



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de motricidad humana y deportes

Licenciatura en actividad física y deportes

El deporte de conjunto como favorecedor en la regulación emocional y salud psicológica en la adolescencia

Trabajo Integrador Final

Alumna: Silvina Mabel Gauna

Docente: Paula Florencia Ferrero

Título a obtener: Licenciado en Actividad Física y Deportes

Buenos Aires - Argentina

Diciembre 2023

Agradecimientos

Agradezco a mi familia por su incansable paciencia durante estos cuatro años,
a mi esposo e hijas por ser mis pilares en los intentos de bajar los brazos,
por impulsarme y acompañarme en este camino siempre con amor,
por confiar en mí y recordarme que soy capaz de lograr lo que me proponga.

Eternamente agradecida a la persona que nunca soltó mi mano, y siempre llevaré en mi corazón, cuya frase me inspiró a luchar por este sueño que consideraba perdido.

"Los sueños no mueren, solo están dormidos ". (Frete, 2018).

Gracias a mi madre que me ilumina desde el cielo,
a quien prometí cumplir con esta meta.

Mis agradecimientos a la docente de la cátedra Florencia Ferrero por invertir su valioso tiempo en las correcciones y consultas, por su buena predisposición , paciencia y excelente desempeño como docente.

Gracias a todos ellos por ser parte de este logro.

ÍNDICE

Resumen.....	4
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Antecedentes.....	10
OBJETIVOS.....	13
General.....	13
Específico.....	13
JUSTIFICACIÓN.....	14
Teórico.....	14
Social.....	14
Práctico.....	15
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	17
HIPÓTESIS.....	17
METODOLOGÍA.....	17
Tipo de estudio.....	17
Participantes.....	17
Criterios de exclusión.....	18
Muestreo.....	18
Instrumento.....	18
Procedimiento.....	19
RESULTADOS.....	20
Tablas de diferencia de grupos.....	20
Tabla 1.....	20
Tabla 2.....	21
Tabla 3.....	22
Tabla 4.....	22
Tabla 5.....	24
DISCUSION Y CONCLUSION.....	24
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES FUTURAS.....	26
Referencias bibliográficas.....	27
ANEXOS.....	32
Encuestas.....	32

Resumen

Con este trabajo se busca conocer si la práctica del deporte de conjunto tiende a favorecer la regulación emocional y la salud psicológica en los adolescentes. Se enfatizó en la búsqueda de diversas investigaciones precedentes que tratan el tema, las cuales aportaron un sostén teórico. En cuanto a lo práctico se procedió a la medición de emociones de un grupo de adolescentes por medio de dos escalas el CERQ y el PANAS. Del análisis de los datos extraídos de estas se pudo concluir que, quienes realizan deporte de conjunto, utilizan en mayor medida la estrategia de regulación emocional Focalización en los planes (FOCPL) y mayores Afectos positivos, en comparación de quienes no lo practican.

Palabras claves: deporte de conjunto, regulación emocional, salud psicológica, adolescencia.

Abstract

The aim of this study was to determine whether the practice of team sports tends to favor emotional regulation and psychological health in adolescents. Emphasis was placed on the search of several previous researches dealing with the subject, which provided a theoretical support. On the practical side, we proceeded to measure the emotions of a group of adolescents by means of two scales, the CERQ and the PANAS. From the analysis of the data extracted from these scales, it was possible to conclude that those who practice team sports use to a greater extent the emotional regulation strategy Focus on Plans (FOCPL), with a higher index of Positive Affect, compared to those who do not practice it.

Key words: team sport, emotional regulation, psychological health, adolescence.

Introducción

La adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por la gran cantidad de cambios hormonales que presenta la persona que la transita. Los cambios hormonales, a la vez ocasionan en el adolescente una diversidad de cambios físicos y psicológicos, (Fernández, 2005), tales son estos últimos que pueden llegar a padecer desequilibrios emocionales y una variedad de trastornos de tipo emocional, siendo los trastornos de ansiedad los más frecuentes durante el período de la adolescencia, (Romero ,2021).

Cuando se realiza deporte se produce la liberación de unas sustancias llamadas endorfinas que pertenecen al grupo de hormonas péptidas y se generan en el cerebro, más precisamente en la región de la hipófisis, estas tienen propiedades analgésicas y placenteras y logran proporcionar un bienestar emocional. Estas endorfinas son liberadas durante la práctica de actividad física independientemente de la intensidad de esta, (Martinsen ,1994), (Paffenbarger, Lee y Leung ,2004). De acuerdo, con esto podemos considerar que un factor que favorece a la regulación emocional es la realización periódica de actividad física debido a la liberación de sustancias químicas que se lleva a cabo mediante su ejecución, en relación a esta información se pretende mediante esta investigación, demostrar que la práctica deportiva , precisamente los deportes de conjunto, resultan ser aún más favorecedores para la regulación emocional, no sólo por la liberación de sustancias químicas en su práctica, sino también debido a las diversas situaciones, interacciones y emociones que se llevan a cabo durante su ejecución y a las características propias del juego.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas

transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones.

Es difícil establecer límites cronológicos para este período; de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años), (Pérez & Santiago, 2002). Es una etapa de la vida donde se presentan diversos cambios físicos, hormonales y emocionales, estos últimos resultan ser uno de los mayores inconvenientes para los jóvenes ya que les resulta muy difícil poder controlarlas, he aquí la necesidad de encontrar un elemento, actividad, método, que ayude a ser posible este control o disminución de la intensidad de estas emociones, es decir una regulación emocional, la cual se refiere a toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso, (Thompson, 1994), o también como cualquier intento que hacen las personas para modificar en alguna medida la ocurrencia, intensidad o duración de un estado emocional, ya sea positivo o negativo, bien alterando alguno de los factores que anteceden a la emoción o bien modificando algún aspecto de la emoción en sí misma, (Gross, 1998), o el conjunto de acciones que nos permiten controlar y manejar los estados emocionales internos. Esto implica la capacidad de iniciar, evitar, inhibir, mantener o ajustar la forma, intensidad o duración de las emociones. También comprende la influencia de la fisiología emocional, los procesos de atención, los estados motivacionales y los comportamientos asociados a la emoción. Todo ello tiene como objetivo la adaptación social y biológica, ya sea en relación a nuestros afectos o a la consecución de metas personales, (Eisenberg & Spinrad, 2004), para así gozar de una buena salud psicológica.

Cuando hablamos de salud psicológica nos referimos, considerando la conceptualización aportada por la Organización Mundial de la Salud, a un estado de bienestar que permite al individuo desarrollar su potencial, afrontar las tensiones que se le presentan en la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y aportar algo a su comunidad. En búsqueda de la salud psicológica y la regulación emocional en los adolescentes, se puede considerar favorecedor para dicho fin a los deportes de conjunto, que son considerados como situaciones sociomotrices en las que la incertidumbre se encuentra en el compañero, en el medio y en el adversario, (Parlebas, 1989). En estos se enfrentan dos equipos rivales, compuestos por la misma cantidad de jugadores, y buscarán un objetivo en común que es ganar el partido, procurarán anotar la mayor cantidad de puntos antes de finalizar el tiempo estipulado, para ello deberán interactuar directamente y de manera simultánea en el transcurso del partido, (Chávez, 2020), ejemplos claros son el Voleybol, Béysbol, Softbol, Rugby, Hockey y Fútbol.

El Deporte en general y el que se practica en forma colectiva en particular, estimula cada una de las áreas esenciales en las personas: cognitiva, social, emocional y motora. La práctica de una disciplina de conjunto no solo favorece la salud física (desarrollo y aumento de sus capacidades: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio) sino también propiciará la promoción y práctica de valores, los cuales permanecerán para siempre, asentando la base de hábitos y disciplinas que repercutirán en una mejor calidad de vida. La autoestima y la confianza en sí mismo hará del deportista una persona que, en términos generales, desarrolle conductas armónicas y estables en su vida. El aumento de la capacidad de socialización permite al deportista colectivo obtener el reconocimiento y afecto de quienes comparten intereses comunes y se esfuerzan por alcanzar un mismo objetivo. En el adolescente se desarrolla una euforia de sentirse como si estuvieran en la cima del mundo en un momento y estar deprimidos al siguiente. Estos cambios emocionales afectan su desempeño escolar,

apariencia, elección de amigos y su capacidad para tomar decisiones adecuadas en la vida.

El deporte de conjunto brinda a las personas en campo propicio para satisfacer la necesidad de mostrarse a sí mismas como a sus pares, en su capacidad, en el sentido apto, mostrar su coraje, su audacia, el cómo resolver los retos de la vida cotidiana, en sus habilidades tanto físicas como psicológicas, (Bondancia,s.f).

Extraordinarios son los momentos que permiten asumir que una decisión o acción afectará a todo el conjunto y al mismo tiempo obtener el reconocimiento ante el acierto o el consuelo ante el error, (Bondancia ,s.f).

La práctica de deporte tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros. (Néstor,s.f.). Los adolescentes se muestran más sensibles a los cambios emocionales y al entorno que los rodea provocando que con mayor facilidad se enojen, irriten o tiendan a deprimirse, mismas emociones manifiestan en el campo de juego por lo que el hecho de poder aprender controlarlas allí sería de utilidad para todo ámbito de la vida y más aún ante situaciones de estrés.

La regulación emocional es fundamental para que los adolescentes puedan equilibrar sus emociones y disfrutar de una buena salud psicológica. Esto les permite enfrentar mejor los momentos de estrés, tomar decisiones acertadas, desarrollar sus habilidades y aprender de manera efectiva. Además, practicar deportes de conjunto es especialmente beneficioso en la adolescencia, etapa en la que se experimenta un mayor desequilibrio emocional. Es importante destacar la importancia de estos deportes, ya que a través de ellos se están formando futuros adultos, quienes pretendemos puedan contribuir positivamente a su comunidad en el futuro y para ello es necesaria una buena salud psicológica, (Mahan & Rubín ,2016).

La participación de los jóvenes en el deporte está ganando popularidad y cobrando impulso debido a su valor para promover los conocimientos para la vida y los elementos esenciales de la ciudadanía mundial. Fomentar las capacidades de resolver problemas, comunicarse eficazmente, aprender a negociar, tomar las mejores decisiones, solucionar conflictos, gestionar relaciones interpersonales, ser consciente de uno mismo y lidiar eficazmente con las emociones y el estrés son componentes importantes para mejorar la capacidad de salud y bienestar, (Mahan & Rubín ,2016).

ANTECEDENTES

Granado et al. (2013) expone el modelo D de Coaching, creado por McWhirter, que permite la comunicación continua con el jugador para investigar cómo está gestionando su estado emocional y realizar los cambios necesarios para optimizar su gestión. Este modelo se aplica tanto a la gestión de emociones como a la construcción de habilidades. El texto concluye que es importante que los entrenadores gestionen sus propias emociones y las de los jugadores para optimizar su rendimiento y desarrollo personal.

Reafirmando esta idea respecto del desarrollo personal, en lo social, Pelegrín et al. (2014) presentan un estudio sobre conductas prosociales y antisociales en niños y adolescentes que practican y no practican deporte. Se concluye que la práctica deportiva está asociada con menos actitudes y conductas agresivas y desviadas, y más conductas extrovertidas, consideradas y respetuosas hacia los demás.

Continuando con la idea de Granado, en referencia al desarrollo personal, Garrido et al. (2012) examinaron la relación entre la actividad físico deportiva en la adolescencia y el autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital. Los

resultados mostraron que la práctica física genera diferencias significativas en los constructos estudiados, y los años de experiencia influyen en los resultados. Se concluye que es importante crear hábitos de vida activos para aumentar el bienestar psicológico en las personas.

Al respecto, focalizándose en el bienestar psicológico de las personas, D'acunha (2019) analizó la relación entre la sintomatología depresiva y ansiosa y la regulación emocional en adultos que realizan ejercicio físico. Los resultados indican una relación directa entre la sintomatología depresiva y ansiosa y ciertas estrategias de regulación emocional, así como diferencias según variables sociodemográficas y relacionadas al ejercicio físico. Se destaca la importancia de considerar la regulación emocional en el tratamiento de la depresión y ansiedad en personas que realizan ejercicio físico.

En relación, Codella (2018) analiza la posibilidad de que el ejercicio físico sea una intervención aliviadora en diversas adicciones y trastornos del estado de ánimo, interrumpiendo la conexión entre el consumo excesivo de azúcar y los trastornos afectivos. Los resultados concluyen que el ejercicio desvía la adicción al azúcar, aumentando la función dopaminérgica y el volumen del hipocampo. Esto puede ser beneficioso para contrarrestar los estados mentales negativos.

En el mismo lineamiento, Herrera Gutiérrez et al. (2013) investigaron la relación entre la depresión y ansiedad y el nivel de actividad física en adolescentes. Concluyeron que es importante promover la actividad física en niveles preuniversitarios para que los adolescentes adopten hábitos saludables antes de su ingreso a la vida universitaria.

Reafirmando lo postulado por estos autores, Guil et al. (2017) destacan la importancia de que los jóvenes aprendan a regular sus emociones de manera adaptativa para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento en competencias y situaciones

adversas. Se presta atención a factores psicosociales como la inteligencia emocional y la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En línea con esto, Puertas et al. (2017) realizaron una revisión sistemática que demostró que la práctica de ejercicio físico mejora la competencia emocional, el rendimiento académico y la satisfacción personal en los estudiantes. Se concluye que la combinación de la inteligencia emocional y la actividad física genera bienestar físico, mental y académico.

En similitud, Rovella et al. (2018) exploran el papel de la actividad física deportiva en el desarrollo emocional de los estudiantes universitarios. Los resultados muestran que los hombres están más motivados a la práctica deportiva y que se asocian de manera positiva a la regulación emocional. También se encontraron adecuados índices de estrategias de regulación emocional.

OBJETIVOS

General

Analizar y evaluar la regulación emocional y salud psicológica en adolescentes que realizan deportes de conjunto y quienes no.

Específico

-Identificar estrategias o habilidades de regulación emocional de los adolescentes que realizan deportes de conjunto

- Identificar estrategias o habilidades de regulación emocional de los adolescentes que no realizan deportes de conjunto

-Caracterizar las emociones positivas y negativas de los adolescentes que realizan deportes de conjunto

- Identificar las emociones positivas y negativas de los adolescentes que no realizan deportes de conjunto

-Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas.

JUSTIFICACIÓN

Teórica

Romero (2021), en su tesis, realizó una revisión bibliográfica y llegó a la conclusión de que, la implementación de programas de educación emocional en adolescentes es crucial para promover su bienestar psicológico y prevenir problemas emocionales. Sin embargo, es necesario realizar más investigaciones en Latinoamérica para adecuar estos programas a las necesidades y realidades específicas de la región. Además, se destaca la importancia de promover la colaboración entre investigadores, profesionales de la educación y autoridades para fomentar una mayor difusión y aplicación de estos programas en la región,

Basándose en los antecedentes abordados anteriormente se puede considerar de importancia realizar deportes de conjunto por su influencia positiva en la regulación emocional. En este sentido se propone reformular la visión sobre el deporte de conjunto, relacionado por mucho tiempo al entretenimiento, diversión y salud física, para comenzar a considerar su implementación, además, como una herramienta promotora de la salud psicológica, que aporta beneficios en quienes transitan la etapa de la adolescencia fundamentalmente en la regulación emocional.

Social

Menos del 20% de los adolescentes de 13 a 15 años, realiza la actividad física sugerida para su edad. Es una problemática que requiere de la acción de los gobiernos y de un abordaje social, multidisciplinario y adaptado a las características locales.

Cabe mencionar que, en la Argentina, los suicidios constituyen la segunda causa de muerte en la franja de 10 a 19 años (MSAL, 2016). En el grupo de 15 a 19 años, la mortalidad es más elevada, alcanzando una tasa de 12,7 suicidios cada 100.000 habitantes. Si bien las causas que llevan a un adolescente al suicidio son múltiples, muchas de ellas se deben al desequilibrio emocional e impulsividad que presentan. He aquí, entre muchas, una de las razones, y la más drástica por ser irreversible, que refleja la necesidad y urgencia de implementar programas que promuevan la regulación emocional y más aún en la etapa considera como la de mayor desorden y variabilidad emocional, con grandes dificultades para controlarlas por parte de quien las siente.

Práctica

El estado debe trabajar en la elaboración de un plan nacional que busque garantizar una mejor calidad de vida, prevenir enfermedades y proteger la salud. Planes que lleven a los adolescentes a realizar deportes donde puedan encontrar la posibilidad de regular sus emociones para hacer más ameno el transcurso de esta etapa.

Se evidencia la poca importancia que se le da al deporte de conjunto fuera de lo que es la competencia, parece lejana la posibilidad de atribuirle otro fin, lo que se podría contrarrestar con campañas informativas para la sociedad en general, con acceso libre a todo el que quiera participar o bien con eventos donde puedan vivencia el deporte e

informarse de sus efectos positivos a nivel emocional, sumado a la distribución masiva por parte de los medios de comunicación.

En el ámbito escolar con capacitaciones para los docentes donde puedan interiorizarse de su importancia, beneficios y modo de abordaje en las clases, con el fin de generar en sus alumnos motivación y deseo de practicarlo. Por otro lado, se podría incorporar el abordaje del deporte de equipo desde edades tempranas para que al llegar a la adolescencia ya sea un hábito su práctica. También se podría destinar una de las dos clases semanales de educación física, exclusivamente a la práctica de un deporte de conjunto. Por último, incorporar talleres deportivos gratuitos en las instituciones educativas donde puedan asistir aquellos alumnos que deseen tener una práctica más regular, de modo que el ingreso económico del adulto responsable no le sea de impedimento.

En cuanto al ámbito de salud, es necesario fomentar la información a través de capacitaciones a los profesionales y en un futuro contemplar la posibilidad de implementarlo como parte de las terapias psicológicas juveniles

Cabe mencionar que en el proceso de formación de las diversas carreras destinadas a relacionarse con adolescentes podría ser de utilidad recibir esta información ya que existe una gran posibilidad de que presencian situaciones donde los jóvenes expongan sus emociones, de manera verbal o con acciones por lo que aconsejar sobre la práctica deportiva sería productivo para ellos.

Todas estas implementaciones contribuirán a la difusión y práctica del deporte de conjunto como favorecedor de la regulación emocional y salud psicológica en los adolescentes, pretenden minimizar los desequilibrios emocionales, disminuyendo aquellas emociones que incomodan al joven, y muchas veces detonan en acciones negativas.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo son las estrategias de regulación emocional y balance afectivo de quienes realizan deporte de conjunto y de quienes no?

HIPÓTESIS

Los adolescentes que practican un deporte de conjunto presentan más emociones positivas y mayores estrategias de regulación de emociones.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Este estudio se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo y tiene un diseño no experimental. Su alcance es correlacional y descriptivo, ya que busca describir las características de las personas y los procesos o fenómenos individuales. La temporalidad de la investigación es transversal, ya que la recolección de información se realiza en un solo momento del tiempo.

Participantes

Los participantes, se tratan de adolescentes de 14 a 19 años, que serán encuestados utilizando escalas para medir emociones, específicamente el "PANAS" y la "Regulación Emocional Cognitiva". Estos se dividen en dos grupos de igual cantidad, uno conformado por aquellos que practican deportes y otro que no lo hace.

En total se trabajó con 80 sujetos, un 50 % realiza deporte de conjunto y el otro 50% no. En cuanto al género, un 50% es femenino y el otro 50% masculino. En referencia a la edad dispuesta de 14 a 19 años, el porcentaje promedio corresponde a un 15,9 % con un desvío estándar de 1,49 %.

Criterios de exclusión

Será motivo de exclusión la no concurrencia regular a la práctica deportiva en el periodo del último año hasta el momento de la encuesta. Siendo un requisito para la participación realizar deporte de manera regular, con asistencia a los entrenamientos durante el año previo a la toma de la encuesta.

Muestreo

El tipo de muestreo utilizado es no probabilístico, ya que se seleccionó un grupo determinado para su análisis. Las técnicas empleadas en el muestreo son intencionales, ya que se consideraron características particulares del grupo, y por cuotas ya que se trabaja con dos grupos de diferentes lugares.

Instrumento

Para la recolección de datos se han seleccionado dos instrumentos, en primer lugar, tenemos El CERQ. Garnefski & Kraaij, (2006) que es un cuestionario que consta de 36 preguntas, calificadas en una escala Likert de 1 a 5, (donde 5 es casi siempre y 1 es casi nunca), que evalúa las estrategias cognitivas utilizadas por las personas para regular sus emociones después de vivir una experiencia desagradable o estresante. Este cuestionario examina nueve estrategias diferentes, cada una representada por cuatro preguntas distintas. Estas estrategias son las siguientes: 1) rumiación, 2)

catastrofización, 3) auto-culpabilización, 4) Culpar a Otros, 5) Poner en Perspectiva, 6) Aceptación, 7) Focalización, 8) Reinterpretación Positiva, 9) Refocalización en los Planes. En segundo lugar, tenemos El PANAS. Watson, (1988) que es un cuestionario que consta de dos escalas (AP y AN) conformadas por 10 ítems cada una, los cuales describen adjetivos asociados a sentimientos y emociones habituales. El formato de respuesta es tipo Likert, con opción de respuesta de 1 (muy levemente o nada en absoluto) a 5 (extremadamente). La puntuación total alcanzada se obtiene sumando los valores de respuesta asignados a cada ítem de una y otra escala, respectivamente.

Procedimiento

En cuanto al procedimiento, la recolección de datos se realizará a través de dos encuestas virtuales derivadas de Google Form, las cuales serán enviadas a cada participante mediante WhatsApp. Una vez finalizadas las encuestas, se obtendrán datos estadísticos para su posterior análisis. Estas encuestas contienen preguntas destinadas a medir las emociones, utilizando escalas de medición como el "PANAS" y "El CERQ", técnicas de control emocional cognitivo como se mencionó anteriormente.

RESULTADOS

Tablas de diferencia de grupos

Se halló diferencia en la dimensión Focalización en los planes (FOCPL) de regulación emocional siendo mayor en quienes realizaban deportes de conjunto, mismo resultado en el Afecto positivo. Por otro lado, en quienes no realizan actividad deportiva se destacó la dimensión de Afecto negativo (ver tabla 1 y 2).

Tabla 1.

Diferencia de grupo según si hace o no deporte de conjunto con la regulación emocional y el balance afectivo.

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	P	Diferencia de medias	EE de la diferencia
CUL	T de Student	-0.680	78.0	0.498	-0.550	0.809
ATCU	T de Student	0.339	78.0	0.735	0.250	0.737
ACEP	T de Student	0.853 ^a	78.0	0.396	0.650	0.762
RUM	T de Student	0.690	78.0	0.492	0.525	0.761
CATA	T de Student	0.392 ^a	78.0	0.696	0.350	0.893
PERS	T de Student	-0.592	78.0	0.556	-0.450	0.760
REIN	T de Student	0.886	78.0	0.378	0.825	0.931
FOCPL	T de Student	2.059 ^a	78.0	0.043	1.650	0.801
FOCPO	T de Student	-0.571	78.0	0.569	-0.550	0.963
AFECTOPOSITIVO	T de Student	1.717	78.0	0.090	3.750	2.183
AFECTONEGATIVO	T de Student	-0.970	78.0	0.335	-1.950	2.010

Nota. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

^a La prueba de Levene significativa ($p < 0.05$) sugiere que las varianzas no son iguales

Tabla 2.

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
CUL	si	40	9.50	9.00	3.13	0.495
	no	40	10.1	9.50	4.04	0.639
ATCU	si	40	12.75	12.00	2.87	0.454
	no	40	12.5	12.50	3.67	0.581
ACEP	si	40	14.05	14.00	2.71	0.428
	no	40	13.4	13.00	3.99	0.630
RUM	si	40	13.18	13.00	3.00	0.475
	no	40	12.7	13.00	3.76	0.594
CATA	si	40	11.60	12.00	3.42	0.540

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
PERS	no	40	11.3	11.00	4.50	0.711
	si	40	13.20	13.00	3.02	0.478
	no	40	13.7	14.00	3.74	0.591
REIN	si	40	13.93	14.00	4.03	0.637
	no	40	13.1	12.50	4.30	0.679
FOCPL	si	40	15.80	16.50	2.94	0.464
	no	40	14.2	14.50	4.13	0.653
FOCPO	si	40	11.78	12.00	4.03	0.637
	no	40	12.3	12.00	4.57	0.722
AFECTOPOSITIVO	si	40	44.67	46.00	8.91	1.409
	no	40	40.9	40.50	10.55	1.668
AFECTONEGATIVO	si	40	31.50	30.00	9.66	1.527
	no	40	33.5	33.50	8.26	1.306

Se observó que las mujeres presentan una mayor dimensión de catastrofización (CATA) en su regulación emocional, mismo resultado se obtuvo en los Afectos negativos en comparación de los hombres. Por otro lado, los últimos, mostraron un mayor porcentaje en los Afectos positivos y en la Reinterpretación de los planes. (Ver tabla 3 y 4).

Tabla 3.

Diferencia de grupo según género con la regulación emocional y el balance afectivo

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia
CUL	T de Student	0.000	78.0	1.000	0.000	0.811
ATCU	T de Student	1.372	78.0	0.174	1.000	0.729
ACEP	T de Student	-0.853	78.0	0.396	-0.650	0.762
RUM	T de Student	0.558	78.0	0.578	0.425	0.762

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia
CATA	T de Student	2.189	78.0	0.032	1.900	0.868
PERS	T de Student	1.463	78.0	0.147	1.100	0.752
REIN	T de Student	-2.529	78.0	0.013	-2.275	0.900
FOCPL	T de Student	-0.855	78.0	0.395	-0.700	0.819
FOCPO	T de Student	-1.798 ^a	78.0	0.076	-1.700	0.945
AFFECTOPOSITIVO	T de Student	-2.525 ^a	78.0	0.014	-5.400	2.139
AFFECTONEGATIVO	T de Student	3.270	78.0	0.002	6.200	1.896

Nota. $H_a \mu_1 \neq \mu_2$

^a La prueba de Levene significativa ($p < 0.05$) sugiere que las varianzas no son iguales

Tabla 4.

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
CUL	Fem	40	9.78	9.00	4.02	0.636
	Masc	40	9.78	9.50	3.18	0.503
ATCU	Fem	40	13.13	12.50	3.47	0.548
	Masc	40	12.13	12.00	3.04	0.481
ACEP	Fem	40	13.40	13.00	3.77	0.597
	Masc	40	14.05	14.00	3.00	0.474
RUM	Fem	40	13.13	13.50	3.80	0.600
	Masc	40	12.70	13.00	2.96	0.468
CATA	Fem	40	12.38	12.00	3.97	0.627
	Masc	40	10.47	10.00	3.80	0.600
PERS	Fem	40	13.97	14.00	3.67	0.580
	Masc	40	12.88	12.50	3.02	0.478
REIN	Fem	40	12.38	12.00	4.44	0.701
	Masc	40	14.65	15.00	3.56	0.563
FOCPL	Fem	40	14.63	15.00	3.95	0.625
	Masc	40	15.32	16.50	3.35	0.529
FOCPO	Fem	40	11.20	11.50	4.70	0.743
	Masc	40	12.90	12.00	3.70	0.585
AFFECTOPOSITIVO	Fem	40	40.10	39.50	8.10	1.280
	Masc	40	45.50	48.50	10.83	1.713
AFFECTONEGATIVO	Fem	40	35.58	37.00	9.31	1.473

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
	Masc	40	29.38	28.50	7.55	1.194

La muestra arrojó que a mayor edad los sujetos presentaban un porcentaje más elevado en los Afectos positivos, a su vez, quienes cuya dimensión de Autoculparse (ATCU) y Catastrofización (CATA) fue superior, también fueron superiores sus Afectos negativos. De manera inversa se dio en la Reinterpretación (REIN) y Focalización positiva, siendo que, a mayor porcentaje de estas, menor es el porcentaje de Afecto negativo. En cuanto, al Afecto positivo, se dio que cuando mayor es este, también mayor es la Focalización positiva, la Focalización en los planes, y la Reinterpretación positiva. También se dio una relación positiva con la Rumiación y Aceptación. (ver tabla 5).

Tabla 5.

Correlación entre Edad, Regulación emocional y balance afectivo

Correlación - rho de Spearman

	Edad	CUL	ATCU	ACEP	RUM	CATA	PERS	REIN	FOCPL	FOCPO	AFECTOPOSITIVO	AFECTONEG
Edad	—	0.062	-0.018	0.171	-0.073	-0.121	-0.093	0.193	-0.034	0.214	0.289**	-0.069
CUL	0.062	—	0.039	-0.099	0.191	0.385***	0.106	-0.086	-0.103	-0.160	-0.021	0.179
ATCU	-0.018	0.039	—	0.104	0.239*	0.243*	0.155	-0.072	0.099	-0.141	0.080	0.307
ACEP	0.171	-0.099	0.104	—	0.278*	-0.027	0.243*	0.399***	0.430***	0.383***	0.252*	-0.215
RUM	-0.073	0.191	0.239*	0.278*	—	0.180	0.136	0.172	0.307**	0.156	0.271*	0.103
CATA	-0.121	0.385***	0.243*	-0.027	0.180	—	0.113	-0.341**	-0.117	-0.205	-0.192	0.512
PERS	-0.093	0.106	0.155	0.243*	0.136	0.113	—	0.300**	0.352**	0.346**	0.086	0.078
REIN	0.193	-0.086	-0.072	0.399***	0.172	-0.341**	0.300**	—	0.579***	0.580***	0.648***	-0.430
FOCPL	-0.034	-0.103	0.099	0.430***	0.307**	-0.117	0.352**	0.579***	—	0.400***	0.480***	-0.195
FOCPO	0.214	-0.160	-0.141	0.383***	0.156	-0.205	0.346**	0.580***	0.400***	—	0.460***	-0.240
AFECTOPOSITIVO	0.289**	-0.021	0.080	0.252*	0.271*	-0.192	0.086	0.648***	0.480***	0.460***	—	-0.322
AFECTONEGATIVO	-0.069	0.179	0.307**	-0.215	0.103	0.512***	0.078	-0.430***	-0.195	-0.240*	-0.322**	—

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Como objetivo General se planteó Analizar y evaluar la regulación emocional y salud psicológica en adolescentes que realizan deportes de conjunto y quienes no , cuya respuesta se obtiene partiendo de la diferencia hallada en el análisis de datos y se refiere a la dimensión de Afectos positivos y Focalización en los planes (FOCPL) de regulación emocional, siendo mayor en quienes realizaban deportes de conjunto que en quienes no, puntualizando esta última, se encontró concordancia con lo postulado por D'acunha (2019), cuyos resultados de estudio arrojaron que las personas que realizan actividad física intensa o una combinación de intensidad moderada- intensa , a diferencia de solo intensidad moderada, presentan un mayor uso de la estrategia Focalización en los Planes. Siendo la combinación de intensidades una característica de los deportes acíclicos, es decir, los de conjunto, (Escobar 2018). Por otro lado se obtiene respuesta del análisis de datos en cuanto al Afecto positivo, el cual arrojó ,que cuando mayor es este, también mayor es la Focalización positiva, la Focalización en los planes , y la Reinterpretación positiva , pudiendo correlacionarse con lo expuesto por Garrido (2012) , donde se establece que los adolescentes que realizan actividad física tienden a tener una percepción positiva de su habilidad física , condición física, atractivo físico y fuerza , así como una mejor valoración de su autoconcepto físico general y autoconcepto general . Además, tienen una mejor percepción de salud.

En cuanto a los objetivos específicos no se obtuvieron porcentajes con diferencias de relevancia significativa que pudieran brindar un aporte a los mismos, a salvedad del que propone caracterizar la muestra según variables sociodemográficas, pudiéndose comprobar, en cuanto al género, que las mujeres presentan una mayor dimensión de catastrofización (CATA) en su regulación emocional, mismo resultado se obtuvo en los Afectos negativos en comparación de los hombres. Por otro lado, los

últimos, mostraron un mayor porcentaje en los Afectos positivos y en la Reinterpretación de los planes, lo que iría en concordancia con el estudio realizado por Guil et. al (2017) donde los hombres mostraron bajo porcentaje en estados de Afectos negativos y Catastrofización.

Respecto a la edad, la muestra arrojó que cuanto mayor es esta, los sujetos presentaban un porcentaje más elevado en los Afectos positivos, a su vez, quienes cuya dimensión de Autoculparse (ATCU) y Catastrofización (CATA) fue superior, también fueron superiores sus Afectos negativos. De manera inversa se dio en la Reinterpretación (REIN) y Focalización positiva, siendo que, a mayor porcentaje de estas, menor es el porcentaje de Afecto negativo.

En líneas generales, sin distinción de datos demográficos, se conoció que cuanto mayor es el Afecto positivo en el sujeto, también mayor es la Focalización positiva, la Focalización en los planes, y la Reinterpretación positiva. También se dio una relación positiva con la Rumiación y Aceptación.

En conclusión, se considera que no se hallan diferencias notorias respecto del uso de estrategias de regulación emocional por parte de quienes realizan deporte de conjunto y quienes no, más que una mayor utilización de la Focalización en los planes (FOCPL), podría considerarse que podría existir una relación directa entre la práctica deportiva y la utilización de esta estrategia. Por otro lado se puede destacar un mayor índice en el Afecto positivo en quienes realizan deporte de conjunto, por lo que es de considerar que este tiene cierto efecto positivo en los adolescentes que asisten regularmente a la práctica deportiva, en cuanto a sus Afectos positivos en vista que son mayores que en quienes no lo practican.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES FUTURAS

Se recomienda trabajar con formularios que puedan completarse presencialmente ya que se trabajó de manera virtual por un formulario de Google, pudiendo existir la posibilidad de desconocimiento o incomprensión del significado de los ítems a seleccionar por parte de los participantes lo que desemboca en resultados equívocos, por lo que siendo presencial se le puede dar orientación respecto a las dudas y así garantizar respuestas más certeras.

Como segunda recomendación se sugiere determinar más específicamente el tiempo de antigüedad y extenderlo ya que en esta oportunidad se solicitó tener como mínimo un año de práctica deportiva regular, por lo que podría ser poco el periodo como para que haya cambios significativos en cuanto a los aspectos afectivos y técnicas de regulación emocional.

Referencias bibliográficas

Abengózar, M. C. (2016). *La gestión de las emociones en un deporte competitivo como el baloncesto. Una aplicación del DBM®*.

<https://www.fbcv.es/blog/2016/11/la-gestion-de-las-emociones-en-un-deporte-competitivo-como-el-baloncesto-una-aplicacion-del-dbm/>

Barbosa Granados, Urrea.S.H, Cuéllar. Á.M., Katharsis. Revista de Ciencias Sociales
Núm. 25 Pág. 141-160.

<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/6369972>

Bondancia, N. (s.f). *La importancia del deporte colectivo*. El espacio de los profes.
UBADERECHO.

http://www.derecho.uba.ar/extension/deportes_la-importancia-del-deporte-colectivo.php

Borrás, S, Tania. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad.
Correo Científico Médico, 18(1), 05-07.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=es.

Codella, R. (2018). El ejercicio estimula la actividad del cerebro y desvía la atención por el azúcar. *Salud(i)ciencia*, 23(1), 76-86.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902018000200011

Chávez, J. (2020). Deportes de conjunto. *Tomi*.

https://tomi.digital/es/53779/deportes-de-conjunto?utm_source=google&utm_medium=seo

D'acunha Maggi, D. (2019). *Sintomatología depresiva y ansiosa y regulación emocional en adultos que realizan ejercicio físico* [Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Lima Perú].

<https://core.ac.uk/download/pdf/196537043.pdf>

Eisenberg, N. & Spinrad, T. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339.

<https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>

Fernández, M. (2005). *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia* [Tesis de doctorado, Universidad de Valladolid].

https://www.uv.es/lisis/otras-publica/tesis_manuela.pdf

Garrido, R., Rafael, E., Videra García, Parra. A, Flores, Mier.R.J. L, Retos. R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 22, 19-23.

<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/3984895>

Gary. J. & Rubin.S. (s.f). *El deporte promueve el desarrollo humano y el bienestar: componentes psicológicos de la sostenibilidad*.

<https://www.un.org/es/chronicle/article/el-deporte-promueve-el-desarrollo-humano-y-el-bienestar-componentes-psicologicos-de-la>

Granado, X., Andreu, G., Guiu, G. (2013). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 1, 63-72.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/190971/157691>

Guil, Bozal.R. (2017). *Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición.*

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950>

Herrera Gutiérrez, E., Brocal Pérez, D., Sánchez Marmol, D. J., & Rodríguez Dorantes, J. M. (2013). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte.*

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/177731>

Magirena, S. & Torchetti, S. (2022). *¿Cómo influyen las hormonas en el estado de ánimo de las mujeres?*

<https://www.osde.com.ar/salud-y-bienestar/como-influyen-las-hormonas-en-el-estado-de-animo-de-la-1625.html>

Medrano, L., Ríos, M., Curarello, A., González, J., Flores Kanter, E. & Trógolo, M.

(2013). Adaptación de la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) a

La Población de Estudiantes Universitarios de Córdoba. Anuario de

Investigaciones de la Facultad de Psicología.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282013000100007

Moriondo, M., Palma P., Medrano, L., Murrillo, P. Adaptación de la Escala de

Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) a la población de adultos de la ciudad

de Córdoba: Análisis psicométricos preliminares; Universidad Javeriana;

Universitas Psychologica; 11; 1; 7-2011; 187-196.

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-1.aeap>

Néstor, (s.f.). *La importancia del deporte colectivo*. UBAderecho. El espacio de los profes.

http://www.derecho.uba.ar/extension/deportes_la-importancia-del-deporte-colectivo.php

Organización Mundial de la salud. (2022), Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático.

<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

Parlebas, P. (1989). *Perspectivas para una educación física moderna*. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes.

https://books.google.com.ar/books/about/Perspectivas_para_una_educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica.html?hl=es&id=gciRAAAACAAJ&redir_esc=y

Pelegrín Muñoz, A., Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., & Cantón Chirivella, E. (2014). Estudio de conductas prosociales y antisociales. Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *INFORMACIÓN PSICOLÓGICA*, (99), 64–78

<https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/149>

Pérez, S., & Santiago., (2002). *Manual de Prácticas Clínicas para la atención en la adolescencia*. Ministerio de Salud Pública, Cuba.

<https://doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473>

Puertas Molero, P., González Valero, G., & Sánchez Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA*, 1(1), 10-24.

<http://hdl.handle.net/10481/48957>

Romero, K. J. (2021). *Programas para el desarrollo de la educación emocional en adolescentes*. [Tesis de Doctorado, Universidad del Azuay]. Repositorio institucional- uazuay.re

<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11222/1/16759.pdf>

Rovella. A., Giaroli. A., Brusasca. M, & Lucero. L. (2018). *Regulación emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios*. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

<https://www.aacademica.org/000-122/645>

ANEXOS

Encuestas

El deporte de conjunto como favorecedor en la regulación emocional y salud psicológica en la adolescencia

¡Hola! soy silvina Gauna, estudiante del cuarto año del Profesorado Universitario en Educación Física y Deportes y me encuentro investigando sobre El deporte de conjunto como favorecedor en la regulación emocional y salud psicológica en la adolescencia. Por ello, te invito a participar de esta investigación, enmarcada en mi tesis de grado. Los cuestionarios están dirigidos a adolescentes que residen en Provincia de Buenos Aires, que realicen o no deportes, por lo que, si Tenes entre 14 y 19 años, tu aporte será de gran ayuda.

Tu participación consiste en responder un cuestionario que solamente tomará 20 minutos.

Declaración de Consentimiento Informado

Con el fin de participar en este estudio, es necesario que usted dé su consentimiento informado. Al firmar esta declaración está indicando que entiende los objetivos del estudio, su papel y participación en este. Que su participación es de carácter anónimo y voluntario y no recibirá devolución al respecto y que los datos serán utilizados sólo con fines académicos.

Ante cualquier duda o comentario podrán escribir a:

Tesista responsable: Gauna. S. mabii_gauna22@hotmail.com

Desde ya, agradezco profundamente su participación.

Acepto participar: (SI) ----- (NO) -----

DATOS DEMOGRÁFICOS

Sexo: _____

Edad: _____

Hace deporte de conjunto: _____

CERQ

Por medio de las siguientes preguntas tratamos de conocer en qué piensas cuando experimentas sucesos negativos o desagradables.

(Casi) Nunca			(Casi) Siempre		
1	2	3	4	5	

1.- Siento que yo soy el culpable de lo que pasó 1 2 3 4 5

2.- Pienso que tengo que aceptar lo que pasó 1 2 3 4 5

3.- Normalmente pienso en cómo me siento acerca de lo que he

Sentido 1 2 3 4 5

4.- Pienso en cosas más agradables que lo que me ha pasado 1 2 3 4 5

5.- Pienso qué cosas podría haber hecho mejor 1 2 3 4 5

6.- Pienso que puedo aprender algo de la situación 1 2 3 4 5

7.- Pienso que podría haber sido mucho peor 1 2 3 4 5

8.- Pienso en que lo que me ha pasado es mucho peor que lo que le

pasa a otros	1	2	3	4
5				
9.- Pienso que otros son culpables de lo que me pasó	1	2	3	4
5				
10.- Sigo pensando en lo terrible que es lo que me ha pasado	1	2	3	4
5				
11.- Pienso que otras personas pasan por experiencias mucho peores	1	2	3	4
5				
12.- Pienso que puedo convertirme en una persona más fuerte	1	2	3	4
5				
13.- Pienso cómo puedo afrontar mejor la situación	1	2	3	4
5				
14.- Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que				
he vivido	1	2	3	4
5				
15.- Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me				
ha pasado	1	2	3	4
5				
16.- Pienso que tengo que aceptar la situación	1	2	3	4
5				
17.- Siento que soy el responsable de lo que ha pasado	1	2	3	4
5				

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18.- Quiero entender por qué me siento de esa manera | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 19.- Pienso en cómo cambiar la situación | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 20.- Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 21.- Pienso en los fallos que otros han cometido en esa situación | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 22.- Normalmente pienso que lo que me ha pasado a mí es lo
peor que le puede pasar a alguien | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 23.- Pienso que esa situación tiene también partes positivas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 24.- Pienso en algo agradable en lugar de lo que ha ocurrido | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 25.- Pienso que no puedo cambiar nada al respecto | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 26.- Pienso en los errores que he cometido | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |
| 27.- Me sumerjo en los sentimientos que la situación me ha | | | | |
| Generado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | | | |

28.- Pienso en experiencias agradables 1 2 3 4

5

29.- Pienso que otros son responsables de lo que ha ocurrido 1 2 3 4

5

30.- Pienso un plan para que en un futuro me vaya mejor 1 2 3 4

5

31.- Miro las partes positivas del problema 1 2 3 4

5

32.- Pienso que tengo que aprender a vivir con ello 1 2 3 4

5

33.- Pienso que fundamentalmente la causa recae en mí mismo 1 2 3 4

5

34.- Me digo a mí mismo que hay cosas peores en la vida 1 2 3 4

5

35.- Continuamente pienso en lo horrible que ha sido la situación 1 2 3 4

5

36.- Pienso que fundamentalmente la causa recae en otros 1 2 3 4

5

PANAS

En la vida diaria presentamos diversas emociones ante los sucesos. Por medio de los siguientes enunciados tratamos de conocer con qué frecuencia te sientes así.

(Casi) Nunca			(Casi) Siempre		
1	2	3	4	5	

Interesado	1	2	3	4	5
Afligido	1	2	3	4	5
Excitado	1	2	3	4	5
Disgustado	1	2	3	4	5
Fuerte	1	2	3	4	5
Culpable	1	2	3	4	5
Asustado	1	2	3	4	5
Hostil	1	2	3	4	5
Entusiasmado	1	2	3	4	5
Orgullosa	1	2	3	4	5
Irritable	1	2	3	4	5
Alerta	1	2	3	4	5
Avergonzado					
Inspirado	1	2	3	4	5
Nervioso	1	2	3	4	5
Decidido	1	2	3	4	5
Atento	1	2	3	4	5

Intranquilo	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5
Temeroso	1	2	3	4	5