antes de acceder plenamente a lo sentido, o más tarde, cuando se intenta ocultar su expresión. Por tanto, no se define solo por mantener un rostro sereno.^[1]

La distinción entre experiencia y expresión importa. Evitar reconocer el propio miedo y decidir no mostrarlo en una situación concreta son procesos diferentes. Roth y Benita describen una reducción defensiva del acceso emocional, pero también admiten que reservar la expresión puede surgir de una elección integradora. El motivo y la conciencia de la experiencia ayudan a distinguir los casos.

Los autores relacionan la regulación supresora habitual con menor disposición a buscar apoyo emocional y con dificultades para compartir experiencias negativas en vínculos cercanos. También plantean que una experiencia no atendida puede reaparecer y acompañar rumiación. Esas consecuencias pertenecen a la revisión de poblaciones generales y deben conservarse como asociaciones y procesos discutidos en ese ámbito, sin asignarlos automáticamente a todo atleta reservado.^[1]

Ejemplo hipotético: después de una selección desfavorable, una jugadora repite que el resultado no le importa, aunque evita cualquier referencia al episodio. Esa descripción permite preguntar por su experiencia y las razones para evitarla, pero no basta para clasificarla. Tal vez no desea hablar con esa persona, quizá necesita tiempo o quizá intenta apartar una emoción que considera inadmisible. Las alternativas muestran por qué la observación externa es insuficiente.

También puede haber minimización mediante cambio de significado. Roth y Benita señalan que reinterpretar una situación no es autónomo por definición. Si se hace de modo defensivo para no reconocer información importante, la práctica puede cumplir una función controlada. Decir «no fue nada» no indica integración solo porque modifique una interpretación. El análisis requiere atender al proceso y a sus razones.^[1]

Esta comparación no establece una obligación de mantener todas las emociones intensas ni de expresarlas sin límite. Permite diferenciar un acceso reflexivo a la experiencia de su negación defensiva. La misma conducta visible puede responder a una elección o a presión, y las consecuencias se comprenden mejor cuando se conserva esa diferencia.

Desregulación: sentir poca capacidad de elección

En la desregulación, Roth y Benita describen una vivencia de incapacidad para manejar emociones o impulsos. La experiencia puede sentirse abrumadora o desorganizadora. Una persona puede acceder a lo que siente y aun así tener dificultad para modular su acción. El estilo se vincula en el marco con una postura amotivada hacia la regulación: percibir que faltan recursos para influir en el propio funcionamiento.^[1]

La expresión puede ser impulsiva, pero también puede haber reserva. El capítulo indica que la desregulación comprende poca elección conductual, tanto si se expresa como si se retiene la emoción. Este detalle impide identificarla únicamente con una explosión visible. No hablar puede ocurrir por elección reflexiva, por presión para ocultar o por sentirse incapaz de encontrar una respuesta. Esas posibilidades no se distinguen observando silencio.

El concepto debe mantenerse separado de la intensidad. Una emoción fuerte puede ser reconocida y procesada con elección; una experiencia de menor intensidad puede acompañar sensación de desorganización. Del mismo modo, una reacción breve en un episodio no describe una pauta estable ni constituye una evaluación clínica. El capítulo presenta estilos de funcionamiento y sus relaciones, no un criterio diagnóstico derivado de una escena.

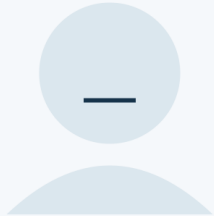
Roth y Benita reúnen asociaciones entre dificultades de regulación, tensiones relacionales y malestar. En esta monografía se conserva el alcance general de esa revisión. El lenguaje sobre sentirse abrumado ayuda a comprender el constructo, pero no autoriza a explicar un resultado deportivo ni una situación de salud mediante una etiqueta aplicada desde fuera.^[1]

Ejemplo hipotético: una atleta identifica enojo durante una discusión, pero siente que no puede detener una respuesta precipitada. Después quiere comprender lo ocurrido. Esa narración ofrece información sobre experiencia, acción y percepción de capacidad. No demuestra que mantenga el mismo patrón en todos los contextos. El análisis puede distinguir ese episodio de otros en que pudo elegir una respuesta diferente.

Los tres estilos se vuelven más claros al preguntar por acceso, exploración y elección. La regulación integradora conserva información y la usa para decidir; la supresora minimiza defensivamente; la desregulación describe sentirse sin capacidad suficiente de modulación. Son contrastes del marco teórico. Sus diferencias no obligan a que cada conducta externa corresponda de manera única con un estilo ni convierten a las personas en categorías fijas.

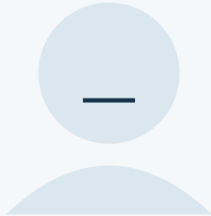
Una apariencia, razones distintas

«Prefiero esperar
y comprenderlo»



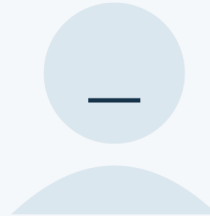
Reserva elegida

«No debería
sentir esto»



Presión

«No puedo elegir
cómo responder»



Desbordamiento

En los tres ejemplos, la persona permanece en silencio.
El gesto por sí solo no identifica el estilo.

Composición original. Tres posibilidades hipotéticas conservan conducta visible semejante y procesamiento diferente; no sirven como clasificación diagnóstica.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Guy Roth y Moti Benita (2023).

Conciencia, esfuerzo y flexibilidad no son lo mismo

El capítulo de Roth y Benita compara integración con otros constructos. La conciencia atenta del presente contribuye a la receptividad, pero no comprende por sí sola toda la exploración del significado. La integración también se diferencia de una definición basada únicamente en cantidad de esfuerzo para controlar impulsos. La pregunta por autonomía o presión aporta información que ni conciencia ni esfuerzo expresan por separado.^[1]

El control voluntario del esfuerzo se describe como capacidad de cambiar atención e iniciar o inhibir respuestas que no son dominantes. Esa capacidad puede ponerse al servicio de razones autónomas o controladas. Una persona puede contener una reacción porque considera pertinente hacerlo o porque siente que su aceptación depende de no mostrar nada. El resultado visible de inhibición no revela la calidad motivacional.^[1]

Los autores comparan asimismo integración con flexibilidad del control. Distinguen un exceso de control rígido, una expresión de impulsos poco ajustada y una capacidad más flexible de responder a demandas. Señalan que ese balance, por sí mismo, no pregunta si las razones son voluntarias ni si existe apertura a la emoción. Se puede adaptar la conducta a una exigencia externa y continuar sintiendo presión interna.^[1]

Ejemplo hipotético: una capitana permanece serena mientras organiza una acción urgente. Puede estar eligiendo centrarse en la tarea y posponer una conversación, o puede sentir que admitir preocupación le hará perder el respeto de otras personas. La capacidad de mantener una conducta no discrimina las razones. La comparación invita a preguntar por conciencia y elección, además de eficacia.

Roth y Benita mencionan evidencia general en la que ejercer autocontrol bajo presión resultaba más desgastante que regularse de manera autónoma. La revisión no se utiliza aquí para calcular reservas mentales ni establecer una dosis de control para competir. Su función conceptual es mostrar que dos acciones que parecen igualmente esforzadas pueden realizarse desde motivos distintos y tener consecuencias diferentes.^[1]

Así, conciencia, esfuerzo y flexibilidad constituyen dimensiones útiles pero incompletas para este marco. La integración reúne una disposición a conocer la experiencia y una exploración orientada por elección. Comparar constructos permite evitar que un término amplio, como autocontrol, absorba todos los procesos o convierta obedecer una demanda en evidencia suficiente de regulación autónoma.

Una práctica puede utilizarse desde razones diferentes

El modelo procesual de regulación distingue prácticas según el momento en que actúan. Roth y Benita presentan prácticas centradas en antecedentes, antes de que la emoción se despliegue plenamente, y centradas en la respuesta, cuando ya está presente. Moran y Toner usan esa distinción al describir regulación deportiva. Se trata de una clasificación temporal, diferente de la clasificación motivacional de los estilos.^{[1][3]}

La reevaluación modifica la manera de entender una situación. La supresión expresiva inhibe la conducta emocional visible. Roth y Benita reseñan ventajas de reevaluación en varios campos, pero añaden una condición: reinterpretar puede hacerse de forma voluntaria o defensiva. La misma práctica no posee una calidad autónoma por su nombre. Su sentido depende de cómo se accede a la experiencia y de por qué se modifica.^[1]

El capítulo ofrece un ejemplo general de reserva voluntaria: en una emergencia, un progenitor puede elegir no mostrar su inquietud para ayudar a su hijo. La explicación conserva elección y conciencia. No equivale a negar la experiencia ni a declarar adaptativa toda ocultación. Ilustra que una práctica de reserva puede originarse en un procesamiento integrado y responder a una circunstancia concreta.^[1]

Moran y Toner describen selección o modificación de situaciones, despliegue de atención y cambio cognitivo en deporte, así como modulación de respuesta. Esas prácticas indican qué se intenta modificar y cuándo. El marco de autodeterminación

añade otra capa: con qué motivos, acceso emocional y sentido de elección. Una comparación rigurosa mantiene ambas preguntas, en lugar de traducir directamente cada técnica a un estilo.^[3]

Ejemplo hipotético: un atleta cambia su interpretación de una crítica técnica. Puede hacerlo después de reconocer el disgusto y comprender que la información le resulta útil; también puede repetirse que no siente nada porque cree que el disgusto es inaceptable. La frase final podría parecer semejante, pero el proceso difiere. El ejemplo ayuda a distinguir práctica y estilo sin proporcionar una prueba externa de sus razones.

Roth y Benita concluyen que prácticas tempranas y tardías pueden ser adaptativas cuando proceden de integración. Es una afirmación del marco general y su revisión. La clasificación temporal ayuda a estudiar costos y secuencias; la motivacional, a estudiar conciencia y elección. Combinarlas permite formular hipótesis más específicas que recomendar una técnica por su etiqueta sin atender a la experiencia de quien la usa.^[1]

El horizonte temporal cambia la evaluación

Atender una emoción desagradable puede elevarla a corto plazo. Roth y Benita explican que, por esa razón, los posibles beneficios de integración deben estudiarse también en procesamiento posterior y aceptación de la experiencia. Si toda adaptación se define como descenso inmediato de intensidad, se omite una parte de la hipótesis. La revisión distingue el momento inicial de resultados observados después.^[1]

El capítulo resume experimentos con una segunda exposición a escenas que provocan miedo. En las comparaciones descritas, quienes recibieron una condición de integración mostraron mayor reducción posterior de miedo y activación fisiológica y recordaron más detalles que participantes en condiciones de supresión expresiva o distanciamiento emocional. Los estudios se presentan como investigación general; el texto no identifica esas muestras como deportistas ni utiliza derrotas reales como acontecimientos experimentales.^[1]

Los autores llaman hipótesis de inmunización a ese patrón de procesamiento. El término es una metáfora de la propuesta psicológica: no describe inmunidad médica ni ausencia garantizada de malestar. Aquí importa su predicción temporal, según la cual una mayor apertura inicial puede relacionarse con menor reactividad posterior y un procesamiento menos defensivo. Cada componente debe conservar su medida.

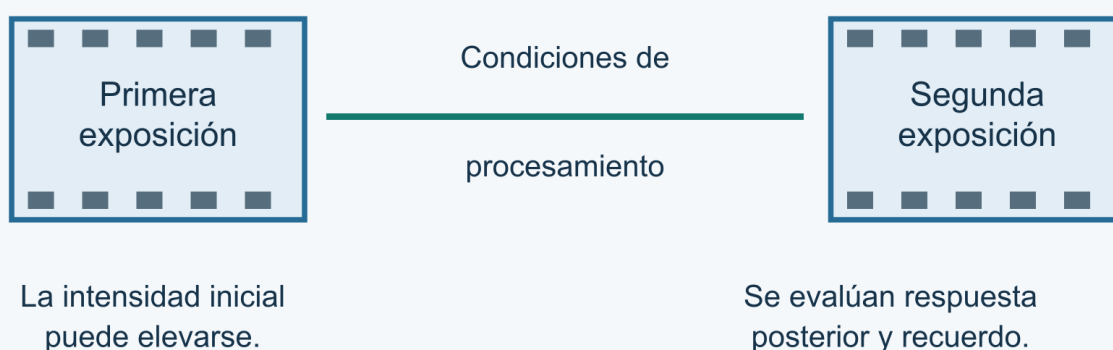
Los detalles recordados y los textos escritos ofrecen resultados distintos de intensidad. Roth y Benita describen análisis de categorías de palabras como una vía para examinar procesamiento defensivo, junto con autoinformes y cambios

corporales. Ese conjunto de indicadores permite estudiar si una reducción posterior aparece con acceso a la experiencia o con evitación. Ningún indicador aislado equivale a observar de manera directa todo el proceso de integración.^[1]

Ejemplo hipotético: al conversar sobre una actuación decepcionante, un atleta advierte más claramente su tristeza. Al día siguiente comprende mejor qué valoraba de ese evento. La secuencia ilustra por qué una intensidad inicial mayor no decide por sí sola la evaluación. Tampoco prueba que el procesamiento haya sido integrador o que vaya a reducir malestar. Sería necesario conocer lo ocurrido y el significado que la persona atribuye a ambos momentos.

La distinción temporal añade un criterio específico a la comparación. Reducir una emoción en minutos, recordar el episodio con aceptación y responder de forma diferente a una nueva exposición no son resultados intercambiables. El capítulo permite estudiar cambios sin exigir que todos aparezcan juntos y recuerda que los contrastes experimentales pertenecen a escenas y procedimientos definidos.

Comparar momentos de procesamiento



Momentos y resultados distintos. Esquema sin magnitudes.

«Inmunización» es el nombre de una hipótesis psicológica.

Tira conceptual original de los experimentos generales reseñados por Roth y Benita. No muestra datos cuantitativos. La segunda exposición compara miedo, activación y detalle recordado; no se presenta como prueba con atletas.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Guy Roth y Moti Benita (2023).

Metas, obstáculos y niveles de análisis

Las emociones pueden informar del avance o las dificultades al perseguir una meta. Roth y Benita describen que los obstáculos suelen provocar experiencias desagradables, como vergüenza, ansiedad o desilusión. El marco integrador propone acceder a esa información sin sentirse completamente desbordado por ella. La meta no se mantiene únicamente por apagar señales; también puede ajustarse una acción después de comprender lo que indican.^[1]

El capítulo reseña estudios en los que integración ante dificultades se relacionó con progreso mediante esfuerzo dirigido a la meta, mientras que regulación supresora se vinculó con menor progreso a través de ánimo deprimido relacionado con esa meta. Estos son resultados de los modelos examinados en investigación general. Un camino estadístico propuesto no se convierte aquí en una secuencia causal comprobada para atletas.^[1]

La calidad de los motivos también participa. Roth y Benita describen investigaciones que distinguen metas autónomas y controladas: las primeras se relacionaban con integración, progreso y afecto positivo; las controladas, con regulación supresora y resultados menos favorables. La relación entre motivos y emociones permite estudiar coherencia del funcionamiento. No implica que una meta difícil deba abandonarse por provocar emociones desagradables.^[1]

Los niveles de análisis introducen un resultado menos intuitivo. En un estudio longitudinal de corto plazo reseñado, dentro de una misma persona, integración durante la búsqueda de metas predijo aumentos tanto de afecto positivo como negativo. Entre personas, quienes tendían a integrar informaban más emociones positivas y no la misma elevación de afecto negativo. Una variación del momento y una diferencia entre participantes responden preguntas distintas.^[1]

Ejemplo hipotético: una estudiante se siente más afectada cuando examina un obstáculo específico y, en conjunto, describe mayor sentido de dirección durante la semana. Ese ejemplo permite pensar dos escalas sin atribuirle los resultados del estudio. Trasladado como pregunta al deporte, podría interesar si las variaciones de una atleta durante entrenamientos difieren de la comparación entre atletas. [Inferencia] Esa transferencia es una propuesta de análisis, no un hallazgo deportivo del capítulo.

Esta sección conserva metas, esfuerzo, progreso y emociones como variables diferentes. Una persona puede esforzarse más y no avanzar; puede avanzar y continuar sintiendo una emoción desagradable. La regulación integradora se plantea como forma de utilizar información para orientarse, y los modelos reseñados requieren mantener qué se midió, en qué período y a qué nivel antes de interpretar sus relaciones.

Relaciones y bienestar en poblaciones generales

El procesamiento emocional tiene una dimensión interpersonal. Roth y Benita proponen que el interés por las propias experiencias puede favorecer atención a lo significativo para otras personas. La empatía ante sufrimiento puede incluir emociones desagradables; disminuirlas de inmediato no sería el único criterio para responder de manera pertinente. La pregunta es cómo se procesa la información y qué acción de ayuda se elige.^[1]

El capítulo reseña adolescentes que informaban mayor integración y también mayor empatía y conducta prosocial, junto con valoraciones de sus docentes sobre preocupación por compañeros. Otro estudio general examinó adultos en un conflicto entre grupos y apoyo a políticas conciliatorias. Esas poblaciones y resultados no se presentan como estudios de cohesión o cooperación en equipos deportivos. Aportan evidencia sobre la dimensión relacional del marco.^[1]

En relaciones íntimas, los autores describen asociaciones entre integración y apoyo empático a una pareja con dificultades emocionales. La regulación supresora se relacionaba con menor capacidad de apoyo y dificultades para revelar experiencias negativas. El capítulo también reseña un experimento con parejas. Este contexto conserva exigencias de intimidad distintas de una relación entrenador-atleta; usarlo como comparación no hace equivalentes ambos vínculos.^[1]

El bienestar ofrece otro resultado que debe diferenciarse del rendimiento. En universitarios de Israel, Perú y Brasil, la integración se relacionó positivamente con satisfacción de autonomía, competencia y relación, y esas necesidades participaron en la relación con indicadores eudaimónicos de bienestar: crecimiento personal, autoaceptación y propósito vital. La regulación supresora mostró un patrón menos favorable a través de frustración de necesidades. La revisión mantiene datos de estudiantes, sin convertirlos en una prueba de mejora deportiva.^[1]

Roth y Benita incluyen además investigación con adolescentes belgas y adultos canadienses, con medidas y períodos diferentes. El conjunto permite estudiar bienestar y relaciones a lo largo de etapas y contextos, pero no identifica una sola vía ni un tamaño uniforme de efecto. La calidad de una experiencia no se evalúa exclusivamente por producir un marcador competitivo favorable.^[1]

[Inferencia] En deporte, estas diferencias invitan a formular preguntas separadas sobre desempeño, vínculo y bienestar. Una práctica puede ayudar a preparar una acción y tener otras consecuencias para la relación o la autoaceptación. Esa comparación se deriva del marco general. Las respuestas deportivas necesitan evidencia del contexto y no se deducen de los estudios familiares, estudiantiles o de pareja.

Socialización: apoyar elección y presionar para expresarse

El contexto puede facilitar o dificultar cómo se procesan emociones. Roth y Benita revisan principalmente socialización familiar y distinguen apoyo a autonomía de control. El apoyo comprende interés por la perspectiva y los sentimientos, una actitud de aceptación y menor presión. Los autores relacionan esas condiciones con iniciativa y exploración menos defensiva. Son resultados y propuestas de ese ámbito, no descripciones automáticas de entrenadores.^[1]

La consideración condicionada utiliza atención o afecto según el cumplimiento de expectativas. En la regulación emocional puede presionar para inhibir una expresión o para compartirla. Este segundo caso resulta importante: promover conversación no es autónomo si la aceptación depende de que la otra persona revele algo. El capítulo advierte que las emociones son personales y que presión para exponerlas puede vivirse como intrusión.^[1]

La revisión distingue hallazgos. La presión orientada a expresar se vinculó con desregulación; la orientada a inhibir, con regulación supresora. El apoyo a autonomía se relacionó con voluntad de compartir. Estas comparaciones mantienen muestras familiares y diseños particulares. No significan que cualquier petición de conversar sea controladora ni que toda reserva indique presión. Importan la experiencia de elección y las condiciones del intercambio.^[1]

Los datos temporales muestran asimismo relaciones recíprocas: en un estudio reseñado, mayor desregulación inicial de adolescentes se relacionó con menor apoyo parental posterior. El capítulo utiliza ese resultado para mostrar la dificultad del proceso y posibles espirales. La explicación no asigna una causa única ni una responsabilidad unilateral. Las respuestas de distintas personas pueden influirse a lo largo del tiempo.^[1]

La consideración condicionada positiva y negativa tampoco mostraron exactamente el mismo patrón en los estudios reseñados. Roth y Benita describen que la forma negativa predijo desregulación del miedo mediante resentimiento hacia los progenitores; la positiva se relacionó con desregulación y supresión mediante compulsión interna. Esta diferencia permite estudiar caminos de experiencia y motivación, además de agrupar prácticas como controladoras. Un aumento de atención después de cumplir y una retirada de afecto después de incumplir no constituyen estímulos idénticos. Los resultados pertenecen a la socialización familiar investigada y conservan sus variables intermedias, sin transformarlas en causas únicas o en mecanismos ya demostrados para el entrenamiento.^[1]

Ejemplo hipotético: una entrenadora ofrece un espacio privado después de una competencia y explica que la atleta puede hablar ahora, más tarde o centrarse primero en lo técnico. Otra condiciona la aprobación a que revele inmediatamente

todos sus sentimientos. [Inferencia] El contraste aplica al deporte preguntas derivadas del marco familiar sobre elección y presión; no reproduce un experimento con entrenadoras ni evalúa la eficacia de esas interacciones.

La comparación conserva la autonomía como criterio de calidad. Puede haber elección al compartir y al reservar, y presión en ambas direcciones. El soporte social no se describe únicamente por cantidad de conversaciones, afecto visible o ausencia de desacuerdo. El interés está en cómo el contexto permite reconocer una emoción, explorarla y elegir sin convertir la revelación en una obligación.

El contraste deportivo conserva prácticas y resultados

Moran y Toner describen un estudio en el que participantes suprimieron sus reacciones ante un video perturbador antes de una prueba de diez kilómetros en bicicleta. La condición de supresión se acompañó de mayor lentitud, menor producción de potencia y menor ritmo cardíaco máximo que una condición sin instrucción de autorregularse durante el video. El resultado corresponde a esa secuencia experimental: video, instrucción y tarea posterior.^[3]

Este trabajo permite comparar costos de una práctica de supresión previa al esfuerzo. No evalúa directamente los tres estilos de Roth y Benita ni informa aquí de motivos autónomos o controlados. La coincidencia de la palabra supresión no hace equivalentes una instrucción experimental breve y una pauta motivacional habitual. El capítulo deportivo aporta una pregunta concreta sobre recursos y ejecución; el marco general añade preguntas sobre conciencia y razones.

Otro estudio reseñado examinó intervenciones para aumentar o reducir emociones desagradables antes de una carrera de mil seiscientos metros. El capítulo informa cambios en ansiedad y calma en la condición de aumento, pero ausencia de un efecto relevante sobre tiempo global de carrera. La condición de reducción se relacionó con tiempos mayores en los primeros cuatrocientos metros y no mostró diferencias significativas de intensidad informada respecto de no tratamiento. Se conservan resultados y ausencia de diferencias, sin convertir cualquier modificación emocional en mejora.^[3]

El contraste muestra que cambiar una experiencia y mejorar rendimiento son preguntas distintas. Los autores también discuten ausencia de información sobre tiempos y dificultad para regular ritmo como características de aquella tarea. Esas condiciones importan al interpretar el resultado. Ninguno de esos diseños comprueba un programa de integración emocional desde la autodeterminación.^[3]

El contexto interpersonal aparece en un estudio longitudinal de caso con un equipo de curling de alto rendimiento. Las entrevistas y observaciones reseñadas describieron lenguaje corporal, autocensura, humor y retroalimentación positiva,

junto con roles y normas sociales. La capitana relató exigencias de regularse para no afectar a compañeras. Un relato de ese rol ayuda a examinar demandas; no revela por sí mismo si todas las prácticas eran autónomas o controladas.^[3]

Esta comparación mantiene lo que cada fuente estudia. La revisión deportiva clasifica prácticas y resultados situados; la teoría de autodeterminación propone estilos y motivos. [Inferencia] Un estudio que combinara ambos enfoques tendría que medir las razones, el procesamiento y la práctica en una misma situación, además de definir el resultado. El marco no sustituye esos datos mediante una traducción de etiquetas.

Dos clasificaciones que no se sustituyen



Cada práctica requiere examinar proceso, contexto y razones.

Plano analítico original. La clasificación temporal de prácticas y la motivacional de estilos responden preguntas diferentes. Los puntos no representan participantes ni frecuencias.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Guy Roth y Moti Benita (2023); Aidan Moran y John Toner (2018).

Procesar un acontecimiento puede dejar una pauta

Frederick L. Philippe propone una perspectiva de memoria para la integración. En la parte dedicada a regulación, distingue apertura, interés y tolerancia de emociones, frente a evitación controlada y sensación de desbordamiento. Su comparación coincide con los estilos generales de Roth y Benita, pero añade una pregunta temporal: cómo el modo de procesar un acontecimiento anterior puede orientar respuestas ante otro semejante.^[2]

El autor denomina política de acción a una pauta que indica cómo procesar una situación similar. Plantea que, junto con aspectos sensoriales del acontecimiento,

puede quedar codificada la estrategia de regulación utilizada. Esa formulación es una propuesta explicativa del capítulo, no un registro directo de una instrucción almacenada en cada recuerdo. Se mantiene el nivel teórico de esa representación.^[2]

El capítulo reseña una medida específica sobre cómo se regula un acontecimiento negativo pasado. Las preguntas distinguían evitar pensar en él, seguir sintiendo un desbordamiento y reconocer aprendizajes sobre uno mismo. Esos contenidos no son equivalentes a preguntar cómo alguien suele manejar todas sus emociones. El estudio discutido comparó la regulación vinculada con recuerdos y diferencias individuales generales, conservando niveles de medida separados.^[2]

Ejemplo hipotético: una persona siente presión al recordar una evaluación y responde a una nueva evaluación intentando apartar la experiencia. La semejanza de respuestas puede motivar una hipótesis sobre una pauta anterior, pero no demuestra que el mecanismo de memoria propuesto sea la causa. Un relato actual y una explicación del modo en que se codificó un acontecimiento son aportes diferentes.

Philippe ilustra el enfoque con un corredor y un resultado inesperado. El propio texto lo presenta como ejemplo imaginado; sus posibles decisiones posteriores no constituyen datos de un estudio deportivo. Esta distinción permite utilizar la ilustración para entender el argumento sin atribuir al corredor una evolución comprobada. Tampoco convierte recomendaciones específicas de aquella viñeta en prescripciones de entrenamiento.^[2]

El autor reconoce la necesidad de investigar más la regulación como pauta y la integración de experiencias difíciles. Su capítulo desarrolla redes de recuerdos y representaciones del yo con una amplitud que aquí no se reproduce. El aporte a esta comparación es delimitado: atender al acontecimiento específico y distinguir una forma de procesamiento de una tendencia general. Así, la pregunta por regulación conserva historia y contexto sin anticipar una explicación completa de memoria o una intervención clínica.^[2]

Comparar un episodio sin clasificar por apariencias

Ejemplo hipotético: una atleta recibe una crítica después de competir, siente vergüenza y decide no responder inmediatamente. En una primera posibilidad, reconoce lo que siente, considera que quiere comprender la crítica y reserva una conversación hasta tener privacidad. En otra, cree que sentir vergüenza prueba debilidad y busca apartarla. En una tercera, se siente incapaz de elegir cómo responder. El silencio visible es semejante; el procesamiento descrito difiere.

Los contrastes del marco ayudan a formular preguntas: si accede a la emoción, si puede explorar qué significa, si reconoce opciones y por qué elige una acción. La observación del silencio no responde esas preguntas. Tampoco exigir una expresión

inmediata resolvería la diferencia: hablar puede ser voluntario, controlado o una respuesta poco modulada. Roth y Benita distinguen calidad motivacional y expresión precisamente para conservar esas alternativas.^[1]

La intensidad posterior aporta otro dato. Si la emoción disminuye, conviene conocer qué cambió en la situación y en su procesamiento. Si aumenta al reconocerla, el momento inicial tampoco decide el desenlace. La evidencia general revisada muestra que distintos horizontes y niveles de análisis pueden ofrecer patrones diferentes. El dato emocional necesita interpretarse junto con el período y el proceso que se pretende estudiar.^[1]

El resultado deportivo constituye una pregunta adicional. La atleta puede sentirse mejor y cometer errores técnicos, o ejecutar eficazmente y seguir afectada. Los estudios de ciclismo y carrera reseñados por Moran y Toner mantienen medidas específicas de ejecución, además de emociones. Esa separación ayuda a evitar que un cambio de intensidad sustituya la evaluación de la tarea o que un marcador favorable se utilice como prueba suficiente de integración.^[3]

[Inferencia] Una investigación deportiva sobre este episodio podría distinguir motivo para reservar, acceso a la experiencia, exploración de significado, prácticas realizadas y resultados posteriores. La propuesta deriva de la comparación entre capítulos; no identifica un instrumento único ni un procedimiento ya validado. Si se añade historia del acontecimiento, también habría que distinguir respuestas actuales de recuerdos y de pautas generales.

Roth y Benita dejan preguntas sobre separación de componentes, emociones positivas y flexibilidad; Philippe pide estudiar más las pautas de regulación vinculadas con acontecimientos. Estas agendas conservan un trabajo pendiente. La contribución del marco está en hacer visible una dimensión que la conducta y la intensidad no muestran por sí mismas: la calidad de la relación con lo sentido y la posibilidad de elegir qué hacer con esa información.^{[1][2]}

Referencias bibliográficas

1. 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

2. Philippe, F. L. (2023). How life events are integrated into the self as memories: A memory approach to need satisfaction and emotion regulation. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 272–291). Oxford University Press.

How Life Events Are Integrated into the Self as Memories: A Memory Approach to Need Satisfaction and Emotion Regulation

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

Emociones y afrontamiento

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