



EDITORIAL:

Emociones en el deporte y Sociología / Emotions in Sport and Sociology

Núria Puig Barata

GISEAFE (Grup de Recerca en Investigació Social i Educativa en l'Activitat Física i l'Esport)

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Barcelona

Estudiar las emociones es –valga la redundancia– emocionante. Las emociones están presentes en nuestras vidas y, gracias a ellas, nos sentimos vivir. Tanto si se trata de las que nos hacen sentir bien como de las que nos traen las mayores tristezas, son reveladoras de nuestra existencia. No es imaginable una vida sin emociones.

Quizás por estos motivos, abordar las emociones como objeto de estudio científico, despierta gran curiosidad y dispone el ánimo para adentrarse en este terreno. Las emociones han sido estudiadas por todas las Ciencias Humanas gracias a lo cual ya se dispone de un amplio conocimiento sobre las mismas aunque, como en cualquier otro tema, al adentrarse en ellas de nuevo, siempre es posible avanzar y mejorar lo que se sabe hasta el momento.

En las páginas que siguen me propongo ofrecer algunas pinceladas sobre los temas que son objeto de una Sociología de las emociones aplicada al ámbito deportivo. Esta propuesta surge de las investigaciones que al respecto hemos llevado a cabo en el “*Grup d'Investigació Social i Educativa en l'Activitat Física i l'Esport*” (*GISEAFE*) del INEF de Catalunya (Puig, Lagardera, y Juncà, 2001; Puig y Vilanova, 2011).

Debemos comenzar por la pregunta que es clave para entender todo lo que sigue: ¿qué es una 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 contextos socioculturales e históricos; las dos últimas configuran la dimensión sociológica de la emoción. Si la emoción sólo fuera una reacción y la misma para todas las personas en todas las circunstancias, dejaría de tener interés para la Sociología. Sin embargo, a poco que se entre en la temática,

pronto se observa que los modos cómo las personas definen la situación que desencadena la expresión de una emoción y el modo cómo esta expresión puede variar en el curso de una vida o de unos acontecimientos (proceso), se aprecia con claridad que la emoción tiene una base social. Quizás la alegría o la tristeza que se siente en un determinado momento sea igual para todas las personas pero las circunstancias socio-culturales que desencadenan la expresión de estas emociones varían.

Hay muchos estudios que han tratado estas diferencias en la percepción de la emoción según las sociedades y los momentos históricos aplicados al deporte. Hay que destacar el clásico de Norbert Elias (1992) que analizó los deportes en la Grecia antigua. El título de su trabajo ya alerta sobre lo que estoy comentando: “La génesis del deporte como problema sociológico”. Los mencionados deportes eran muy violentos y, en el desarrollo de los mismos, se aceptaba un grado de violencia y crueldad que son inaceptables en el momento actual y que provocarían desagrado y hasta indignación. Según Elias, esta tolerancia hacia la violencia tiene relación 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 y da lugar a un menor grado de tolerancia hacia la misma desencadenando emociones negativas hacia esta violencia. Es muy diferente a lo que ocurría en la Grecia antigua donde el aparato de Estado estaba muy poco desarrollado y las personas se veían confrontadas diariamente a situaciones de violencia.

Se pueden hacer muchos estudios desde esta perspectiva. Comparar, por ejemplo, los modos de expresión de las emociones (alegría por la victoria, desengaño por la derrota, enfado por una falta del contrario, etc.) según las culturas de cada deporte o según momentos históricos.

Esta diferenciación sociocultural e histórica de las emociones también puede apreciarse al analizar el modo como éstas se comunican. Los códigos para comunicarlas varían de una cultura a otra, de un deporte a otro; hay que conocer el entorno en el marco de la cual se expresan ciertas emociones ya que, de lo contrario, podemos caer en errores de interpretación importantes. En efecto, las emociones 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 llegue a los demás, debe encontrar la manera de transmitirla. Comunicar las emociones consiste en un proceso de codificación, descodificación e interpretación (Heinemann, 1999; Hochschild, 1979; Scherrer, 1982). La persona debe encontrar un sistema de códigos para poderlas comunicar. Igualmente, quien recibe el mensaje debe ser capaz de encontrar las claves descodificadoras para, así, interpretar correctamente la emoción que se le trasmite.

Esta “invisibilidad” de las emociones y los errores que se pueden cometer a la hora de interpretar las emociones transmitidas, ha dado lugar a estudios muy atractivos aplicados al deporte. Resulta de sumo interés ver cómo dirigentes y deportistas utilizan con fines estratégicos comunicar falsas emociones o aparentan no tener. La agresividad de quien preside un club, por ejemplo, puede ser tristeza, la manifestación de un carácter débil o bien una estrategia para conseguir algo de la gente a quien se dirige. En 1991, Hackfort y Schlattmann realizaron una investigación a deportistas durante las competiciones. En el 50% de los casos no mostraron las emociones que realmente sentían porque deseaban engañar a sus oponentes.

Si se emplean las emociones con fines tácticos es porque éstas también cumplen funciones; y, en el caso concreto del deporte, muy importantes para el acceso a la *performance*. Lo más interesante del estudio de las funciones de las emociones en el deporte es la reflexión de Heinemann (1999) según la cual una emoción positiva no tiene por qué cumplir funciones positivas o al revés. Esta observación fue de suma ayuda cuando estudiamos las funciones de las emociones en las hazañas deportivas de deportistas que practicaban en la Naturaleza (alpinismo, navegación en solitario, escalada...) (Puig y Vilanova, 2011). Nos permitió entender cómo la pasión por el deporte practicado, aun siendo dolorosa en muchas ocasiones (la pasión comporta sufrimiento), era el motor que ayudaba a superar todos los obstáculos para seguir adelante en las circunstancias más difíciles o penosas. Por tanto, el estudio de las funciones de las emociones también pone de manifiesto su carácter estratégico.

Sin embargo, para que las emociones alcancen fines estratégicos, han de ser objeto de lo que se ha denominado trabajo emocional. Helena Flam (1990, 43-45) explica que las emociones “son detonantes muy poderosos de la acción individual pero, cuando los seres humanos

se guían sólo por las emociones, pierden su libertad, no consiguen sus fines”. Hay, por tanto un componente racional en el modo de afrontar las emociones; en el curso de nuestro proceso de socialización aprendemos a trabajarlas para que no nos traicionen.

Trabajar las emociones es mucho más que controlarlas. Mediante el control lo máximo que se consigue es que la emoción esté oprimida pero puede traicionar en cualquier momento. El trabajo emocional, por el contrario, permite la automatización de un nuevo comportamiento frente a una emoción que previamente había tenido efectos negativos. Se consigue que ante la misma situación ya no se sienta la emoción perjudicial y, en cambio, surja otra que permita saldar con éxito el reto que se afronta.

La Psicología del Deporte se ocupa con éxito de la transformación del control de las emociones en trabajo emocional. Hay muchas técnicas al respecto e investigaciones que prueban su eficacia (Haase y Hansel, 1995) Sin embargo, lo que confiere el interés sociológico al trabajo emocional es que éste debe ser realizado según lo que Arlie Hochschild (1979 y 1983), en su ya clásico estudio sobre el trabajo emocional de las azafatas de una compañía aérea norteamericana, denomina las “*feeling rules*” que sugerimos traducir por normas de sentimientos. Se trata de normas sociales que nos indican cómo hemos de sentir y cómo debemos expresar nuestras emociones. No están escritas pero se aprenden a lo largo del proceso de socialización. En el deporte tiene mucho interés constatar que, cada subcultura deportiva tiene sus propias normas de sentimientos. Lo que se acepta en unas, no lo es en otras y, si no se conocen estas cuestiones, la persona puede tener problemas que impidan alcanzar el objetivo que se haya fijado. Un montañero que formaba parte de una expedición al Everest nos contaba cómo había que comportarse cuando algún componente de la misma se enfadaba con el grupo: “Hay que dejarle tranquilo, mantener la calma y no reaccionar. Seguramente se irá a su tienda hasta la mañana siguiente. Cuando regrese no hay que hacer ningún comentario. Nada de comentarle ‘¿estás mejor? ¿todavía estás enfadado?’. Nada de eso; dejarle en paz” (Puig y Vilanova, 2011, 341)

Por último, el trabajo emocional se puede trasladar a la gestión de las emociones en organizaciones (Heinemann, 1999) Quienes las dirigen, se ven confrontados a situaciones en que las emociones pueden impedir el buen funcionamiento de las organizaciones. Conflictos, “*mobbing*”, desmotivación, son hechos cotidianos en las organizaciones. Tratar de influir en las emociones de los demás para que se orienten en beneficio de la organización es una tarea necesaria por parte de quien la gestiona. De nuevo, esta gestión debe hacerse de acuerdo con lo que la cultura de la organización acepta como norma de sentimiento apropiada. Las diferencias entre ellas son notorias.

Las propuestas de análisis que he realizado se aplican a personas (deportistas, árbitros, dirigentes...) y a organizaciones (clubes, centros de fitness, servicios municipales del deporte, escuelas). En ambos casos, el estudio de las emociones puede ayudar a conocerlas mejor y, en consecuencia, a alcanzar los fines que se hayan fijado.

Bibliografía

Elias, N. (1992). *La génesis del deporte como problema sociológico*. En Elias, N., y Dunning, E. (Eds.). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Mexico, Madrid, Buenos Aires, Fondo de cultura Económica, 157-184.

Flam, H. (1990). Emotional Man: I. The emotional Man and the Problem of Collective Action. *International Sociology*, 5 (1), 39-56.

Haase, H. & Hänsel, F. (1995). Psychologische Leistungsförderer – zum Einfluss psychologischen Training auf die sportliche Leistung. En *Leistungssport*, 25 2, 32-38. Puede encontrarse la traducción italiana en *Metodi psicologici ed incremento de la prestazione sportiva*. *Scuola dello Sport*, Anno XIV, 33, 58-67.

Hackforth, D. & Schlattmann, A. (1991). Functions of Emotion Presentation in Sport. En Hackforth, D. (Ed.). *Research on Emotions in Sport*. Köln, Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 95-110.

Heinemann, K. (1999). *Sociología del asociacionismo voluntario. El ejemplo del club deportivo*. Valencia, Tirant lo Blanch - Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte.

Hochschild, A. (1979). Emotion Work, Feeling Rules and social Structure. *American Journal of Sociology*, 85, 551-575.

Hochschild, A. (1983). *The Managed Heart. Commercialization of Human Feeling*, Berkeley, University of California Press.

Puig, N.; Lagardera, F.; Juncà, A. (2001). Enseñando Sociología de las emociones en el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 64, 69-77.

Puig, N., & Vilanova, A. (2011). Positive Functions of Emotions in Achievement Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82 (2), 334-344.

Scherrer, K.H. (1982). Emotion as a Process: Function, Origin and Regulation. *Social Science Information*, 21, 4/5, 555-570.

-----0-----