

Rumiación cognitiva en estudiantes deportistas en una universidad pública del noroeste de México

Cognitive rumination in student athletes in a public university in northwest Mexico

*Eduardo Valenzuela Robles, *Graciela Hoyos Ruiz, *Christian Aaron Bustamante Henry, *Andrea Elisa Salas Hoyos, **Javier Fernando Cuevas Ríos, *Saul Ignacio Vega Orozco
*Universidad de Sonora (México), **Universidad Kino (México)

Resumen. La rumiación cognitiva comprende a pensamientos intrusivos que provocan molestia, esta conducta surge como una forma para luchar con el dolor psicológico, es probable que a los deportistas universitarios les suceda con alta frecuencia debido a que en la mayoría de los estudios se observan niveles altos de rumiación. Objetivo: identificar de manera diferencial la rumiación cognitiva mediante la ejecución conductual de la reflexión y los reproches en estudiantes universitarios deportistas. Método: el diseño de estudio fue cuantitativo, descriptivo transversal, la muestra se compuso por 95 universitarios deportistas el 60% fueron hombres y el 40% mujeres, la media de edad fue de 20.09, el instrumento que se utilizó fue la escala de rumiación cognitiva. El análisis de resultados fue realizado con el programa SPSS. V.25, con este se utilizaron estadísticos descriptivos y un análisis no paramétrico mediante la U de Mann Whitney. Resultados: En dos dimensiones se tuvieron índices más elevados, en reproches, el 17.9% piensa en sus defectos y en que las situaciones que suelen experimentar tuvieron resultados distintos; y en reflexión, el 28.4% piensa constantemente en su fatiga, así como el 21.1% piensa en la imposibilidad para concentrarse. Según la U de Mann Whitney el estudiantado que labora y que tiene mayor duración académica puede indicar que vive menores índices de rumiación cognitiva. Conclusión: el deporte impacta para mejorar el desempeño del alumnado deportista. Esta investigación sirve como un aporte al estudio del comportamiento porque que explica y predice el posible desempeño de la muestra en los deportistas.

Palabras clave: Rumiación cognitiva, estudiantes universitarios, deportistas, desempeño escolar y deportivo.

Abstract. Cognitive rumination includes intrusive thoughts that cause discomfort this behavior arises as a way to combat psychological pain. It is likely, that this happens with high frequency to university athletes because high levels of rumination are observed in most studies. Method: the study design was quantitative, descriptive cross-sectional, the sample was made up of 95 university athletes, 60% were men and 40% women, the average age was 20.09, the instrument used was the cognitive rumination scale. The analysis of results was carried out with the SPSS V.25 program, with which descriptive statistics and a non-parametric analysis using the Mann Whitney U were used. Results: In two dimensions there were higher rates: in reproaches, 17.9% think about their defects and that the situations they usually experience had different results; and in reflection, 28.4% constantly think about their fatigue, just as 21.1% think about the impossibility of concentrating. According to the Mann Whitney U, students who work and have a longer academic duration may indicate that they experience lower rates of cognitive rumination. Conclusion: sport has an impact to improve the performance of student athletes. This research serves as a contribution to the study of behavior because it explains and predicts the possible performance of the sample in athletes.

Keywords: Cognitive rumination, university students, athletes, school and sports performance.

Fecha recepción: 14-03-24. Fecha de aceptación: 26-04-24

Saul Ignacio Vega Orozco

saul.vega@unison.mx

Introducción

En la actualidad la dimensión psicológica en el deporte es de sumo interés para efectuar innovaciones en el desempeño del deportista. Efectivamente, el análisis de la conducta humana en el deporte es indispensable para identificar las distintas variables que facilitan o interrumpen el desempeño efectivo de la actividad física que realicen, dentro de estas se encuentran los pensamientos intrusivos, los reproches, la falta de apoyo emocional por parte del equipo y la ausencia de refuerzo en el desempeño efectivo (Acebes et al., 2021; Smith y Acebes, 2022; Tatyane et al., 2023). Los diversos deportes exigen respuestas inmediatas, efectivas constantes y competentes inclinadas al cumplimiento de un logro (Tomas et al., 2022), por este motivo el estudio de la psicología en el deporte es una actividad ineludible para seguir avanzando en el desarrollo de diagnósticos con la finalidad de comprender la posible efectividad del deportista (Bogado, y Villalba, 2023; da Silva et al., 2022).

Las perspectivas de análisis inmersas en el campo de estudio psicológico son sumamente amplias y diversas, no

obstante, de las investigaciones más actuales dentro del campo del deporte es mediante la teoría conductual-contextual con sus derivadas metodologías tecnológicas, una de las más evidentes corresponde a las estrategias de Aceptación y Compromiso [ACT] (Rodríguez et al., 2019; Calle, 2021). Esta metodología basa su fundamento en la explicación del comportamiento derivada a la funcionalidad que enmarca el contexto social (Hayes, 2019; Olivo, 2019), es decir, la conducta será óptima o no derivado de la situación que se enmarque, sin embargo, frecuentemente las problemáticas devienen directamente de la cultura transmitida por la sociedad la cual nos invita a comportarnos de una manera rígida, puesto que promueve la evitación del malestar, tomando este último como referencia en la existencia o no de una patología psicológica (Wilson y Luciano, 2002).

La propuesta de Skinner (1967), indica que el pensamiento es una conducta de comunicación silente y discreta que una persona realiza. Con fundamento en lo anterior los análisis científicos del comportamiento mediante la teoría conductual-contextual enfatizan que el contenido de este lenguaje deviene del condicionamiento

entre estímulos que se relacionan entre si derivados del contexto que alguna persona se ha involucrado independientemente de la conducta que esta haya realizado (Olaz y Polk, 2021; Domjan, 2016) es decir, los pensamientos son una comunicación silente que proviene asociaciones entre el lenguaje y eventos experimentados (experiencias, situaciones, acontecimientos...) que no dependen de las acciones que realiza la persona (Reyes y Kanter, 2017).

El contenido de los pensamientos no se puede controlar mediante acciones que realice la persona, debido a que estos provienen a partir de un condicionamiento clásico, mismo que también facilita la vivencia del dolor lo que trae consigo el malestar psicológico (Hayes et al., 2015), desde esta perspectiva, el dolor que se genera a partir de los pensamientos es una respuesta condicionada, en este proceso cognitivo la dificultad surge cuando una persona ejecuta comportamientos con la finalidad de disminuir o erradicar el dolor, lo que termina por generar aún más dolor (Cruz et al., 2017), por lo que la alternativa consiste en el aprendizaje continuo de la vivencia del malestar como parte de la experiencia de vivir (O'Connell, 2018), no obstante, se han sugerido estrategias para suprimir o eliminar los pensamientos como es la terapia racional emotivo-conductual (Soria y Olvera, 2016), sin embargo, su funcionalidad es muy reducida a diferencia de la alternativa a vivir con malestar como parte de la propia naturaleza del ser humano, quien es capaz de comprender los orígenes de su propio dolor (Páez y Luciano, 2012).

Conforme a lo anterior la rumiación cognitiva se entiende como una serie de pensamientos con la finalidad de disminuir el malestar, estos procesos tienen la característica de ser improductivos y repetitivos los cuales provocan en cierta instancia el incremento del malestar y con ello disminuya el desempeño del deportista un claro ejemplo es la respuesta ante la ansiedad (Cádiz et al., 2021; Jiménez, 2021; Pimentel y Cova, 2011; Salom et al., 2021). La rumiación cognitiva se genera de dos formas: la primera consiste en la rumiación negativa la cual tiende a revivir la sintomatología ansiosa o deprimida, y la segunda y la rumiación intrusiva o deliberada la cual tomo como objetivo controlar los pensamientos (García et al., 2018; Muñoz et al., 2023). Ambas en este proceso sirven para disminuir el índice de malestar, ambos son síntomas del trastorno de evitación experiencial descrito por Hayes (2013), entre más se concentre la persona en controlar y manejar su propio lenguaje silente provoca el aumento de su malestar.

Con base en el fundamento en lo expuesto por Hervás (2008) la rumiación cognitiva se puede vivir desde el pensamiento cuya finalidad es reprochar las acciones realizadas o reflexionar constantemente los eventos sucedidos. En adición, ambos procesos reducen la capacidad para solucionar problemas, la disminución del apoyo social derivado al mismo tema de conversación, esto debido a que los pensamientos en esta forma provocan un comportamiento vicioso, es decir de forma cíclica

(Hernández et al., 2016). A partir de descubrir la limitante en el manejo de los pensamientos, así como la ineficacia en la vivencia del malestar, se ha identificado que los deportistas tienen graves problemáticas para el manejo de sus pensamientos cuando están participando en sus diversos deportes (Moreno et al., 2023). Efectivamente, Ferreira et al. (2023) identificaron que el estilo de vida influye directamente en el rendimiento de los deportistas ubicando que la mayoría de los medallistas tienen una mayor estabilidad emocional, similar a este estudio, Rogers et al. (2018) identificaron que la rumiación forma parte en el desarrollo académico de universitarios y entorpece sus procesos de enseñanza-aprendizaje.

En adición a lo anterior, la mayoría de los estudios reportados identifican específicamente que la relación entre el estrés, depresión, el dolor fisiológico y la frustración se incrementan mediante la rumiación la cual entorpece el desempeño del deportista (Castro et al., 2023; Flores et al., 2023; Candel et al., 2023), de igual forma se complica aún más cuando son deportistas universitarios puesto que tienen la demanda de su deporte en conjunto con sus deberes escolares lo que provoca un alto índice en rumiación y con ello deficiencias en el desempeño de los deportistas (Asici et al., 2020; Martínez, et al., 2023; Solé et al., 2014; Teoldo et al., 2023).

Un análisis funcional aplicado en deportistas se esperaría un desempeño efectivo y pertinente en cuanto a la demanda como se expone en la figura 1.



Figura 1. Esquema análisis funcional aplicado. Fuente: elaboración propia

No obstante, en cuanto a la situación del deportista con la rumiación cognitiva como realmente sucede como se presentan en la figura 2.



Figura 2. Esquema análisis funcional aplicado en el caso de los deportistas. Fuente: elaboración propia

Por ello es importante desde el contexto de los deportistas universitarios identificar si la mayoría presentan pensamientos característicos de la rumiación cognitiva, sobre todo porque la mayoría de los estudios identifican que con la presencia de estos pensamientos el desempeño disminuye (Castro et al., 2023; Candel et al., 2023; Cádiz et al., 2021; Jiménez, 2021; Da Silva et al., 2022; Ferreira et al. 2023; Flores et al., 2023; Restrepo et al., 2023). Por lo que es necesario plantearse investigaciones con estas temáticas con fines de obtener un espectro del estado emocional de los deportistas, la finalidad de esto es

identificar las áreas de oportunidad dentro del comportamiento psicológico que pueden entorpecer los desempeños en los deportistas. Fundamentado con lo anterior, la presente investigación puede servir para identificar un índice de la dimensión psicológica en estudiantes universitarios que también realizan algún deporte donde suelen competir. Por ello se propone como objetivo identificar de manera diferencial la rumiación cognitiva mediante la ejecución conductual de la reflexión y los reproches en estudiantes universitarios deportista. El propósito consiste acrecentar en las posibilidades de afrontar las necesidades psicológicas de los deportistas.

Material y método

Diseño de investigación

Se realizó una investigación con un paradigma positivista con enfoque cuantitativo no experimental de tipo descriptivo transversal (Hernández & Mendoza, 2018; Bizquerra, 2014; Creswell, 2009).

Muestra

El tipo de muestreo fue no probabilístico a conveniencia puesto que se seleccionaron a los estudiantes deportistas universitarios, los criterios de inclusión fueron el estudiantado universitario que practicara algún deporte dentro de la Universidad y que desearan participar en el estudio. La muestra se compuso de 98 deportistas del programa educativo Cultura Física y Deporte. El 60 % fueron hombres, 40% mujeres, en cuanto a poblaciones vulnerables el 1.03% mencionaron formar parte de una comunidad indígena. La media de edad del estudiantado deportista es de 20.07, el 64.2% son estudiantes locales y el 35.8% foráneo, de todos ellos el 35% trabaja a diferencia del 65% que no lo hace.

Instrumento

El instrumento que se aplicó corresponde a la Escala de respuestas rumiativas para la población mexicana (Hernández et al., 2016), la cual mide mediante dos dimensiones la rumiación cognitiva: reflexión y reproche, en total consta de 22 ítems con cuatro opciones de respuesta tipo Likert que va de casi nunca (1) hasta casi siempre (4). Mediante el cual se obtiene un espectro genérico sobre los efectos de la rumiación cognitiva en mexicanos. Con ella se pueden identificar la presencia o ausencia de los pensamientos de rumia en estudiantes universitarios, cabe resaltar que el instrumento es sumamente viable por su extensión y forma de respuesta, que provoca que el estudiantado participe de manera efectiva durante su realización.

Procedimiento

En primera instancia, se solicitó el permiso a la jefa del departamento del programa educativo para exponer la finalidad del estudio y las implicaciones de las acciones que se realizarían durante la recolección de datos, así como el

tiempo que se requirió con cada participante de la muestra. En segundo lugar, se realizó una convocatoria mediante los docentes encargados de algún deporte representativo para seleccionar a los estudiantes que pudieran participar en la investigación. En tercer lugar, se subió el instrumento a una plataforma de formularios para que se pudiese responder en cualquier equipo informático, como fueron tabletas electrónicas, smartphones, o laptops. En cuarto lugar, un equipo de docentes previamente capacitados apoyó en la aplicación del instrumento, la duración fue de aproximadamente 15 minutos, la mayoría de la muestra tuvo buena disposición durante la recolección de datos. Finalmente se descargaron las respuestas en un formato Microsoft Excel y posteriormente se cargaron al programa SPSS V. 25 donde se realizaron los análisis de los datos.

Análisis de datos

Mediante el programa SPSS V. 25 analizó mediante el Alfa de Cronbach confiabilidad del .95 en los ítems correspondientes al instrumento escala rumiación cognitiva. De las respuestas se analizaron mediante análisis descriptivo mediante frecuencias y porcentajes, de igual forma, e realizó el análisis Kaiser-Meyer con la finalidad de rotar en iteraciones para determinar las dimensiones de los ítems, obtuvo una puntuación de .926 con una significancia 0.000 lo que indica que las respuestas tienen componentes adecuados para su medición. Finalmente, se realizó un análisis no paramétrico mediante la U de Mann-Whitney donde se obtuvieron las diferencias por grupos con las variables nominales Sexo, trabajo, tiempo de formación y localidad.

Marco ético

A cada participante se le explicó el procedimiento de toma de datos, así como las posibles implicaciones en la participación en la investigación, así como la firma correspondiente al consentimiento informado. Posteriormente se les recaló que ninguna información confidencial sería revelada, así como su debido tratamiento durante cada una de las fases del curso según lo indica Hall (2017), por lo que esta investigación es éticamente formal.

Resultados

Los resultados se exponen según la composición de cada dimensión, según los ítems correspondientes de cada una, agregando únicamente las puntuaciones significativas según la U de Mann-Whitney. En general los resultados que demuestran que la muestra puede tener problemáticas de rumiación cognitiva fue inferior, en comparativa con los que mencionaron no realizar las diferentes acciones cognitivas. En primera instancia derivado a la dimensión reproches la cual se expone en la tabla 1, sobresale puesto que u la muestra responde que hubiera anhelado que las situaciones que vive hubieran sido mejores, de igual forma, se reporta que piensan en sus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones a diferencia de la actividad en pensar sobre

sus propios problemas como únicos a la mayoría.

Tabla 1.
Resultados de la distribución porcentual correspondientes a la dimensión reproches

ítem	Casi nunca (%)	Algunas veces (%)	A menudo (%)	Casi siempre (%)	□	σ	α
Piensas en lo solo (a) que te sientes	32.6	44.2	15.8	7.4	1.98	.887	.92
Piensas: “No seré capaz de hacer mi trabajo si no puedo resolver esta situación”	40	38.9	10.5	10.5	1.92	.964	
Piensas: “Todo lo que me pasa me lo merezco”.	41.1	37.9	8.4	12.6	1.93	1.003	
Piensas en lo desmotivado (a) que te sientes.	26.3	46.3	15.8	11.6	2.13	.937	
Piensas acerca de cómo parece sentir diferente a los (as) demás.	32.6	41.1	20	6.3	2	.887	
Piensas. “¿Por qué siempre reacciono de esta forma cuando algo me entristece o preocupa?”	35.8	33.7	16.8	13.7	2.08	1.038	
Escribes lo que estás pensando y lo analizas	14.7	40	27.4	17.9	2.48	.955	
Piensas “No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera”	51.6	28.4	9.5	10.5	1.79	.999	
Piensas ¿Por qué tengo problemas que los (as) demás no tienen?	29.5	46.3	9.5	14.7	2.09	.99	
Piensas ¿Por qué no puedo controlar las cosas?	37.9	35.8	17.9	8.4	1.97	.95	
Piensas en lo triste que te sientes	14.7	50.5	16.8	17.9	2.38	.947	

Fuente: elaboración propia. □: media, σ: desviación estándar, α: Alfa de Cronbach.

Los resultados obtenidos en la dimensión reflexión que se exponen en la tabla 2 indica que un porcentaje más elevado de la muestra piensa en sus sensaciones de fatiga y

molestia, así como pensar en la dificultad para concentrarse, en cambio, la mayoría menciona que no suele escribir lo que piensan.

Tabla 2.
Resultados de la distribución porcentual correspondientes a la dimensión reflexión

ítem	Casi nunca (%)	Algunas veces (%)	A menudo (%)	Casi siempre (%)	□	σ	α
3. Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestia.	16.8	48.4	28.4	6.3	2.24	.808	.89
4. Piensas en lo difícil que te resulta concentrarte.	17.9	46.3	21.1	14.7	2.33	.939	
7. Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás sintiéndote a sí.	25.3	47.4	20	7.4	2.09	.864	
9. Piensas ¿por qué no puedo lograr las cosas?	27.4	44.2	16.8	11.6	2.13	.948	
11. Te aíslas y piensas porqué te sientes así.	70.5	22.1	3.2	4.2	1.41	.751	
13. Piensas acerca de una situación reciente anhelando que te hubiera ido mejor.	37.9	32.6	20	9.5	2.01	.984	
18. Piensas sobre tus defectos, debilidades, fallas y equivocaciones.	33.7	33.7	20	12.6	2.12	1.020	
19. Piensas que no te dan ganas de hacer nada.	35.8	42.1	17.9	4.2	1.91	.839	
20. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido (a).	38.9	37.9	14.7	8.4	1.93	.937	
21. Te vas solo (a) a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	40	31.6	24.2	4.2	1.93	.902	
22. Piensas en cómo estás enojado (a) contigo mismo (a)	41.1	29.5	25.3	4.2	1.93	.914	

Fuente: elaboración propia. □: media, σ: desviación estándar, α: Alfa de Cronbach.

En el análisis no paramétrico se ubicaron resultados relevantes que exponen diferencias significativas. Efectivamente se identifican contrastes en el estudiantado que reportó trabajar en comparativa con los que no realizan alguna actividad económica como se expone en la tabla 3,

el estudiantado que trabaja obtuvo puntuaciones inferiores en los pensamientos sobre como pareciera no sentir nada y en pensar anhelar que las situaciones hubieran tenido un resultado a diferencia de las personas que reportaron no trabajar quienes obtuvieron resultados superiores.

Tabla 3.
Distribución de resultados del análisis no paramétrico con la U de Mann-Whitney de grupos distintos respecto al ejercicio de actividades laborales

ítem	Rango de media ¿Trabajas?			Sig.
	Si	No	Sig.	
8. Piensas acerca de cómo parece sentir diferente a los (as) demás.	43.94	55.64		.037
13. Piensas acerca de una situación reciente anhelando que te hubiera ido mejor.	43.98	55.56		.041

Fuente: elaboración propia. □: media, σ: desviación estándar, α: Alfa de Cronbach.

En este mismo análisis sobresale la diferencia de las respuestas de los deportistas en etapas iniciales de formación en comparativa con aquellos en etapas avanzadas, como se muestra en la tabla 4. El estudiantado deportista con mayor duración reporta niveles inferiores en pensar que

todo lo que les sucede lo merecen y en los pensamientos de desmotivación que pudieran sentir, a diferencia del estudiantado en etapa de formación más temprana quienes presentan niveles más elevados.

Tabla 4.
Distribución de resultados del análisis no paramétrico con la U de Mann-Whitney de grupos distintos respecto al nivel de formación académica

ítem	Rango de media nivel de formación			Sig.
	Etapas inicial de formación	Etapas avanzadas de formación	Sig.	
5. Piensas: todo lo que pasa me lo merezco	54.42	43.72		.047
6. Piensas en lo desmotivado (a) que te sientes.	55.53	42.98		.020

Fuente: elaboración propia. □: media, σ: desviación estándar, α: Alfa de Cronbach

Discusión

La mayoría de los estudios reportaron índices elevados de rumiación cognitiva (Asici et al., 2020; Ferreira et al., 2023; Martínez, et al., 2023; Rogers et al., 2018; Solé et al., 2014; Teoldo et al., 2023). La diferencia de la muestra donde la mayoría de los índices estuvieron por debajo de la media, sin embargo, si se reportaron índices más elevados que otros, no obstante, la mayoría obtuvo puntuaciones bajas en lo que comprende a las dos dimensiones del estudio por lo que sería factible analizar la naturaleza de estos resultados, puesto que, se denota discrepancia en lo reportado por los autores mencionados con anterioridad, aunque si se identificaron puntuaciones más elevadas en dos indicadores de cada dimensión un tanto similar a los estudios que informaron un incremento de rumiación en sus deportistas (Castro et al., 2023; Flores et al., 2023; Candel et al., 2023).

En el análisis no paramétrico se observaron dos aspectos de significancia: en primera instancia, de las diferencias notorias reportadas en cuanto al nivel académico y las actividades laborales del estudiantado, por lo que se pudo observar que el trabajo y el tiempo son dos variables que se tienen que considerar en el impacto de la conducta de rumiación misma que no se identificó en estudios anteriores como los que expusieron Da Silva et al. (2022) y Restrepo et al. (2023), derivado a esto es importante analizar situaciones del estudiantado que corresponden a sus dimensiones socioeconómicas.

No obstante, en este estudio no se pudo comprobar si realmente el rendimiento académico fue impactado directamente por la rumiación cognitiva a diferencia de lo identificado por Rogers et al. (2018), Da Silva et al. (2022) y Restrepo et al. (2023), de igual forma, es necesario plantear algunas interrogantes con un enfoque cualitativo con la finalidad de identificar interacciones didácticas o deportivas con relación a la rumiación cognitiva.

Este estudio responde a una sugerencia expuesta por los autores (Hernández et al., 2016) en la necesidad de seguir estudiando la rumiación en la población mexicana, esta temática requiere profundidad y análisis profundos para determinar los efectos de la rumiación cognitiva en la dinámica deportiva y en el ámbito académico. A partir de este estudio se pueden identificar qué aspectos económicos de igual manera el nivel académico puede fungir como variables que disminuyan la rumiación cognitiva similar a lo que menciona Ferreira et al. (2023) y Rogers et al. (2018), en específico cuando hacen alusión en la implicancia que se tiene con el estilo de vida en los índices de rumiación.

Conclusiones

El estudio del comportamiento psicológico en deportistas es una actividad de relevancia en la actualidad. Efectivamente, para mejorar o innovar las prácticas deportivas se tiene que identificar que comportamientos

son los que se están efectuando en el incremento de los distintos desempeños requeridos en los diversos deportes. La rumiación cognitiva es un tema dentro del estudio del comportamiento que requiere estudiarse con mayor profundidad, en México son reducidos los estudios en esta temática en los deportistas según los identificados durante el desarrollo de esta investigación, por lo tanto, se requieren más estudios en universitarios que formen parte de algún equipo deportivo con la finalidad de identificar la rumiación y sus efectos en el desempeño dentro del deporte, sin disminuir la observación en el ámbito académico, para que con estos datos se puedan realizar acciones de intervención, desde una propuesta con fines de prospectiva.

A partir de este estudio sobresale la necesidad de observar el estado socioeconómico puesto que, es un indicador muy relevante que predice un posible aumento en la rumiación cognitiva y con ello la posibilidad de disminuir los desempeños en el deporte, privarlos de trabajar no sería una buena estrategia en el contexto mexicano, debido a que, requieren de los recursos para sostenerse en sus estudios así como en los desempeños del deporte, esto fundamentado en los resultados que se obtuvieron en el análisis de la variable trabajo en relación con la medición de la rumiación cognitiva. Otro aspecto para recalcar es que el estudiantado con menor tiempo de formación tiene más posibilidades de experimentar rumiación cognitiva por lo que se sugiere ampliamente identificar sus situaciones en etapas tempranas mediante cualquier medio con la finalidad de prevenir desempeños ineficientes en el deporte y en el ámbito escolar.

Por último, se insiste en la necesidad de explorar este tipo de estudios con enfoques mixtos o de corte fenomenológico desde el método cualitativo, con el objetivo de identificar los efectos de lo que sucede de una forma más profunda. También es factible realizar un estudio preexperimental o cuasiexperimental donde se pueda realizar una intervención desde la perspectiva de la psicología conductual contextual, con esto posiblemente se puedan observar efectos positivos en el desempeño del estudiantado deportista, en sus distintos ámbitos ya sea en su situación académica como en el deporte. Se puede concluir finalmente que el deporte impacta para mejorar el desempeño del alumnado deportista. Esta investigación se enmarca como un antecedente debido a que se obtiene un aporte al estudio del comportamiento porque que explica y predice el posible desempeño de la muestra en los deportistas.

Referencias

- Acebes, J., Granado, M. y Marchena, C. (2021). Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid. *Retos*, 39, 634-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81975>
- Asici, E., Arslan, Ü. y Uygur, S. (2020). Positive and

- Negative Affect in University Students: The Predictive Roles of Rumination, Mindfulness and Demographic Variables. *Educational Research and Development Journal*. 23 (2), 1-21.
- Bizquerra, R. (2014) Metodología de la investigación educativa. Madrid. La Muralla.
- Cádiz, P., Barrio, L., León, D., Hernández, Á., Milla, M. y Sotomayor, M. (2021). Motivación contextual desde la autodeterminación en las clases de educación física. *Retos*, 41, 88-94. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.80998>
- Calle, C. (2021). Evitación experiencial y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. *MLS Psychology Research* 4 (2), 21-35. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i2.607>
- Candel, M., Mompeán, R., Olmedilla, A. y Giménez, J. (2023). Pensamiento catastrofista y evolución del estado de ánimo en futbolistas lesionados. *Retos*, 47, 710-719. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95553>
- Castro, S., Ochoa, I. y Amoretti, E. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. Un estudio cualitativo. *Retos*, 50, 1079-1084. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99028>
- Creswell, J. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
- Cruz, J., Reyes, M. y Corona, Z. (2017). Duelo: tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT). *Manual Moderno*.
- Bogado, D. y Villalba, F. (2023). Perfil psicosocial y deportivo en deportistas argentinos de alto rendimiento con discapacidad motora e intención de continuar la práctica deportiva en el futuro. *Retos*, 50, 1204-1213. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.100328>
- Da Silva, L., Welly, R., Welington, J. y Álvarez, D. (2022). Ansiedad precompetitiva en atletas de voleibol amateur. *Retos*, 46, 574-580. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93284>
- Domjan, M. (2016). *Principios de aprendizaje y conducta*. Cengage Learning.
- Ferrer, L., Martín, M., Pineda, D., Sandín, B. y Piqueiras, J. (2018) Relación de la ansiedad y la depresión en adolescentes con dos mecanismos transdiagnósticos: el perfeccionismo y la rumiación. *Psicología Conductual* 26 (1), 55-74.
- Ferreira, L., Gomes, P., Cardoso, A., De Costa, M., Crepaldi, R. Y Lopes, J. (2023). El estilo de vida y el nivel socioeconómico ¿influyen en el rendimiento deportivo de los atletas de voleibol. *Retos*, 50, 1140-1146. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.100020>
- Flores, A., Pino, Y., Yupanqui, E., Yupanqui, A., Mamani, S., Coila, D., Atencio, L., Manzaneda, M. Y Lavalle, A. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios. *Retos*, 50, 950-957. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99499>
- García, F., Vega, N., Briones, F. y Bulnes, Y. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36 (3), 443-457. DOI: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4983>
- Hall, R. T. (2017). *Ética de la investigación social*. Universidad Autónoma de Querétaro.
- Hayes, S. (2019). Una mente liberada. PAIDÓS.
- Hayes, S., Strosahl, K. y Wilson, K. (2015) *Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Desclée de Brouwer.
- Hernández, A., García, R., Valencia, A. y Ortega N. (2016). Validación de la escala de respuestas rumiativas para la población mexicana. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 6 (2), 66-73.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018) *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Jiménez, J. (2021). Relación entre autopercepción de habilidades deportivas y destrezas fundamentales en adultos jóvenes. *Retos*, 39, 434-438. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80590>
- Lazier, L., Ferreira, L., Cleber, L., Leão, C., Morais, G., Gomes, L., Andrade, J. y Lopes, J. (2023). ¿La resiliencia predice la autoeficacia y la motivación en los bailarines? *Retos*, 48, 229-234. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96799>
- Martínez, M., Criado, J., Aguado, R. Y Martínez, A. (2023). El impacto de la salud mental, la afectividad, la inteligencia emocional, la empatía y las habilidades de afrontamiento en estudiantes de Terapia Ocupacional. *Retos*, 50, 113-126. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99384>
- Moreno, R., Bernal, M., Carrasco, Y. y Arbinaga, F. (2023). Síntomas de psicopatología e inflexibilidad psicológica en atletas recreacionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a7>
- Muñoz, C., Blas, A., Gil, L. y Olmedilla, A. (2023). Ansiedad rasgo, respuestas rumiativas y evolución del dolor en futbolistas lesionados. *Journal Universal Movement and Performance*, 7, 1-11. <https://doi.org/10.17561/jump.n7.1>
- Olaz, F. y Polk, K. (2021). La matrix manual de usuario: entrenando la flexibilidad psicológica en tres pasos por medio de la terapia aceptación y compromiso (ACT). Editorial Brujas.
- Olivo, D. (2019). Uso de la terapia Aceptación y Compromiso para reducir síntomas de depresión y ansiedad en deportistas que se han visto obligados a abandonar su carrera debido a una lesión. [Tesis para obtener grado de Licenciado] Universidad de San Francisco de Quito.
- Páez, M. y Luciano, C. (2012). La integración de ACT y FAP en el trabajo con patrones rígidos de comportamiento. En *Múltiples aplicaciones de la terapia de aceptación y compromiso*. Editorial Pirámide.

- Pimentel, M. y Cova, F. (2011). Efectos de la rumiación y la preocupación en el desarrollo de sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes universitarios de la ciudad de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica* 29 (1), 43-52. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100005>
- Restrepo, J., Bedoya, E., Cuartas, G., Cassretto, M. y Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Annals of psychology*, 39 (1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Reyes, M. y Kanter, J. (2017). Psicoterapia analítica funcional: una guía clínica para usar la interacción terapéutica como mecanismo de cambio. Editorial Brujas.
- Rodríguez, F., García, D., Gálvez, Á., Ayala, E. y Fonseca, L. (2019) Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(2). 313-330. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/a/pl/a.6590>
- Salom, M., Ponseti, F., Núñez, A., Contestí, B., Salom, G. y García, A. (2021). Ansiedad competitiva y rendimiento en deportistas de vela. *Retos*, 39, 187-191. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.75356>
- Skinner, B. (1967). *Conducta verbal*. Trillas.
- Smith, E. y Acebes, J. (2022). Análisis del desarrollo de valores a través de la educación física y del deporte un estudio de protocolo. *Retos*, 44, 1009-1015. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90502>
- Solé, S., Carrança, B., Serpa, S. y Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2), 501-508.
- Soria, R. y Olvera, J. (2016). Terapia racional emotiva-conductual. En *Psicoterapia cognitivo-conductual: técnicas y procedimientos*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Teoldo, I., Mezzadri, E., Cardoso, F. Y Machado, G. (2023). La rapidez en la toma de decisiones como elemento clave para el rendimiento de los futbolistas profesionales y de cantera. *Retos*, 50, 1195-1203. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.100355>
- Tomas, S., Maestre, M., Preciado, K., Ortin, F., López, A. y López, J. (2022). Bienestar psicológico, fortaleza mental y vitalidad subjetiva en deportistas con discapacidad. *Retos*, 45, 1165-1173. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90753>
- Wilson, K. y Luciano, M. (2002) *Terapia de aceptación y compromiso (ACT): un tratamiento conductual orientado a los valores*. Ediciones Pirámide.

Datos de los/as autores/as:

Guillermo Laclote-Gutierrez	guillermo.laclote@ulagos.cl	Autor/a
Jairo Azócar-Gallardo	jairo.azocar@ulagos.cl	Autor/a
Brenda Lara-Subiabre	blara@ulagos.cl	Autor/a
MR Pereira-Berrios	mpereira@ulagos.cl	Autor/a
Claudio Avila-Saldaña	cavila@ulagos.cl	Autor/a
Tiago Vera-Assaoka	tiago.vera@ulagos.cl	Autor/a