



Palabras clave

emociones, deporte, sociología, entornos socioculturales e históricos, didáctica

Enseñando sociología de las emociones en el deporte

Núria Puig

Profesora de Sociología del Deporte del INEFC-Barcelona

Francisco Lagardera

Profesor de Sociología del Deporte del INEFC-Lleida

Albert Juncà

Licenciado en Educación Física, Laboratorio de Investigación Social. INEFC-Barcelona

Abstract

The article makes a proposal about how to teach Sociology of Emotions in Sport. It begins explaining the importance of emotions in the professional world of Physical Education and Sport. The following topics are: what is an emotion from a sociological perspective, the communication of emotions, sociocultural and historical environments of emotions, emotional work, and the treatment of emotions by teaching physical education and sport. In each of these parts we are proposing pictures, examples and tables which can be used as a didactical instruments.

Key words

emotions, sport, sociology, historical and sociocultural contexts, teaching methods

Resumen

El artículo hace una propuesta de cómo enseñar sociología de las emociones en el deporte. Empieza justificando la importancia del tema en el mundo profesional de la actividad física y el deporte. A continuación, se trata el concepto de emoción desde una perspectiva sociológica, la comunicación de las emociones, los contextos socioculturales e históricos de las emociones, el trabajo emocional y el tratamiento de las emociones en las clases de educación física y deporte. En cada apartado se proponen fotos, ejemplos y gráficas que pueden ser empleados como herramientas didácticas.

Introducción: El interés de enseñar sociología de las emociones deportivas

En la tradición de investigación dentro del ámbito de las ciencias sociales que,

con el paso de los años, se ha ido cimentando en el INEF de Cataluña, las emociones deportivas han ido revelándose como un objeto de estudio con entidad propia. De este modo, desde comienzos de los años noventa hemos ido iniciando proyectos de investigación¹ y estableciendo contactos con colegas de otras universidades que han dado lugar a un video,² comunicaciones en encuentros científicos, publicaciones³ y estudios diversos. Nos ha parecido que una buena manera de dar coherencia a este conjunto de contribuciones era hacer una propuesta de cómo se podría enseñar una asignatura de *Sociología de las emociones en el deporte*. El momento es oportuno ya que con el nuevo plan de estudios de la licenciatura en ciencias de la actividad física y el deporte la oferta de asignaturas optativas se ha ampliado mucho y una con estos contenidos podría formar parte de ella.

¹ Véase Morell, 1993, 1995; Llonch, 1996a; Sánchez Martín/Sánchez Martín, 1992; Lagardera et al., 1997.

² Véase González, Puig et al, 1997.

³ Véase Heinemann, 1999; Heinemann/Puig, 1997; Lagardera, 1999; Llonch, 1996b.

Así pues, el artículo que se presenta hace propuestas sobre cómo se podría abordar didácticamente este tema. Un tema que cuando se plantea por primera vez, provoca desconcierto. Todos están de acuerdo con el hecho de que las emociones son muy importantes en el mundo del deporte. Ahora bien, cuesta más entender que estas emociones tienen una dimensión sociológica y que, si ésta no se entiende, las actuaciones en el terreno práctico pueden ser equivocadas. Por ejemplo, aquello que en ciertos entornos deportivos se acepta como comportamiento correcto después de la victoria (hacer una voltereta después de marcar un gol en el caso del fútbol) puede ser censurado en otros (en un partido de golf, por ejemplo). Quien no sepa transmitir este tipo de "normas emocionales" a las personas que entrena puede fracasar en su labor, no tanto por incompetencia táctica o técnica, sino por la incapacidad de desarrollarla en determinados entornos socioculturales.

Las partes de que se compone el artículo están ordenadas del modo en que creemos que deberían presentarse los temas en una asignatura de sociología de las emociones en el deporte. Sin duda, hay más temas a tratar (tipología de las emociones, funciones, problemas específicos que por su magnitud social –el caso del "hooliganismo", por ejemplo– o su interés –emociones en organizaciones– pueden ser tratados en una o varias sesiones...). Nos hemos limitado, a escoger unos cuantos y a proponer la manera en que nosotros los abordaríamos. Se empieza con una explicación del concepto de emoción desde una perspectiva sociológica. El apartado siguiente trata sobre la comunicación de las emociones. Éstas son "invisibles" y, por tanto, para comunicarlas debemos emplear las herramientas que tenemos a nuestro alcance, desde las expresiones faciales, hasta el lenguaje y ciertos comportamientos. Esta comunicación se realiza a partir de unos códigos culturales predeterminados. Por esto, el apartado siguiente se ocupa de las emociones en los diferentes contextos sociales y culturales.

La manera en que éstos nos socializan emocionalmente es tratada en el apartado sobre trabajo emocional. Finalmente el último apartado, debido a la importancia de la escuela como transmisora de valores y normas de comportamiento, trata la cuestión del tratamiento de las emociones en las clases de educación física y deporte. En cada apartado, aparte de las reflexiones teóricas que nos han parecido pertinentes y que pueden ser ampliadas con los textos que citamos, proponemos ejemplos, fotos, gráficas..., que se pueden emplear como herramientas didácticas.

¿Qué se entiende por emoción desde una perspectiva sociológica?

Una emoción no es una simple reacción fisiológica sino que, a pesar de tener una dimensión de este tipo, también está relacionada con rasgos de personalidad (dimensión psicológica), subculturas específicas (modalidades deportivas –en nuestro caso–, género, edad...) y generales (contextos socioculturales e históricos); las dos últimas configuran la dimensión sociológica de la emoción.⁴ Si una emoción fuera sólo una reacción fisiológica no se entenderían muchos de los comportamientos de los deportistas. Según los intereses en juego (distraer al adversario, ganar tiempo, romper el ritmo del juego, provocar una expulsión...) o sus condicionantes socioculturales, la expresión –e incluso el tipo de emociones– será muy diferente. En este sentido, Hackfort y Schlattmann (1991) efectuaron una investigación sobre emociones en el deporte y lo primero que hicieron fue identificar las emociones vividas por el conjunto de deportistas observados. En total se encontraron 51 y las diez primeras fueron: excitación, alegría, satisfacción, desesperación, entusiasmo, orgullo, camaradería, enojo, rabia y agresividad. Este resultado no tiene mucho interés si no es por los matices que a continuación se expresaban: a) Las mismas emociones surgían en situaciones muy diferentes (aquello

que en unas personas provoca alegría, en otras era motivo de tristeza); b) En casi el 50 % de los casos los y las deportistas no habían querido –por razones estratégicas– mostrar sus emociones; podríamos llegar a pensar que no tenían, lo que no era cierto. La emoción vivida dependía en cada caso de las circunstancias que la rodeaban; darla a conocer o no, también.

Otro ejemplo de cómo la emoción depende de la situación en la que se produce es el siguiente: la tristeza que experimentó un equipo femenino que participaba en la liga española de fútbol. Para sus componentes la victoria fue una frustración debido a que hacía demasiado tiempo que siempre ganaban, cosa que demostraba la debilidad de los equipos contrincantes y del fútbol femenino en general. Al perder el campeonato todo su atractivo –ganaban siempre– eran conscientes de que la federación aún tendría más argumentos para no apoyar el fútbol femenino. Debido a las condiciones particulares en las que se encontraba –probablemente aún se encuentra– su deporte, la victoria les producía tristeza, hecho que sorprende a primera vista. Normalmente, las emociones que se expresan frente a la victoria son la alegría y el entusiasmo... En cambio, su *definición de la situación*⁵ tenía en cuenta aspectos institucionales (socioculturales, de contexto) que daban como resultado una emoción negativa. En la literatura sobre sociología de las emociones en el deporte encontramos muchos ejemplos de la relación entre emociones y definiciones de la situación (Hackfort/Schlattmann, 1991; Rail, 1992; Puig, 1996 Puig/Morell, 1996).

También, debemos tener en cuenta que, la emoción es un proceso (Scherrer 1982). En realidad, es un *proceso de atribución de significado* (Rail, 1990, 1992; Puig/Morell, 1996). Esto quiere decir que las emociones expresadas por una persona pueden variar a lo largo del tiempo; las mismas situaciones pueden ser definidas de forma diferente debido a la variación de las circunstancias personales. Así, una medalla de bronce puede provocar una

⁴ Para una revisión bastante exhaustiva sobre el estado actual de la sociología de las emociones en el deporte, véase Dunquin, 2000.

⁵ Para profundizar más en el concepto de definición de la situación, véase Allport, 1986.

alegría exultante al empezar una carrera deportiva y puede considerarse un fracaso cuando la persona ya se ha convertido en una figura del deporte. Por esto es muy importante que, cuando se estudian las emociones en el deporte –o en otros ámbitos de vida cotidiana–, se tenga siempre presente la perspectiva diacrónica. La emoción, más que ser algo estático, es un *itinerario emocional* de atribución de significados que varía a lo largo del tiempo (Puig/Morell, 1996).

Por último, en esta reflexión sobre la emoción desde un punto de vista sociológico, debemos tener en cuenta el papel de la emoción en los comportamientos individuales. En ciertos momentos de la historia de la sociología ha predominado el estudio del comportamiento humano entendido como un conjunto de acciones programadas racionalmente olvidando que las emociones también forman parte del mismo (Denzin, 1990; Rail, 1990, 1992). La racionalidad tiene sus límites justamente porque nuestras acciones no son sólo el resultado de decisiones racionales (Heinemann, 1998, pp. 43-66). Decidir o no decidir iniciarse en una carrera deportiva de alto nivel, por ejemplo, es una cuestión ligada a acontecimientos llenos de emociones que estimulan esta decisión: entusiasmo por el éxito en las primeras competiciones en las que se participa; satisfacción al ver cómo se consigue hacer una cosa bien hecha; alegría y el reto para alcanzar una nueva meta que hace que nos “enganchemos” cada vez más a la actividad deportiva de modo que ya empieza a convertirse en un aspecto esencial de nuestra identidad... Todo ello, conforma un conjunto de emociones que nos envuelven y que, finalmente, nos harán decidir y programar –racionalmente– nuestro futuro para intentar conseguir el nivel más alto de la *performance*. Y, durante este proceso, será necesario controlar la ansiedad, programar de forma apropiada el entrenamiento y la participación en las competiciones... Las emociones son, pues, *detonantes* muy poderosos de la acción individual (Flam 1990, p. 45). Sin embargo, una acción guiada exclusivamente por las emociones tampoco existe. Incluso la

respuesta emocional –aparentemente espontánea– a un hecho es precedida por un análisis razonado de la situación que la provoca; la raíz de la emoción es precisamente el análisis de esta situación unida a los rasgos de personalidad (cada persona puede dar una respuesta emocional diferente a la misma situación). Cuando los seres humanos se guían sólo por las emociones, pierden su libertad, no consiguen sus fines (Flam, 1990, p. 43). De esta manera, a pesar del pensamiento binario en el que hemos sido educados, ni las emociones son una cosa ni la razón otra. En el lenguaje –producto cultural construido, no lo olvidemos– lo diferenciamos pero ambos son aspectos indisolubles del comportamiento humano.

Comunicar las emociones: codificación, descodificación e interpretación

Además del carácter interactivo y multidimensional de las emociones estas tienen otra característica fundamental para ser comprendidas: son “invisibles”. Es decir, una emoción no se ve, no es un objeto tangible, sino que es algo que la persona siente y que, si quiere que los demás la perciban, debe encontrar la manera de transmitirla. En este sentido, si observamos las deportistas de las fotografías 1 y 2 no podemos saber realmente qué emociones experimentan: lloran, ¿Por qué están tristes? ¿O lo hacen a causa de la alegría que les provoca su triunfo? El hecho que una de ellas este sentada: ¿Se debe a una lesión que la hace llorar de dolor, o se debe a que le tiemblan las piernas de la alegría que le provoca haber ganado? Sólo si ellas nos lo explican podremos saber realmente qué emociones sienten.

De la misma manera, la persona en cuestión puede desear no mostrar su emoción, aspecto que puede ser muy importante para ganar al adversario en un enfrentamiento deportivo. Por otro lado, la habilidad de un buen observador consiste en saber apreciar los estados emocionales que voluntariamente se quieren ocultar. Esto puede ser un instrumento de un valor incalculable a la hora de la competición

Fotos 1 y 2.

Las expresiones de estas deportistas no permiten adivinar qué clase de emoción sienten. Puede ser tanto de alegría como de desengaño. Hay que disponer de más información para saberlo. (Fuente: Cortesía de Agence de PresseVandystadt, 1992, pp. 106 y 118-119)



1

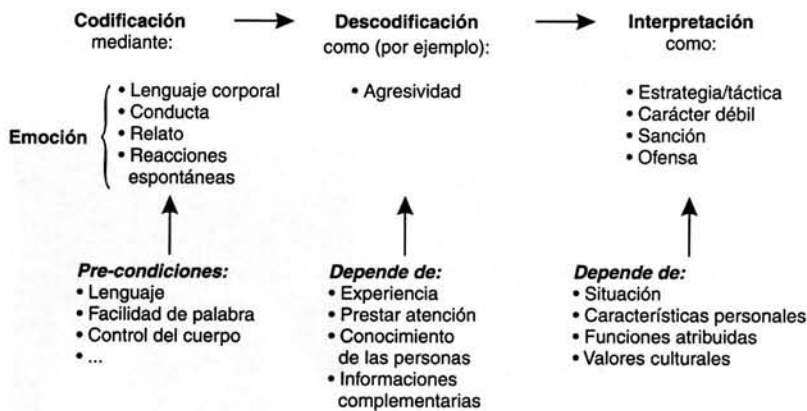


2

deportiva o de trabajar en gestión de las organizaciones.

Muchos autores y autoras, cuando hablan de la comunicación de las emociones, se refieren a procesos de *codificación, descodificación, e interpretación* (Heinemann, 1999; Hochschild, 1979; Scherrer, 1982). Al tratarse de procesos internos, la persona debe encontrar un sistema de códigos para poderlos comunicar. Igualmente, quien recibe el mensaje debe ser capaz de encontrar las llaves descodificadoras adecuadas para, así, interpretar

Tabla 1.
Comunicación de las emociones.



Fuente: Heinemann; 1999, p. 222.

correctamente la emoción que se le transmite. En la tabla 1 se representa el proceso que tiene lugar dentro del organismo cuando se produce un acontecimiento susceptible de provocar una emoción y los medios de que dispone la persona para codificar su emoción y exteriorizarla. En esta tabla, la emoción que se toma como ejemplo es la agresividad.

Los instrumentos que tiene la persona para codificar la emoción son cuatro: la conducta (podemos tener comportamientos que muestren satisfacción o insatisfacción frente una situación), el propio relato (podemos "explicar", "narrar", nuestra emoción), el cuerpo (toda la comunicación no verbal se realiza a través suyo), y las reacciones fisiológicas (no siempre voluntarias; sonrojarse es una de las más características y suele ser una forma de expresión de la vergüenza).

La persona cuenta con estos "instrumentos" con el fin de comunicar sus emociones. Para que los demás entiendan los mensajes emocionales codificados que enviamos han de ser descodificados. Descodificar las emociones correctamente requiere básicamente, experiencia, atención y disponer de informaciones complementarias referentes a la emoción que se quiere descodificar.

Una vez descodificada la emoción debemos interpretar su significado. La agresividad del presidente de un club, por ejemplo, puede ser tristeza, la manifes-

tación de un carácter débil, o bien una estrategia para conseguir algo de la gente a quien se dirige de forma agresiva. Por ello, es muy importante conocer los contextos sociales, culturales e históricos en los que la emoción se produce ya que son indispensables para hacer una interpretación correcta de las emociones.

Emociones deportivas y contextos socioculturales e históricos

Desde que Durkheim demostró, en su famosa obra *El suicidio*, que un acto aparentemente tan íntimo como es sacarse la vida voluntariamente, estaba relacionado con aspectos de naturaleza social y, especialmente, con la cultura religiosa, han sido muchas las investigaciones que nos han mostrado, con regularidad, como la expresión de las emociones se realiza de acuerdo con unas normas establecidas socialmente que varían de un contexto a otro (Elias, 1979; Foucault, 1961; Durkheim, 1965).

Un ejemplo paradigmático de ello son los estudios de Bateson y Mead que en el año 1942 mostraron cómo en la sociedad balinesa, quien tenía relaciones estrechas, cariñosas y cálidas con los hijos y las hijas eran los padres. Contrariamente, las madres tenían la función de enseñar el control emocional a su prole de modo que

nunca respondían a sus requerimientos de afecto (Bateson, 1977).

Las emociones que se encuentran en el ámbito deportivo no se entienden si no se relacionan con el contexto sociocultural e histórico en el que se desarrollan. Debemos referirnos, en primer lugar, al clásico trabajo efectuado por Norbert Elias (1992) sobre la violencia al comparar el deporte actual con el de la Grecia clásica. A pesar de las referencias ideológicas con las que se quiere rememorar el deporte de la antigüedad los estudios efectuados sobre este tema muestran entre otros aspectos el elevado nivel de violencia que se producía:

"En el Pancratio los combatientes luchaban con todo el cuerpo, con manos, pies, codos, rodillas, cuello, cabeza. En Esparta utilizaban incluso los dientes. Los pancratistas se podían quitar los ojos los unos a los otros... También estaba permitido hacer caer al adversario haciéndole la zancadilla, levantarlo por los pies, la nariz y las orejas, dislocarle los dedos de las manos, los huesos de los brazos y estrangularlo empleando todo tipo de llaves. Si uno conseguía hacer caer al otro, podía sentarse encima y golpearle la cabeza, la cara, las orejas; también podía darle patadas y pisarlo. No es necesario decir que en este torneo tan brutal los luchadores sufrían todo tipo de heridas, y muchos golpes, incluso morían" (Elias, 1992, p. 169).

Según el autor, estas diferencias se deben a los diferentes grados de tolerancia con respecto a la violencia; y éstos están relacionados con el desarrollo del aparato de Estado: Cuanto mayor sea éste mayor será el control de la violencia física por parte de las instituciones especializadas (policía, ejército, prisiones, tribunales de justicia...) Esto tiene como consecuencia una menor familiaridad con la violencia física por parte de la población; se produce un menor grado de tolerancia hacia ella. El desarrollo del Estado en la antigua Grecia, por más que se hable de ciudades estado, no es comparable al del Estado contemporáneo. En aquel tiempo la protección de la vida de las personas no era competencia del Estado sino de la familia, de los parientes. La defensa personal, pero también la venganza por el honor y el

ultraje, quedaba en el marco de las relaciones de parentesco (Elias, 1992). Actualmente, en cambio, en las sociedades occidentales, cualquier intento de saldar un asunto pendiente mediante la violencia física y a título personal está totalmente sancionado. Es competencia del Estado.

La expresión de las emociones en el deporte también está relacionada con la posición social de sus practicantes; tal y como Boudieu lo ha ido demostrando a lo largo de sus investigaciones, el gusto –las preferencias por un deporte u otro, una música u otra, determinadas lecturas...– está muy relacionado con el lugar ocupado por las personas dentro del espacio de las posiciones sociales. En lo que se refiere a esta cuestión, Àngels Llonch (1996a) efectuó un estudio comparativo entre cuatro organizaciones deportivas que existieron en Cataluña durante el primer cuarto del siglo XX. Eran: el Club Natació Barcelona, fundado en 1907 a imagen de los clubes ingleses por miembros de la alta burguesía; el CADCI (Centre Autonomista de Dependents del Comerç y de la Indústria) fundado el año 1903 por trabajadores de “cuello blanco” con el objetivo de mejorar su situación, razón por la cual desde sus inicios se creó una sección de deportes y otra de excursionismo; el sector renovador del excursionismo, una organización que se creó a principios de los años veinte por gente de clases medias con la intención de popularizar esta práctica; y los Amigos del Sol, un colectivo que hizo sus primeros encuentros a partir de 1915 y que estaba formado por personas vinculadas a las corrientes higienistas y libertarias que tanta repercusión tuvieron en la Cataluña del primer tercio de siglo.

Para la autora, “cada colectivo *siente* según sus objetivos y su escala de valores” (Llonch, 1996a, p. 71). Según la subcultura propia de cada colectivo, el tipo de emociones relacionadas con el deporte varía. Así, los socios del Club Natació Barcelona “[...] viven su práctica a partir de la competición. Su máxima alegría era contemplar a su club y a sus representantes

superando a los adversarios más difíciles” (Llonch, 1996a, p. 71). Por otro lado, el CADCI “muestra todo su entusiasmo frente a la proliferación de sus actividades y la multiplicación de sus proyectos [...] evolución colectiva hacia la consecución de una sociedad libre, justa y patriótica” (Llonch, 1996a, p. 71). Entre los excursionistas se mezclan sentimientos relacionados con el reforzamiento de la identidad nacional catalana y con el gusto por las caminatas por la naturaleza. Y en lo que hace referencia a los Amigos del Sol, éstos tienen como principal fuente de emociones el cultivo de la amistad al margen de cualquier estructura organizada –es necesario recordar que el movimiento libertario consideraba las estructuras organizadas, y especialmente al Estado, la principal fuente de opresión de los pueblos– y convierten a la naturaleza en “su fuente de sabiduría, de placer y de emociones [...] En esta línea eran unos firmes defensores del nudismo porque, según ellos, sacarse la ropa suponía liberarse de los estorbos artificiales y fusionarse aún más con la madre Naturaleza” (Llonch, 1996a, p. 71). Obviamente, practicar el nudismo a principios de siglo en Cataluña y en España provocaba un cúmulo de emociones intensamente negativas en la mayoría de la población.

Finalmente, en un estudio realizado por Moragas, Rivenburgh y Larson (1995) sobre la retrasmisión de la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de Barcelona '92, que efectuaron veintiséis cadenas de televisión, también se incluyen elementos para una sociología de las emociones en el deporte. La tesis del estudio se basa en que no hubo una única ceremonia de inauguración sino veintiséis, ya que cada una de las cadenas adaptó la retrasmisión a los gustos de sus respectivas audiencias. Efectuaron una reconstrucción del acontecimiento que se estaba produciendo. Para el comité organizador un momento muy importante de la ceremonia era la entrada al estadio del Rey de España –Juan Carlos I–. Normalmente, la entrada de la persona que declara inaugurados los Juegos se hace mientras suena

el himno nacional –estatal–. Debido a la preocupación por el hecho que se recibiría al Rey de España de mala manera (las tensiones nacionalistas que existen entre Cataluña y España así lo hacían preveer)⁶ se optó por una solución de compromiso: mientras el himno nacional de Cataluña sonaba en el estadio el Rey aparecía y, acto seguido, sonaría el himno español. En la guía de la ceremonia inaugural que se dio a los periodistas se incluía la explicación de todas estas circunstancias y su significado. Esta guía es un documento orientativo que se utiliza según las necesidades y las consideraciones que hace cada profesional. Pues bien, el público del estadio –mayoritariamente catalán– se mostró muy contento mientras se producía esta situación de equilibrio entre diferentes intereses y sensibilidades nacionales (atreverse a decir que la muestra de alegría se debía al himno nacional de Cataluña, al Rey de España o por ambas cosas a la vez, es bastante arriesgado, y seguramente hubo motivaciones de los tres tipos). Las televisiones catalana y española siguieron fielmente (imagen y sonido) la escena. Otras televisiones efectuaron sus propias interpretaciones; por ejemplo, la televisión camerunesa cortó el sonido y, en el mismo momento que sonaba el himno de Cataluña, el comentarista decía “el Rey tiene 54 años”. Probablemente, el locutor consideró que para su audiencia de Camerún, el himno catalán acompañando la entrada del Rey en el estadio, no tenía ningún significado y, por esto, efectuó el comentario que le pareció más apropiado. Con todos los aspectos considerados hay que resaltar la idea de que las emociones no son espontáneas sino que se aprenden según la cultura a la que se pertenece. Las emociones son, por lo tanto, algo que se aprende, que se trabaja, que se controla. Ocupémonos.

Trabajo emocional y normas sociales

La psicología del deporte tiene como uno de sus objetivos fundamentales la mejora del rendimiento deportivo mediante el

⁶ Para más información sobre las tensiones nacionalistas en torno a los Juegos de Barcelona '92, véase Hargreaves, 2000.

control emocional. El estrés competitivo provoca en los atletas estados de ansiedad y otro tipo de situaciones emocionales (desconcentración, desmotivación, reacciones somáticas...) que limitan sus posibilidades de éxito. Existen una serie de técnicas que ayudan a luchar contra estos elementos adversos. Haase y Hänsel (1995), en un artículo muy ponderado respecto a la eficacia probada de cada una de ellas, las agrupan del siguiente modo: técnicas de relajación, entrenamiento mental, visualización ("imagery training"), monólogos ("self-talking") y entrenamiento por definición de objetivos. A pesar de que puedan haber diferencias según los autores, la clasificación de las técnicas es, aproximadamente, la misma.

Lo más significativo es que la eficacia de estas técnicas depende del grado de automatización que se consiga en el control de la emoción. Cuanto más espontáneamente se realice mayor será el éxito. Gould, Eklund y Jackson (199, p. 91) realizaron una investigación con 20 atletas norteamericanos que habían participado en las pruebas de lucha libre en los Juegos Olímpicos de Seúl de 1988. Sus objetivos eran: comprobar cuáles se habían utilizado más y si había diferencias entre los que habían conseguido medalla y los que no. En el 80 % de los casos las "Thought Control Strategies" (asimilables, por su contenido, al "self talking" mencionado por Haase y Hänsel) fueron las más citadas por los atletas. Éstas engloban aspectos tales como: concentrarse en la competición, no pensar en el adversario, pensar positivamente, no presionarse, utilizar los errores como estímulos positivos... La diferencia más significativa entre aquellos que habían obtenido una medalla y los que no fue que los primeros habían conseguido un alto grado de automatización en la aplicación de estas técnicas. Contrariamente, los no medallistas no habían aprendido o interiorizado tan bien las técnicas y tenían que aplicarlas conscientemente cuando se enfrentaban al

adversario. Del mismo estilo es la reflexión de una deportista ganadora de una medalla olímpica en Barcelona '92, entrevistada por Sussi Morell:

"Está claro que lo que no se puede hacer es empezar a tener estos sentimientos negativos y decir que no lo estás superando y de golpe pensar, expresamente, que no, que te encuentras muy bien y que lo harás muy bien, porque si lo piensas así... no, no, tiene que ser una cosa que te salga *innata, inconsciente*, es cuando quiere decir que (el estrés competitivo) lo estás superando" (Morell Moragas, 1995).

De las experiencias anteriores se desprenden tres aspectos muy importantes en cuanto al estudio de las emociones deportivas:

1. La emoción no sólo se *controla* sino que se *trabaja*, con lo que se puede llegar a cambiar.
2. El trabajo emocional debe permitir la automatización del nuevo comportamiento resultante. Si no se consigue pierde parte de su eficacia.
3. Esta automatización es un requisito que cualquier deportista, independientemente de su lugar de origen, percibe como necesario.

Sin embargo, además de estas cuestiones generales, ¿cuáles son los aspectos que confieren el interés sociológico al estudio del trabajo emocional? (obsérvese que ya no hablamos exclusivamente de control emocional).

En un estudio ya clásico efectuado sobre el trabajo emocional que realizan las azafatas de una compañía aérea norteamericana, Arlie Hochschild (1983) muestra cómo éste se efectúa con lo que denomina "normas de sentimientos" ("feeling rules").⁷ Se trata de normas sociales que nos indican cómo hemos de sentir. No están escritas pero se aprenden a lo largo del proceso de socialización. Existen algunos comportamientos emocionales que

son aceptados en ciertos entornos, mientras que en otros son rechazados.

A partir de estos dos conceptos –trabajo emocional y normas de sentimientos– Snyder (1990) y Gallmeier (1987) efectuaron dos estudios centrados en un equipo estadounidense de gimnasia deportiva femenina y en uno de hockey hielo masculino –también de los EEUU– respectivamente. Snyder analizó el tipo de normas de sentimientos que regían las siguientes emociones: nerviosismo, miedo al dolor o a las lesiones, frustración y disgusto, preparación mental ("social psyching up") y felicidad y alegría. En cada caso, el trabajo emocional se produce según unas normas no escritas pero que las gimnastas conocen bien. Así, por ejemplo, el disgusto provocado por una mala ejecución "*should, al first, be experienced and managed in private*"⁸ (Snyder, 1990, p. 262); inmediatamente, el entrenador se dirigirá a la deportista y le hará algunos comentarios, entonces lo hará su mejor amiga y, finalmente, todo el equipo.

En el estudio de Gallmeier, centrado en un deporte con una subcultura muy diferente a la de la gimnasia, y esencialmente masculina, muestra cómo el trabajo emocional se produce basándose en normas de sentimientos radicalmente diferentes. He aquí algunos ejemplos expresados por el entrenador (Gallmeier 1987, p. 357):

- "Winners do not show fear of pain [...] Show your pride!"⁹
- "If the Rockets do not win, then they should be prepared to display the emotion of shame".¹⁰

El trabajo emocional no es exclusivo del deporte de alto nivel; también se encuentra en otros ámbitos del deporte. Así, por ejemplo, las medidas que se han ido adoptando con el fin de cambiar los comportamientos de los espectadores más violentos han ido variando su enfoque. Al principio las políticas que se seguían eran, básicamente, represivas. Sociólogos de diversos países (Elias, 1992, en Gran

⁷ Ekman (1972) se refiere con el nombre de *display rules*.

⁸ "Una mala ejecución debe vivirse y controlar en privado" (la traducción es nuestra).

⁹ "Los triunfadores no muestran ni miedo ni dolor [...] ¡mostrad vuestro orgullo!".

¹⁰ "Si los Rockets no ganan, deberán estar preparados para mostrar su deshonra."

Breña; Durán, 1996, en España; Pilz, 1996 en Alemania; Roversi, 1996 en Italia...) alertaban sobre la ineficacia de estas medidas, ya que provocaban una espiral todavía más acusada de violencia. Según ellos, era necesario establecer medidas a largo término que provocasen un cambio de comportamiento profundo. En este sentido, empiezan a haber cambios significativos. Algunos clubes apoyan a grupos de simpatizantes que realizan actividades atractivas y excitantes totalmente desprovistas de violencia. Algunos medios de comunicación contribuyen dándoles cobertura y haciéndose eco de ello.

En este cambio de actitudes encontramos un trabajo emocional basado en unas reglas de sentimientos que son aceptadas por la comunidad. Los cambios no parecen fruto de la casualidad sino de un conjunto de decisiones conscientes. Un ejemplo muy ilustrativo de ello lo encontramos en la celebración de los campeonatos europeos de fútbol de 1996 alrededor del tema del "fair-play". Y nos parece especialmente emblemático, como resultado de estas decisiones, la actitud del equipo alemán y de su entrenador que, después de la victoria, se dirigió a sus seguidores y, en lugar de animarles con gestos arrogantes y machistas –tan presentes en celebraciones anteriores–, los incitó a hacer la ola, un acto festivo mediante el cual sólo se celebra el triunfo de una forma que puede ser compartida por todos. (Foto 3) Como hemos visto, este trabajo emocional se realiza cotidianamente en el mundo del deporte. También es un trabajo que como la palabra indica, no es fruto de la casualidad sino que resulta de un aprendizaje –a menudo largo y costoso–, realizado en el transcurso de nuestro proceso de socialización. Las emociones no sólo juegan un papel destacado en el deporte –lo hacen en todos los ámbitos de la vida– sino que en cualquiera de los ámbitos profesionales de incidencia (escuela, gestión deportiva, deporte espectáculo...) son diferentes y responden a estructuras específicas y requieren un trabajo emocional que tiene unas dimensiones ocultas que conviene que sean analizadas y tenidas en

Foto 3.

El equipo alemán, junto a su entrenador, incitando al público a hacer la ola después de su victoria en la final del campeonato europeo de fútbol del año 1996 (Fuente: Stern –28–, 4 de julio de 1996, p. 50).



cuenta en el curso de los programas de formación de nuestro alumnado. En el último apartado del artículo, a título de ejemplo, reflexionamos sobre las implicaciones del trabajo emocional deportivo en el ámbito escolar.¹¹

Un mundo profesional que trata con las emociones

Pierre Parlebas (1988) explica cómo la lógica interna del deporte tiene un potencial extraordinario para la emergencia de las emociones. Mientras que Elias y Dunning (1992) llegan a una conclusión similar analizándolo desde la perspectiva del proceso de civilización, Parlebas analiza, precisamente, el deporte que surge de este proceso de civilización con el fin de mostrar que ha adquirido una lógica interna que genera a los deportistas y a los espectadores una elevada excitabilidad nerviosa, provocada por la incertidumbre del acontecimiento, debido al hecho de que generamos intensos deseos de victoria o, al menos, la esperanza de no perder o de hacer una actuación digna. El teatro deportivo resulta ser una representación simbólica que permite y predispone a la expresión emocional en una escala muy superior a la del resto de la vida cotidiana.

El miedo a la derrota o la expectativa cercana a la victoria marcan el germen de la tensión emocional acumulada, pero también guían una especie de péndulo en el recorrido del cual se manifiestan diversas expresiones emocionales. A un lado del péndulo se descarga la tensión en forma de alegría desbordante por el triunfo, orgullo, satisfacción y entusiasmo por el reconocimiento de los demás; al otro lado se encuentra la tristeza por la pérdida de un deseo intensamente ambicionado, el abatimiento o la expectativa de victoria mantienen y aceleran la tensión emocional.

El deporte, indudablemente, representa un sofisticado y refinado acto civilizado, porque a pesar de que su lógica nos induce a la agresividad, ésta se debe acomodar estrictamente a los mandamientos del sistema de normas y a una expresión emocional controlada. Y es en este punto donde adquiere interés el ejercicio profesional de las personas vinculadas al mundo del deporte. Ya hemos visto cómo esto se produce en el alto rendimiento, pero lo que nos interesa destacar, por el hecho de ser más inexplorado, son otros ámbitos, tales como el de la escuela, la iniciación deportiva o la gestión deportiva en general.

¹¹ Para más detalles sobre esta cuestión recomendamos Lagardera 1999.

La lógica interna del deporte, tal y como lo acabamos de describir, cuestiona con absoluta claridad la bondad estructural del acto deportivo. Muy al contrario, ya que se necesita un largo y costoso proceso de aprendizaje con el fin de que la tensión emocional acumulada en la competición deportiva pueda ser debidamente gobernada por los protagonistas y los espectadores. Se trata de no perder el control de las emociones en situaciones propensas al descontrol, incluso en situaciones límite, como pasa en algunas modalidades deportivas. Sin ningún tipo de duda se trata de un refinado proceso civilizador, ya que el acto deportivo activa y acelera nuestras respuestas emocionales y al mismo tiempo, en el fragor de la batalla, exige un ajustado control de éstas, añadiendo, todavía, más dificultad.

Esta contradictoria imposición cultural exige un prolongado y complejo proceso de aprendizaje. Cuando observamos a los niños en sus primeros pasos deportivos constatamos la gran dificultad de este aprendizaje, les resulta muy costoso regular esta ficticia discriminación porque, por un lado, se encuentran con la descarga de adrenalina que moviliza su agresividad de forma natural y, por el otro, con la necesaria adaptación y regulación de esta misma carga. En los niños se hace palpable este desajuste ya que ellos requieren protagonismo para ir afirmando su personalidad en el mundo. Sus ansias y deseos de triunfo les dificultan en control emocional. Esto tiene una importancia especial en el ámbito deportivo donde sólo existe un triunfador, el atleta o el equipo campeón. Todos los demás son aproximaciones al éxito y, como tales, deberán adaptarse mediante continuas frustraciones a otras expectativas de éxito menos valoradas socialmente.

Para muchos niños la competición deportiva es una oportunidad excelente para estimular su mejora personal, su afán de superación y conseguir así el reconocimiento social necesario para consolidar su aceptación y su autoestima. Pero la exigente selectividad deportiva reparte muchas más frustraciones que afanes de superación. Muchos niños se desaniman, pierden estímulos e incluso se inhiben

frente a la constante exigencia de la competición deportiva. Aprenderán poco a poco a sentirse representados por otros en el fragor de la batalla deportiva.

Así pues, se trata, en todo caso, de un duro aprendizaje para la vida social que no siempre genera procesos de adaptación optimizados y civilizados. Es en este punto donde la actuación pedagógica se convierte en un instrumento verdaderamente imprescindible.

La enseñanza de la regulación emocional en el deporte se convierte, pues, en un tema fundamental para aquellas personas que esperan dedicarse profesionalmente a la pedagogía deportiva, ya sea en centros de enseñanza como profesores de educación física o en clubes deportivos como agentes del aprendizaje deportivo.

El tratamiento pedagógico de las emociones que aparecen a raíz de la competición deportiva adquiere un plan preeminente respecto al aprendizaje de las habilidades exigidas. Desgraciadamente, sin embargo, esta relación pedagógica se invierte en demasiadas ocasiones. Esto resulta así porque se hace necesario el acomodamiento entre una exigencia motriz que requiere grandes dosis de agresividad con el fin de alcanzar el éxito y una exigencia social y normativa que no permite la expresión agresiva más allá de unos límites determinados. La excitabilidad emocional producida por la competición deportiva no suele ser fácilmente gobernable por la razón de un niño o de un joven deportista. Por otro lado, la gran selectividad que implica la competición deportiva exige al pedagogo el despliegue de sus mejores armas con el fin de disminuir los efectos de la frustración y el desánimo que van asociados a la derrota. Convertir cada derrota en la mejor de las lecciones, en un triunfo, suele ser una labor que exige la mejor sabiduría pedagógica. Sobre todo si tenemos presente que son muchos los derrotados y muy pocos los seleccionados para la victoria.

Los pedagogos deportivos deben ser unos conocedores expertos de la práctica deportiva que inducen a aprender. No es suficiente dominar todo un conjunto de habilidades y destrezas deportivas, sino que se debe conocer con detalle toda la serie

de acciones motrices que desencadena cada una de las modalidades deportivas que se intenten enseñar. En todas ellas se manifiesta una fuerte agresividad requerida por la necesidad de engañar, superar y vencer al adversario. No puede esperarse, en este punto, que el niño que aprende reduzca su ansia de éxito, en beneficio de una actitud sofisticadamente civilizada: respeto y consideración al adversario, solidaridad en el juego colectivo o control de sus impulsos agresivos. Y más teniendo en cuenta que el deporte exige una total implicación de nuestro físico, de nuestro ser corporal, de aquello que se hace real en todos y cada uno de nuestros momentos vitales.

La enseñanza de los deportes exige como ninguna otra una excelente formación de los pedagogos dedicados a esta responsabilidad. Plantea situaciones que requieren la expresión de impulsos e instintos muy primitivos y que, una vez desencadenada la situación de alta tensión, se empiecen a atenuar las emociones sin que el rendimiento de las acciones disminuya su efectividad: todo un milagro.

Bibliografía

- Allport, G.: *La personalidad. Su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder, 1986.
- Bateson, G. "Les usages sociaux du corps à Bali" en *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 14, 1977, pp. 3-33.
- Denzin, N.: "On understanding emotion: the interpretive-cultural agenda", en T. Kemper, (ed). *Research Agendas in the Sociology of Emotions*. Albany, New York: State University of New York Press, 1990, pp. 85-116.
- Duquin, M. E.: "Sport and Emotions", en J. Coakley; E. Dunning, (eds.), *Handbook of Sport Studies*, London: Sage, 2000, pp. 477-489.
- Durán, J.: *El vandalismo en el fútbol. Una reflexión sobre la violencia en la sociedad moderna*. Madrid: Gymnos editorial, 1996.
- Durkheim, E.: *El suicidio*. Buenos Aires: Schapire, 1965.
- Ekman, P; Friesen, W. V. y Ancoli, S.: *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings*. Nueva York: Pergamon Press, 1980.
- Elias, N.: *El proceso de civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. México-Madrid-Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1979.

- : "La génesis del deporte como problema sociológico" en N. Elías; E. Dunning, *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, México, Madrid, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1992, pp. 157-184.
- Flam, H. "Emotional «Man»: I. The emotional «Man» and the problem of collective action" en *International Sociology*, 1990, vol. 5 (1), pp. 39-56.
- Foucault, M.: *Histoire de la folie*, Paris: Plon, 1961.
- Gallmeier, C. P.: "Putting on the Game Face: The Staging of Emotions in Professional Hockey" en *Sociology of Sport Journal*, 4, 1987, pp. 347-362.
- Gould, D.; Eklund, R. C.; Jackson, S. A. "Coping strategies used by U.S. Olympic Wrestlers" en *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1993, vol. 64, (1), pp. 83-93.
- Haase, H.; Hänsel, F. "Psychologische Leistungsförderer - zum Einfluss psychologischen Training auf die sportliche Leistung", en *Leistungssport*, 25,2, 1995, pp. 32-38. Puede encontrarse la traducción italiana en "Metodi psicologici ed incremento della prestazione sportiva", *Scuola dello Sport*, Anno XIV, n.º33, pp. 58-67.
- Hackforth, D.; Schlattmann, A. "Functions of emotion presentation in sport" en Hackfort, D. (ed) *Research on emotions in sport*, Köln, Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 1991, pp. 95-110.
- Hargreaves, J.: *Freedom for Catalonia?* Cambridge: University Press, 2000.
- Heinemann, K. "El comportamiento económico como toma de decisiones racionales" en K. Heinemann, *Introducción a la Economía del deporte*, Barcelona: Paidotribo, 1998, pp. 43-66.
- : "Las emociones en los clubes deportivos" en K. Heinemann, *Sociología de las organizaciones deportivas. El ejemplo del club deportivo*, Valencia: Tirant lo Blanch, Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1999 pp. 202-222.
- Heinemann, K.; Puig, N. "Emocions en l'esport. Esbós d'una anàlisi sociològica" en *Revista catalana de sociologia*, 5, 1997, pp. 117-146.
- Hochschild, A. R. "Emotion work, feeling rules, and social structure" en *American Journal of Sociology* 85, 1979, pp. 551-575.
- : *The managed heart. Commercialization of human feeling*, Berkeley: University of California Press, 1983.
- Lagardera, F.; Martínez, R.; Canales, I.; Perich, M. J.; Planas, A.; et al.: *Género femenino y actividades físico-deportivas en la naturaleza: el caso de la mujer aragonesa*, INEFC-centre de Lleida, proyecto de investigación del programa de investigación sobre las actividades físico-deportivas en la naturaleza, 1997.
- Lagardera, F. "La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza" a *Apunts. Educación Física y Deportes*, 56, 1999, pp. 99-106.
- Llonch, À.: *Les emocions esportives en un context sociohistòric*, Barcelona: proyecto de investigación no publicado. Ayuda a la investigación de la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, 1996a.
- : "Las emociones deportivas en un contexto socio-histórico" en R. Sánchez, *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1996b, pp. 55-64.
- Moragas, M.; Rivenburgh, N. y Larson, J. F.: *Television in the Olympics*. London: John Libbey, 1995.
- Morell, S.: *Passions esportives i passions amoroses: similituds i diferències*. Barcelona: Direcció General de l'Esport, informe de cerca no publicat, 1993.
- Morell, S.; Moragas, M.: *Itineraris emocionals en l'esport d'alt nivell*. INEFC centre de Barcelona. Informe de investigación no publicado, 1995.
- Piiz, G. A.: "Social Factors Influencing Sport and Violence: On the «Problem» of Football Hooliganism in Germany", *International Review for the Sociology of Sport*, 1996, vol. 31, pp. 49-67.
- Puig, N.: "El component passional de la pràctica esportiva juvenil" en N. Puig, *Joves i esport. Influència dels processos de socialització en els itineraris esportius juvenils*, Barcelona: Secretaria General de l'Esport, 1996, pp. 92-100.
- Puig, N.; Morell, S.: "Relating the Method: Use of the Itinerary Concept in the Analysis of Sport Biographies" a *International Review for the Sociology of Sport*, 1996, vol. 31 (4), pp. 439-454.
- Rail, G.: "Physical Contact in Women's Basketball: A First Interpretation" a *International Review for the Sociology of Sport*, 1990, vol. 25, (4), pp. 269-285.
- : "Physical contact in women's basketball: a phenomenological construction and contextualization", en *International Review for the Sociology of Sport*, 27, 1992, (1), pp. 1-25.
- Roversi, A.: (1996) "El sociólogo y el ultra. Los estudios sobre el gamberrismo en el fútbol" en *Valores sociales y deporte. Fair play versus violencia*, Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Superior de Deportes, (Investigaciones en Ciencias del Deporte, 9) 1996, pp. 69-93.
- Sánchez Martín, R. y Sánchez Martín, J.: *Emoción y espectáculo deportivo: una aproximación a la construcción social de la emoción*. INEFC centre de Barcelona, 1992, Informe de investigación no publicada.
- Scherrer, K. R.: "Emotion as a process: Function, origin and regulation". En *Social Science Information*, 21, 1982, 4/5, pp. 555-570.
- Snyder, E. D.: "Emotion and Sport: A Case Study of Collegiate Women Gymnasts" a *Sociology of Sport Journal*, 7, 1990, pp. 254-270.
- Vandystadt Agence de Presse: *Album Emotions de l'Annee Olympique 92*. Paris: Gerard Vandystadt editions, 1992.

Video

- González, A.; Puig, N. et al.: *Emocions en l'esport*. Departament de mitjans audiovisuals, INEF-Catalunya, Barcelona, en catalán, castellano, inglés y alemán, 1997.