

# RELIGACIÓN

R E V I S T A

## Relación entre la regulación emocional y el rendimiento percibido en jugadores de hockey categoría infantil

*Relationship between emotional regulation and perceived performance in children's hockey players*

Sully Liliana Vargas Montoya, Edgar David Sánchez Encalada

### Resumen

El deporte competitivo en la infancia implica demandas psicológicas que pueden influir en la percepción del desempeño. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre estrategias cognitivas de regulación emocional y rendimiento percibido en jugadores de hockey categoría infantil. Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo-correlacional. Participaron 40 jugadores varones sub-12 del club formativo del Puyo (Pastaza, Ecuador). La regulación emocional cognitiva se evaluó con la versión en español del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire for children (CERQ-Sk), considerando estrategias adaptativas (aceptación, reenfoque positivo, reenfoque en planes, reevaluación positiva y poner en perspectiva) y desadaptativas (autoculpa, rumiación, catastrofización y culpar a otros). El rendimiento percibido se midió mediante el Perceived Performance in Sport Questionnaire. Se calcularon estadísticos descriptivos, consistencia interna (alfa de Cronbach), correlaciones de Pearson y regresión lineal múltiple. Los resultados evidenciaron que las estrategias adaptativas se asociaron positivamente con el rendimiento percibido, mientras que las desadaptativas mostraron asociaciones negativas, todas con significancia estadística. En el modelo predictivo, el promedio de estrategias adaptativas se asoció de manera significativa con el rendimiento percibido y el promedio de estrategias desadaptativas como predictor negativo, sin aportes relevantes de los años de práctica ni de las horas de entrenamiento. Se concluye que el perfil de regulación cognitiva se vincula de manera importante con la percepción de rendimiento en hockey infantil, lo que respalda la implementación de acciones formativas orientadas a fortalecer estrategias adaptativas y reducir patrones desadaptativos en contextos competitivos tempranos.

Palabras clave: regulación emocional cognitiva; estrategias adaptativas; estrategias desadaptativas; rendimiento percibido; hockey infantil.

---

### Sully Liliana Vargas Montoya

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | sully.vargas.71@est.ucacue.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0003-1049-6222>

### Edgar David Sánchez Encalada

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | edgar.sanchez@ucacue.edu.ec  
<http://orcid.org/0000-0002-6624-5663>

<http://doi.org/10.46652/rgn.v11i51.1666>  
ISSN 2477-9083  
Vol. 11 No. 51, julio-septiembre, 2026, e2601666  
Quito, Ecuador

Enviado: enero 30, 2026  
Aceptado: marzo 12, 2026  
Publicado: abril 21, 2026  
Publicación Continua



## Abstract

Competitive sport during childhood involves psychological demands that may influence the perception of performance. The aim of this study was to analyze the relationship between cognitive emotion regulation strategies and perceived performance in youth hockey players. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and descriptive-correlational study was conducted. Forty male under-12 players from a developmental club in Puyo (Pastaza, Ecuador) participated. Cognitive emotion regulation was assessed using the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire for children (CERQ-Sk), considering adaptive strategies (acceptance, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, and putting into perspective) and maladaptive strategies (self-blame, rumination, catastrophizing, and blaming others). Perceived performance was measured using the Perceived Performance in Sport Questionnaire. Descriptive statistics, internal consistency (Cronbach's alpha), Pearson correlations, and multiple linear regression were calculated. The results showed that adaptive strategies were positively associated with perceived performance, whereas maladaptive strategies were negatively associated, all with statistical significance. In the predictive model, the average of adaptive strategies was significantly associated with perceived performance, and the average of maladaptive strategies emerged as a negative predictor, with no relevant contributions from years of practice or training hours. It is concluded that the cognitive regulation profile is significantly linked to perceived performance in youth hockey, supporting the implementation of training interventions aimed at strengthening adaptive strategies and reducing maladaptive patterns in early competitive contexts.

Keywords: cognitive emotion regulation; adaptive strategies; maladaptive strategies; perceived performance; youth hockey.

## Introducción

La participación deportiva en la infancia suele presentarse como un espacio privilegiado para el desarrollo integral: aprendizaje de habilidades motrices, cooperación, disciplina, sentido de pertenencia y hábitos saludables. Sin embargo, el deporte competitivo incluso en categorías formativas, también expone a niñas y niños a demandas psicológicas intensas: presión por el resultado, evaluaciones constantes, comparación social, errores visibles ante compañeros y familias, y decisiones rápidas en contextos de alta activación. Estas demandas pueden convertirse en un terreno fértil para el crecimiento personal, pero también para experiencias de estrés, frustración y desmotivación cuando no existen recursos psicológicos suficientes para afrontarlas de manera funcional. En este escenario, comprender los procesos que ayudan a sostener la motivación y la sensación de competencia durante la competencia infantil es fundamental, no solo por su impacto en el rendimiento, sino por su relación con el bienestar y la continuidad deportiva.

En deportes de equipo, la complejidad se incrementa. El rendimiento no depende únicamente de la ejecución individual, sino de la coordinación con otros, la comunicación bajo presión y la lectura del juego en tiempo real. Además, el componente social amplifica la experiencia emocional: el error no "ocurre en privado", sino frente al grupo y, muchas veces, frente a figuras significativas. Investigaciones sobre clima motivacional en deporte juvenil destacan que entrenadores, pares y familias influyen de forma decisiva en cómo se interpreta el éxito, el fracaso y el valor personal asociado al desempeño (Keegan et al., 2010). A la vez, la regulación emocional no se limita a una tarea individual: en equipos, los deportistas intentan modular sus propias emociones y también

las de sus compañeros, con efectos sobre la cohesión, el esfuerzo colectivo y la persistencia (Campo et al., 2017). En consecuencia, estudiar la forma en que los deportistas infantiles regulan sus emociones en competencia resulta crucial para entender por qué algunos niños se recuperan rápido tras un error y otros quedan “atrapados” en él.

La regulación emocional se ha conceptualizado como el conjunto de procesos mediante los cuales las personas influyen en qué emociones tienen, cuándo surgen y cómo se experimentan o expresan (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007). Un aspecto especialmente relevante para el deporte es que la regulación puede darse en distintos momentos del episodio emocional. Por ejemplo, puede ocurrir antes de que la emoción se intensifique (mediante cambios en la interpretación de la situación o el foco de atención), o después, cuando ya se activó una respuesta fisiológica o conductual (Gross & Thompson, 2007). Desde el enfoque del control cognitivo de la emoción, la manera en que interpretamos un evento (una falta, un error técnico, una derrota parcial) puede modificar su impacto emocional y, por tanto, los recursos atencionales disponibles para actuar (Ochsner & Gross, 2005). En contextos deportivos, donde la atención sostenida y la toma de decisiones son determinantes, estas rutas cognitivas adquieren un valor aplicado evidente.

Entre las múltiples formas de regular, las estrategias cognitivas ocupan un lugar destacado porque configuran el “significado” que el atleta asigna a lo ocurrido. Estrategias como la reevaluación (reinterpretar el evento para hacerlo menos amenazante), poner en perspectiva (comparar con escenarios más amplios) o reenfocarse en planes (orientar el pensamiento hacia lo que se hará después) suelen asociarse con mejor ajuste emocional en diversos contextos. En contraste, procesos como la rumiación (pensamiento repetitivo centrado en lo negativo), la autculpa rígida o la catastrofización (anticipar consecuencias exageradas) se vinculan con afecto negativo persistente y mayor vulnerabilidad emocional (Boemo et al., 2022). En población infantil, además, se reconoce que estas estrategias están en pleno desarrollo y se consolidan a través del aprendizaje y la experiencia; por ello, el deporte puede ser un contexto de alto impacto para adquirir patrones de pensamiento más flexibles o, por el contrario, para reforzar estilos desadaptativos si el entorno no acompaña (Garnefski et al., 2007).

En el deporte competitivo, las emociones cumplen funciones: pueden activar energía, orientar la acción y señalar prioridades. Por eso, la cuestión no es “eliminar” emociones, sino lograr una relación funcional con ellas, entendiendo que ciertos estados pueden facilitar el rendimiento si el deportista los interpreta y canaliza adecuadamente. Esta idea se alinea con modelos aplicados como el de zonas individuales de funcionamiento óptimo, que plantea que distintos niveles emocionales pueden ser útiles según la persona y el contexto, siempre que exista manejo autorregulatorio (Hanin, 2000). En esta línea, el consenso aplicado en psicología del deporte subraya que la regulación emocional es un componente esencial del rendimiento y una habilidad entrenable mediante estrategias psicológicas específicas (Lane et al., 2012; Jones, 2012). También se ha documentado que, bajo presión, la forma de afrontar emocionalmente la situación puede contribuir a sostener la ejecución y reducir el deterioro del rendimiento en momentos críticos (Balk et al., 2013).

Una particularidad importante en edades infantiles es que el rendimiento no solo se expresa en indicadores “objetivos” como acciones técnicas o tácticas, sino también en la percepción que el niño construye sobre su propio desempeño. La autopercepción del rendimiento influye en la autoconfianza, en la disposición a asumir riesgos deportivos y en la adherencia a la práctica. Estudios basados en marcos motivacionales, como la teoría de la autodeterminación, sugieren que el modo en que el atleta interpreta su competencia y eficacia se relaciona con variables psicosociales relevantes y puede predecir su percepción de rendimiento (Lourenço et al., 2022). En términos prácticos, un niño que percibe que “jugó bien” suele salir del partido con mayor motivación para entrenar, mientras que una percepción negativa sostenida puede favorecer frustración y, en algunos casos, riesgo de abandono. Por eso, comprender qué procesos psicológicos se asocian con mejores autovaloraciones del desempeño tiene implicaciones formativas y preventivas.

En hockey infantil, estas dinámicas pueden intensificarse por las características del juego: alta velocidad, transiciones frecuentes y múltiples micro-eventos que demandan recuperarse rápidamente del error. Una pérdida de marca o un control fallido pueden ser emocionalmente salientes, y la capacidad de resetear mentalmente para la siguiente acción se vuelve crítica. En deportes colectivos, además, el error individual se percibe muchas veces como un costo para el equipo, lo que puede disparar autoculpa y rumiación si no existen habilidades de regulación adecuadas. Investigaciones con jóvenes deportistas han observado vínculos entre regulación emocional y procesos de recuperación o bienestar asociados a la práctica, lo que sugiere que la autorregulación emocional no solo impacta el rendimiento, sino también el desgaste y la recuperación percibida (Molina et al., 2018). En paralelo, la evidencia indica que variables relacionadas con gestión emocional y habilidades psicológicas han aumentado su relevancia en la investigación aplicada al deporte, reforzando la necesidad de abordajes sistemáticos y contextualizados en edades tempranas (Park & Jeon, 2023).

Otra razón que justifica el estudio de la regulación emocional en hockey infantil es su naturaleza social y formativa. La emoción se co-construye en la interacción: un comentario del entrenador, la reacción de un compañero o la respuesta del público pueden transformar la interpretación del evento competitivo. En equipos, los deportistas no solo regulan internamente, sino que ajustan conductas y expresiones para sostener el funcionamiento colectivo (Campo et al., 2017). Esto conecta con el papel de habilidades socioemocionales amplias, como la inteligencia emocional, que se ha relacionado con variables relevantes en deporte y ejercicio (Laborde et al., 2016). Además, el estrés competitivo no ocurre aislado: se integra con rutinas de entrenamiento, descanso y recuperación, elementos que también influyen en el funcionamiento psicológico y físico general del deportista (Nédélec et al., 2015). En suma, la regulación emocional puede actuar como un puente entre exigencias del contexto deportivo y la forma en que el niño evalúa su propia competencia en el juego real.

Pese a estos avances, persisten necesidades en la literatura aplicada: ampliar evidencia en categorías infantiles, en deportes específicos y con variables de interés práctico para entrenadores, familias y psicólogos del deporte. En particular, resulta pertinente examinar cómo las estrategias

cognitivas ante situaciones negativas se asocian con la percepción de rendimiento durante partidos en hockey infantil, dado que esta percepción puede ser un indicador sensible del ajuste psicológico a la competencia. Además, comprender estas relaciones puede orientar intervenciones breves y pedagógicas centradas en habilidades cognitivas (por ejemplo, reenfoque en planes, reevaluación, perspectiva) y en la disminución de estilos de pensamiento desadaptativos (por ejemplo, rumiación o catastrofización), promoviendo experiencias deportivas más saludables sin perder el foco competitivo (Boemo et al., 2022; Lane et al., 2012).

En función de lo anterior, el objetivo general del presente estudio es analizar la relación entre estrategias cognitivas de regulación emocional y el rendimiento percibido en jugadores de hockey categoría infantil, bajo un enfoque no experimental, transversal y descriptivo-correlacional, aportando evidencia útil para el diseño de acciones formativas orientadas al desarrollo psicológico en el deporte infantil (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; Jones, 2012).

## **Metodología**

### **Diseño**

Se realizó un estudio no experimental con enfoque cuantitativo de corte transversal y de alcance descriptivo-correlacional, orientado a estimar la asociación entre las estrategias cognitivas de regulación emocional y el rendimiento percibido durante partidos.

### **Población y muestra**

La muestra estuvo conformada por 40 jugadores varones de hockey de la categoría sub-12, pertenecientes a procesos formativos del club deportivo de Puyo, provincia de Pastaza (Ecuador). El muestreo fue no probabilístico por conveniencia (intencional), considerando la disponibilidad y la autorización institucional. Como criterios de inclusión se consideraron: estar inscrito en la categoría sub-12, asistir regularmente a entrenamientos, haber participado en partidos recientes y contar con consentimiento informado del tutor legal y asentimiento del participante. Se excluyeron protocolos con omisiones extensas o patrones de respuesta inválidos.

### **Instrumentos**

La regulación emocional cognitiva se evaluó con la versión en español para niños del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-Sk), un cuestionario que identifica estrategias cognitivas ante situaciones negativas (Garnefski et al., 2007; Orgilés et al., 2018). El instrumento incluye 36 ítems en escala Likert de 5 puntos y evalúa nueve estrategias: autculpa, aceptación, rumiación, reenfoque positivo, reenfoque en planes, reevaluación positiva, poner en perspectiva, catastrofización y culpar a otros (Garnefski et al., 2007). En este estudio se calcularon promedios por dimensión y dos puntajes compuestos: estrategias adaptativas (promedio de

aceptación, reenfoque positivo, reenfoque en planes, reevaluación positiva y poner en perspectiva) y estrategias desadaptativas (promedio de autculpa, rumiación, catastrofización y culpar a otros). El rendimiento percibido se midió con el Perceived Performance in Sport Questionnaire (versión en español), instrumento unifactorial de 5 ítems con respuestas Likert de 1 a 5; el puntaje total se obtuvo como el promedio de los ítems, donde valores mayores indican mejor percepción del desempeño competitivo (Almagro et al., 2020). Además, se aplicó una ficha sociodemográfica y deportiva para caracterizar la muestra (edad, sexo, posición, años de práctica, frecuencia de entrenamiento y participación competitiva reciente).

## Procedimiento

La aplicación se llevó a cabo en instalaciones de los clubes deportivos, en un espacio tranquilo y con condiciones adecuadas para la comprensión de los reactivos en población infantil. Previamente, se explicó el propósito general del estudio en lenguaje acorde a la edad y se enfatizó la participación voluntaria, la confidencialidad de las respuestas y la posibilidad de retirarse sin consecuencias deportivas. Tras la firma del consentimiento por parte del tutor legal y el asentimiento del participante, los cuestionarios fueron respondidos de manera individual, con acompañamiento del investigador para aclarar dudas de comprensión lectora sin inducir respuestas. El tiempo total estimado de aplicación osciló entre 15 y 25 minutos, dependiendo del ritmo de cada participante.

## Análisis de datos

Se realizaron análisis descriptivos (media, desviación estándar, mínimos y máximos) para caracterizar las variables principales y las dimensiones de regulación emocional. La consistencia interna de las escalas se estimó mediante alfa de Cronbach. Para el objetivo central, se calcularon correlaciones de Pearson entre las dimensiones del CERQ-Sk y el rendimiento percibido. Posteriormente, se estimó un modelo de regresión lineal múltiple con rendimiento percibido como variable criterio, introduciendo como predictores los años de práctica, las horas de entrenamiento/semana y los promedios de estrategias adaptativas y desadaptativas, con el fin de evaluar su aporte relativo en la explicación del desempeño autoinformado. El nivel de significancia se fijó en  $p < 0,05$ . Los análisis se realizaron con IBM SPSS Statistics versión 25. Para la regresión lineal múltiple se verificaron los supuestos del modelo mediante inspección de residuos (normalidad y homocedasticidad) y diagnóstico de multicolinealidad mediante tolerancia y VIF.

## Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas y deportivas de la muestra (n=40)

Característica	n o Media ± DE	%
Edad (años)	12,00 ± 0,00	—

Característica	n o Media ± DE	%
Años de práctica (años)	4,51 ± 1,27	—
Horas de entrenamiento/semana	5,80 ± 0,77	—
Sexo: Masculino	40	100,0%
Posición: Delantero	18	45,0%
Posición: Defensa	16	40,0%
Posición: Portero	6	15,0%

Fuente: elaboración propia.

Nota. DE = desviación estándar. n = 40. Los porcentajes se calcularon sobre el total de la muestra.

En la Tabla 1 se presentan las características sociodemográficas y deportivas de la muestra (n = 40). Los participantes fueron exclusivamente de sexo masculino (100%), con una edad homogénea de 12 años (M = 12,00; DE = 0,00). En términos deportivos, mostraron una experiencia media de 4,51 años de práctica (DE = 1,27) y un volumen de entrenamiento de 5,80 horas semanales (DE = 0,77). Respecto a la posición de juego, el 45,0% se desempeñó como delantero, el 40,0% como defensa y el 15,0% como portero, evidenciando una distribución mayoritaria en posiciones de campo.

Tabla 2. Descriptivos y consistencia interna de las escalas (Likert 1-5; n = 40)

Escala	Media	DE	$\alpha$	Mín	Máx
Autoculpa	2,56	1,04	0,86	1,00	5,00
Aceptación	3,60	0,80	0,73	2,00	5,00
Rumiación	2,74	0,97	0,83	1,25	4,50
Reenfoque positivo	3,49	0,91	0,79	1,75	5,00
Reenfoque en planes	3,48	0,94	0,85	1,50	5,00
Reevaluación positiva	3,59	0,88	0,79	1,50	5,00
Poner en perspectiva	3,56	0,91	0,83	1,75	5,00
Catastrofización	2,81	1,01	0,87	1,00	4,75
Culpar a otros	2,64	0,88	0,80	1,25	4,50
Estrategias adaptativas (promedio)	3,54	0,81	—	1,75	4,75
Estrategias desadaptativas (promedio)	2,69	0,92	—	1,19	4,69
Rendimiento percibido	3,35	1,01	0,89	1,40	5,00

Fuente: elaboración propia.

Nota. M = media; DE = desviación estándar;  $\alpha$  = alfa de Cronbach. Escala tipo Likert de 1 a 5. n = 40. “Estrategias adaptativas” y “estrategias desadaptativas” corresponden a promedios compuestos.

En la Tabla 2 se describen los estadísticos descriptivos y la consistencia interna de las escalas utilizadas. Las estrategias cognitivas adaptativas presentaron medias relativamente elevadas (M = 3,54; DE = 0,81), destacando aceptación (M = 3,60; DE = 0,80), reevaluación positiva (M = 3,59; DE = 0,88) y poner en perspectiva (M = 3,56; DE = 0,91), con niveles adecuados de fiabilidad ( $\alpha$  entre 0,73 y 0,85). Por el contrario, las estrategias desadaptativas mostraron valores medios

inferiores ( $M = 2,69$ ;  $DE = 0,92$ ), siendo más frecuentes catastrofización ( $M = 2,81$ ;  $DE = 1,01$ ) y rumiación ( $M = 2,74$ ;  $DE = 0,97$ ), con consistencias internas también satisfactorias ( $\alpha$  entre 0,80 y 0,87). Asimismo, el rendimiento percibido alcanzó una media de 3,35 ( $DE = 1,01$ ) y presentó alta consistencia interna ( $\alpha = 0,89$ ), lo que respalda la fiabilidad de la medida.

Tabla 3. Correlaciones de Pearson entre estrategias cognitivas y rendimiento percibido ( $n = 40$ )

Estrategia	r	p
Autoculpa	-0,536	< 0,001
Aceptación	0,612	< 0,001
Rumiación	-0,561	< 0,001
Reenfoque positivo	0,641	< 0,001
Reenfoque en planes	0,694	< 0,001
Reevaluación positiva	0,755	< 0,001
Poner en perspectiva	0,626	< 0,001
Catastrofización	-0,598	< 0,001
Culpar a otros	-0,532	< 0,001
Estrategias adaptativas (promedio)	0,731	< 0,001
Estrategias desadaptativas (promedio)	-0,590	< 0,001

Fuente: elaboración propia.

Nota. r = correlación de Pearson.  $n = 40$ . Valores p reportados a dos colas.  $p < 0,001$  en todas las asociaciones.

La Tabla 3 muestra las correlaciones de Pearson entre las estrategias cognitivas y el rendimiento percibido. Se observaron asociaciones positivas moderadas a altas entre el rendimiento y las estrategias adaptativas, incluyendo aceptación ( $r = 0,612$ ), reenfoque positivo ( $r = 0,641$ ), reenfoque en planes ( $r = 0,694$ ), reevaluación positiva ( $r = 0,755$ ) y poner en perspectiva ( $r = 0,626$ ), siendo todas estadísticamente significativas ( $p < 0,001$ ). En contraste, se identificaron correlaciones negativas moderadas entre el rendimiento percibido y las estrategias desadaptativas, como autoculpa ( $r = -0,536$ ), rumiación ( $r = -0,561$ ), catastrofización ( $r = -0,598$ ) y culpar a otros ( $r = -0,532$ ), también significativas ( $p < 0,001$ ). En conjunto, el promedio de estrategias adaptativas se asoció positivamente con el rendimiento ( $r = 0,731$ ;  $p < 0,001$ ), mientras que el promedio de estrategias desadaptativas se relacionó de forma inversa ( $r = -0,590$ ;  $p < 0,001$ ), sugiriendo que un mayor uso de estrategias adaptativas se vincula con una mejor percepción del desempeño.

Tabla 4. Regresión lineal múltiple del rendimiento percibido ( $n = 40$ )

Predictor	B	EE	T	p	IC 95% (inf)	IC 95% (sup)	$\beta$
Años de práctica	0,004	0,069	0,057	0,955	-0,136	0,144	0,005
Horas de entrenamiento/sem	-0,002	0,117	-0,018	0,985	-0,240	0,236	-0,002
Estrategias adaptativas (promedio)	0,804	0,112	7,154	< ,001	0,576	1,032	0,641

Predictor	B	EE	T	P	IC 95% (inf)	IC 95% (sup)	$\beta$
Estrategias desadaptativas (promedio)	-0,514	0,097	-5,275	< ,001	-0,711	-0,316	-0,467

Fuente: elaboración propia.

Nota. B = coeficiente no estandarizado; EE = error estándar;  $\beta$  = coeficiente estandarizado; IC 95% = intervalo de confianza al 95%. Variable dependiente: rendimiento percibido. n = 40.

La Tabla 4 presenta el modelo de regresión lineal múltiple para el rendimiento percibido. Los años de práctica ( $B = 0,004$ ;  $p = 0,955$ ) y las horas de entrenamiento semanales ( $B = -0,002$ ;  $p = 0,985$ ) no se asociaron significativamente con el rendimiento, dado que sus intervalos de confianza al 95% incluyeron el valor cero. En cambio, controlando por estas variables, el promedio de estrategias adaptativas se asoció de manera positiva y significativa con el rendimiento percibido ( $B = 0,804$ ;  $\beta = 0,641$ ;  $p < 0,001$ ; IC95% [0,576, 1,032]), mientras que el promedio de estrategias desadaptativas se asoció de forma negativa y significativa ( $B = -0,514$ ;  $\beta = -0,467$ ;  $p < 0,001$ ; IC95% [-0,711, -0,316]). En términos prácticos, un incremento de 1 punto en el promedio de estrategias adaptativas se relacionó con un aumento de 0,804 puntos en el rendimiento percibido, mientras que un incremento de 1 punto en estrategias desadaptativas se relacionó con una disminución de 0,514 puntos, manteniendo constantes las demás variables. El modelo global fue significativo,  $F(4, 35) = 25,36$ ,  $p < 0,001$ , y explicó  $R^2 = 0,74$  de la varianza del rendimiento percibido ( $R^2$  ajustado = 0,71).

## Discusión

El presente estudio examinó la relación entre estrategias cognitivas de regulación emocional y el rendimiento percibido en jugadores infantiles de hockey. En general, los resultados muestran un patrón consistente: las estrategias adaptativas se asociaron con mayor rendimiento percibido, mientras que las estrategias desadaptativas se relacionaron con menor rendimiento percibido. Este hallazgo coincide con el marco teórico de la regulación emocional, que plantea que la manera de interpretar cognitivamente situaciones adversas influye en la intensidad emocional y en los recursos atencionales disponibles para la ejecución (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; Ochsner & Gross, 2005).

A nivel específico, estrategias como reevaluación positiva y reenfoque en planes mostraron relaciones positivas más fuertes con el rendimiento, sugiriendo que reinterpretar el error y orientarse a acciones futuras puede favorecer la recuperación psicológica durante el juego, especialmente en un deporte dinámico como el hockey. En contraste, rumiación, catastrofización y autculpa se vincularon negativamente con el rendimiento percibido, coherente con evidencia que asocia estas estrategias con persistencia del afecto negativo y mayor interferencia cognitiva (Boemo et al., 2022). Además, el modelo de regresión indicó que el rendimiento percibido se asoció principalmente con el perfil de regulación (adaptativo vs. desadaptativo), mientras que variables como años de práctica u horas de entrenamiento no aportaron predicción significativa,

lo que refuerza la relevancia de los procesos psicológicos en edades formativas (Lane et al., 2012; Jones, 2012; Lourenço et al., 2022).

Estos resultados tienen implicaciones aplicadas: en hockey infantil podría ser útil promover habilidades como la reevaluación y el reenfoque en planes mediante estrategias pedagógicas breves, favoreciendo experiencias competitivas más funcionales. No obstante, deben considerarse limitaciones como el diseño transversal, el muestreo por conveniencia, la muestra solo masculina y el uso de rendimiento percibido; futuras investigaciones deberían incluir medidas objetivas, muestras más diversas y diseños longitudinales para fortalecer la evidencia.

## Conclusiones

Los resultados del presente estudio evidencian una relación significativa entre la regulación emocional cognitiva y el rendimiento percibido en jugadores infantiles de hockey. En particular, un mayor uso de estrategias adaptativas se asoció con una mejor percepción del rendimiento, mientras que el uso de estrategias desadaptativas se vinculó con una menor percepción del desempeño. Asimismo, el modelo de regresión indicó que el rendimiento percibido se asoció principalmente con el perfil de estrategias cognitivas (adaptativas vs. desadaptativas), por encima de variables deportivas como años de práctica u horas de entrenamiento.

En términos aplicados, estos hallazgos sugieren que fortalecer habilidades de regulación emocional en edades formativas puede contribuir a optimizar la experiencia competitiva y la autovaloración del desempeño. Por ello, se recomienda que entrenadores y profesionales del deporte incorporen recursos psicológicos sencillos y acordes a la edad, orientados a promover estrategias como la reevaluación positiva y el reenfoque en planes, así como a reducir patrones de pensamiento desadaptativos. Asimismo, se reconoce la necesidad de futuras investigaciones con diseños longitudinales, muestras más amplias e inclusión de indicadores objetivos de rendimiento, con el fin de consolidar la evidencia y ampliar la generalización de los resultados.

## Referencias

- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived performance, intrinsic motivation and adherence in athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>
- Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 408-418. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.408>
- Boemo, T., Nieto, I., Vázquez, C., & Sánchez-López, A. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>

- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A., & Lane, A. M. (2017). Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 379-394. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114501>
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: The development of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-kids version (CERQ-k). *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s00787-006-0562-3>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross, (ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Hanin, Y. L. (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. En S. M. Murphy, (ed.). *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 154-172). Oxford University Press.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87-105. <https://doi.org/10.1080/10413200903421267>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26, 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189-1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
- Lourenço, J., Almagro, B. J., Carmona-Márquez, J., & Sáenz-López, P. (2022). Predicting perceived sport performance via self-determination theory. *Perceptual and Motor Skills*, 129(5), 1563-1580. <https://doi.org/10.1177/00315125221119121>
- Molina, V. M., Oriol, X., & Mendoza, M. C. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(53), 191-204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>
- Nédélec, M., Halson, S., Abaidia, A., Ahmaidi, S., & Dupont, G. (2015). Stress, sleep and recovery in elite soccer: A critical review of the literature. *Sports Medicine*, 45(10), 1387-1400. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0358-z>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Orgilés, M., Morales, A., Fernández-Martínez, I., Ortigosa-Quiles, J. M., & Espada, J. P. (2018). Spanish adaptation and psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire for children (CERQ-Sk). *PLOS ONE*, 13(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201656>

Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: Web of Science bibliometric analysis. *Healthcare*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>

Reyes-Pérez, V., Cruz-Torres, C. E., & Alcázar-Olán, R. J. (2021). Validación del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire kids (CERQ-k) en niños mexicanos. *Nova Scientia*, 13(26), 1-27. <https://doi.org/10.21640/ns.v13i26.2794>

## **Declaración**

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.