



FACTORES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA QUE INFLUYEN EN LA PRODUCCIÓN EMOCIONAL EN EL DEPORTE: UN ESTADO DE LA CUESTIÓN

FACTORS IN SPORTING ACTIVITY THAT INFLUENCE EMOTIONAL PRODUCTION IN SPORT: THE STATE OF THE QUESTION

ANTONIO MANUEL PÉREZ-FLORES Y VÍCTOR MANUEL MUÑOZ-SÁNCHEZ
Universidad Pablo de Olavide, España

KEYWORDS

*Emotions
Sport
Physical exercise
Leisure
Competition
Health
Sociology*

ABSTRACT

This article explores the state of the question with regard to the elements in sporting activity that influence the production of emotions. The bibliographic selection is based on a theoretical and methodological perspective stemming from sociology and social psychology. The conclusions find that the frequency of sporting activity, the degree of interaction and the presence of competition are the main factors that influence emotional production.

PALABRAS CLAVE

*Emociones
Deporte
Ejercicio físico
Ocio
Competición
Salud
Sociología*

RESUMEN

El artículo desarrolla el estado de la cuestión respecto a los elementos de la práctica deportiva que influyen en la producción de emociones. Se focaliza la selección bibliográfica desde la perspectiva teórica y metodológica procedente de la sociología y la psicología social. En las conclusiones se muestra que la frecuencia de la práctica deportiva, el grado de interacción y la presencia de competición son los principales factores que influyen en la producción emocional.

Recibido: 05/ 10 / 2022

Aceptado: 12/ 12 / 2022

1. Introducción

Las emociones en el deporte han sido objeto de estudio en muchas disciplinas de las ciencias sociales desde distintas perspectivas teóricas y metodológicas. Varias de las principales perspectivas teóricas empleadas en el estudio de las emociones en el deporte provienen, fundamentalmente, del ámbito de la psicología social y la sociología. Desde la óptica de la psicología social mediante el estudio de la gestión emocional (Goleman, 1995) y la relación de los juegos motrices con las diferentes gamas de emociones que suscitan al respecto (Lazarus y Folkman, 1991, 2000; Bizquerra, 2000, 2003). También es destacable la línea de investigación en relación con el estudio de las emociones desde la sociología del deporte, mucho menos extendida que las dos líneas de investigación anteriores, donde se analizan las emociones a partir de los trabajos de Elias y Dunning (1992) referidos al grado de control emocional en el deporte (Paddy y Connolly, 2015).

Entre los trabajos que sintetizan la producción académica en el ámbito de la psicología social, es pertinente citar el trabajo de Zurita et al (2018) en el que se realiza una revisión bibliográfica en torno a la relación entre la inteligencia emocional y el autoconcepto físico, y el trabajo de Ros, Moya y Garcés (2013) en el que se lleva a cabo un análisis bibliométrico en base a la inteligencia emocional y el ámbito deportivo.

La obra de Elias y Dunning (1992) "Deporte y ocio en el proceso de la civilización", es la referencia teórica con mayor notoriedad en la perspectiva sociológica de las emociones en el deporte. En este sentido, también el artículo de Heinemann y Puig (1997) "Emocions en l'esport. Esbós d'una anàlisi sociològica" supone un trabajo pionero en el desarrollo de esta línea de investigación, en la que también se pueden considerar otras referencias donde se argumenta sobre la importancia de la pedagogía en los procesos de iniciación a la competición deportiva y la gestión emocional en la Educación Física y el deporte (Lagardera, 1999; Puig, Lagardera y Juncá, 2001; Puig 2012).

En el presente trabajo se analizan las emociones en el deporte desde la perspectiva teórica de la psicología social y la sociología, lo que supone un ejercicio sinérgico en la estructuración de la producción académica sobre el fenómeno de estudio. El objetivo principal de este artículo es establecer el estado de la cuestión sobre los principales elementos que influyen en la producción emocional en los distintos ámbitos de práctica deportiva.

1.1 Las emociones desde la perspectiva sociológica y su aplicación al análisis de las actividades deportivas.

Las emociones están conectadas inextricablemente con la interacción social, es decir, las emociones vienen marcadas por la propia convivencia social y las diatribas que ocurren en la vida cotidiana, todas ellas condicionadas por las propias trayectorias vitales de unos y otros individuos con capacidad emotiva. La subdisciplina de la sociología de las emociones se caracteriza por lograr la incorporación del ámbito emocional a los estudios sociológicos y a la práctica investigadora, dado que los principales representantes de la sociología habían realizado dicho esfuerzo integrador.

Por poner algunos ejemplos de los padres de la sociología y la utilización de los elementos emotivos en sus análisis, se toma a Marx y Engels (2014) en su propuesta interpretativa para objetivizar el concepto de falta de empatía de la clase capitalista frente a las condiciones de vida del proletariado, así como su creación heurística del concepto de alienación.

Por su parte, Weber con su clásica teoría de la acción, ofrece un análisis influenciado por el sentido mentado del sujeto y su situación emocional dentro de los tipos de acción, de los cuales uno de los más destacables es la acción afectiva (Weber, 1997). A su vez Durkheim (2014), con su análisis de las emociones compartidas, también puede ser considerado como un hito en la teoría clásica de la sociología de las emociones.

En su teoría Kemper (1978) consideró que las emociones primarias venían estructuradas en base a dos dimensiones básicas, es decir, se relacionaban en torno al poder y al estatus, como variables fundamentales.

Su análisis está inspirado en la anterior aportación weberiana, cuyas raíces provienen de los principios de la propia sociología (Franks, 1989). Este autor siempre insistió en que era necesario considerar un análisis sociológico de las emociones desde la órbita de dos dimensiones muy notorias: el poder y el estatus (Kemper, 1978, 1990).

Con estas herramientas de interpretación se facilita la tarea de análisis social de las emociones, dado que permiten tener referencias adecuadas para un análisis certero.

Una de las aportaciones más notorias, desde el principio del quehacer de la sociología de las emociones, fue la distinción entre emociones primarias y las secundarias, estas últimas muy marcadas por su grado de complejidad, puesto que se componen por la mezcla con predominio de algunas emociones primarias. El condicionamiento social y cultural de las emociones secundarias es muy patente y eso hace que sean más proclives a establecerse como objetos de análisis sociológico. Además, estas emociones secundarias vienen marcadas por importantes diferencias radicadas en el universo cultural al que nos referimos. Las emociones tienen un importante reflejo corporal y anímico a nivel de la psique, pero también pueden tener un correlato social afectando al propio colectivo. Se estaría aludiendo con ello a las emociones colectivas (Durkheim, 2014), que trascienden el propio

cuerpo subjetivo y que pueden aglutinar de igual o distinto modo a un colectivo social más o menos amplio. Es más, la emoción colectiva puede llegar en muchos casos a constituirse como un elemento de metamorfosis individual, pues es posible que conduzca a cambiar con radicalidad la propia emoción por la emoción colectiva (grupal). Denzin (2009) ya destacó la unión irreductible entre el yo y la emoción, apelando al sujeto sintiente, con capacidad de experimentar y transmitir emociones.

Pueden destacarse distintos aportes conceptuales y terminológicos que han dotado de robustez a la subdisciplina y que han ido calando en el lenguaje empleado por la misma. Algunos de estos conceptos terminológicos fueron; la naturaleza social de las emociones (con su lectura sociologicista de la emoción), el análisis emocional de aspectos sociológicos (que incidía en los aspectos no racionales de lo social), el análisis sociológico de las emociones (con herramientas heurísticas y metodológicas de la propia sociología) o las cadenas y estructuras emocionales (conceptos que articulan y dan sentido a la complejidad de las emociones humanas y que son también origen de su dificultad intrínseca de estudio). Si se llega a ser capaz de entender en su totalidad una emoción, se estará en condiciones de entender la situación y la relación social que llega a propiciar (Armon-Jones, 1986).

Todos ellos, con su perspectiva particular, hicieron notar que el ámbito de las emociones era un ámbito propicio para la puesta en marcha de la investigación sociológica. Sin embargo, fue en la década de los años 70 del Siglo XX cuando la subdisciplina de la sociología de las emociones tomó forma tal y como la conocemos en la actualidad. Es más, sin implementar un análisis sociológico que incorpore lo emocional apenas se interpretan fenómenos tan relevantes como el nacionalismo, la identidad colectiva o el propio deporte.

Las sociedades tienen una cultura emocional que es transmitida por los agentes de socialización de generación en generación, además se ha de subrayar que, como en otros ámbitos culturales, las emociones también están sujetas a una diversidad interna, que deriva en la existencia de múltiples culturas emocionales en función de cada una de las culturas humanas a las que nos acerquemos, de ahí que es necesario ser cautos a la hora de comparar y extrapolar estados emocionales de entre diferentes culturas emocionales (Hochschild, 1975), “comprender la compleja naturaleza de las emociones humanas constituye un requisito imprescindible para el adecuado desarrollo de la sociología” (Bericat, 2012:1).

Una matización sobre la sociología de las emociones es que es una subdisciplina joven en fase de desarrollo (Ariza, 2016), por lo que es recurrente que algunos de los hitos más importantes en este ámbito de estudio también han partido de los presupuestos epistemológicos de la psicología social (Torregrosa, 1982; Bericat, 2000).

Las emociones son un ámbito de estudio muy relevante desde la perspectiva sociológica, aunque dicha línea de investigación se encuentra aún en periodo de expansión y consolidación. Las reglas y las estructuras sociales influyen en los comportamientos individuales de los individuos que forman parte una sociedad, en ellas están contenidas las formas en las que se expresan las emociones en cada ámbito social.

Si bien las emociones tienen un componente neurofisiológico, su manifestación sentimental y expresiva están socialmente mediatizadas y reguladas definiendo la manera en la que se pueden expresar en cada ámbito social (Heinemann y Puig, 1997). En el caso concreto del deporte, se producen distintas emociones según el ámbito o modalidad de práctica deportiva.

La obra “Deporte y ocio en el proceso de la civilización” (Elias y Dunning, 1992), supone un hito en la investigación sociológica de las emociones presentes en el deporte. Elías y Dunning (1992) sostienen que el proceso civilizatorio conlleva un proceso de autocontrol emocional de los individuos de las sociedades que experimentan tal proceso. De esta manera, se produce una transformación dirigida hacia el refinamiento o aburguesamiento en las costumbres y las normas que prohíben la violencia, limitando así la agresividad en sus distintos ámbitos sociales. Elias y Dunning (1992) consideran que la evolución histórica de las prácticas deportivas es un señero ejemplo del proceso civilizatorio. Desde las competiciones físicas que se realizaban en la Grecia clásica, en las que era común la agresividad y la violencia física, hasta las actuales formas regladas de prácticas deportivas, caracterizadas por la abolición de la violencia, se ha producido un paulatino refinamiento en las modalidades deportivas hasta ser un ámbito de socialización en valores cívicos y humanísticos.

El deporte moderno surge en la Inglaterra del siglo XVIII en un contexto caracterizado por la creación del parlamento inglés y la institucionalización de los conflictos sociales mediante la adopción de soluciones pacíficas en las disputas de intereses sociales, con el consiguiente autocontrol emocional de los miembros de dicha sociedad ante los conflictos de intereses. El desarrollo del deporte moderno se produce en un contexto pacificador donde las clases altas presentaban una mayor sensibilización ante la violencia, incluso en las actividades de ocio y tiempo libre. En este aspecto, la génesis del deporte moderno se puede considerar parte de un proceso de pacificación de las clases altas en Inglaterra, éstas estaban “[...] unidas por un código caballeroso de sentimientos y conductas, las facciones enemigas aprendieron a tenerse la confianza mutua suficiente para que fuera posible enfrentarse sin violencia en el Parlamento” (Elias y Dunning, 1992: 45). La parlamentarización de las clases altas de la Inglaterra del siglo XVIII repercutió en la deportivización de las actividades de ocio. Este fenómeno civilizatorio, respecto a la sensibilización ante la violencia de la clase alta en Inglaterra, fue fundamental en el desarrollo del deporte moderno, puesto que la misma clase de personas que llevó a cabo el proceso de pacificación en las luchas entre

las facciones inglesas, también participaron en la reglamentación de las actividades deportivas (Elias y Dunning, 1992).

En este periodo se produce un salto cualitativo respecto al desarrollo del proceso civilizatorio. Este intervalo influyó en la reglamentación de muchas competiciones y la creación de clubs y asociaciones deportivas, siendo un rasgo fundamental el respeto físico y moral de los deportistas en las diferentes contiendas deportivas.

Según Elias y Dunning (1992), a medida que las expresiones violentas van desapareciendo en el comportamiento de los miembros de una sociedad también lo hacen en las competiciones físicas. A diferencia de las competiciones físicas de la antigüedad, el deporte moderno comienza a caracterizarse por el autocontrol emocional de sus participantes, la reglamentación de la agresividad y el rechazo a la violencia (Elias, 1969, 1988; Elias y Dunning, 1992).

En las sociedades contemporáneas, a la misma vez que se ha desarrollado el proceso civilizatorio, los individuos se han socializado en actividades rutinarias en las que existe un determinado grado de control emocional individual en los distintos ámbitos de interacción social. En este contexto, la principal función de las actividades de ocio es descargar a los individuos de las tensiones de la vida diaria y ofrecen una forma de evasión de las rutinas que caracterizan el estilo de vida en las sociedades modernas.

Elias y Dunning (1992) estudiaron la emoción en el ocio, elaborando una taxonomía de actividades recreativas denominada “el ocio en el espectro del tiempo libre”. La clasificación de actividades de ocio se compone de las siguientes tipologías de actividades; a) las rutinas del tiempo libre en las que, entre otras, se considera realizar ejercicio físico o las rutinas familiares, b) las actividades intermedias de tiempo libre que, fundamentalmente, están destinadas a satisfacer las necesidades de autorrealización y expresión, c) las actividades de tipo recreativas, en las que se consideran la asistencia a espectáculos deportivos y actividades des-rutinarias de ocio. En general, “los elementos del ocio” que conforman las distintas actividades son; la sociabilidad, la motilidad y la imaginación, cada uno de estos elementos influyen la producción emocional de las actividades (Elias y Dunning, 1992: 150).

El modelo elaborado por Elias y Dunning clasifica las actividades de ocio según “el grado de rutinización y des-rutinización” de la práctica (Elias y Dunning, 1992:123). A su vez, estos dos conceptos guardan una relación directa con la producción emocional. Las actividades rutinarias están vinculadas con el control emocional y las actividades des-rutinarias con el de-control emocional.

Por control emocional en el deporte, se consideran elementos de regulación emocional endógenos y exógenos en la práctica del deporte. La presencia de instituciones y normas, que reglamentan las prácticas del deporte, es el principal factor de control emocional exógeno, siendo en última instancia el propio deportista quien regula su manifestación emocional.

Respecto al concepto de de-control emocional “hay una estrecha relación entre la des-rutinización y el de-control de las restricciones sobre las emociones” (Elias y Dunning, 1992: 123). El de-control emocional que caracteriza las actividades recreativas, supone la relajación de las restricciones que existen en la vida cotidiana sobre la experiencia emocional, al permitir que las emociones fluyan libremente en el contexto simbólico de la situación mimética que aporta una determinada actividad de ocio. Las actividades recreativas suelen producir tensiones de tipo “miméticas” que facilitan cierto grado de excitación emocional, sin riesgos personales en su experiencia, y que tienen la función de liberar al individuo de las tensiones que produce el estilo de vida en las sociedades complejas (Elias y Dunning, 1992).

El sentido mimético que aporta una actividad recreativa, como leer una novela, ver una película o practicar deporte, supone la experiencia de una situación imaginaria que suscita, mediante mecanismos de identificación y empatía, sentimientos análogos a los que se producen en la vida cotidiana, pero en un contexto de seguridad para los individuos que realizan dichas actividades (Elias y Dunning, 1992). Desde esta perspectiva teórica, la práctica del deporte se considera el remedo de una batalla, representada miméticamente por la competición deportiva, en la que se pueden llegar a experimentar virtualmente emociones análogas, manteniendo la integridad física y moral de las personas que participan en las actividades deportivas (Elias y Dunning, 1992: 65). Según Elias y Dunning (1992), la metáfora del acto mimético de la competición como forma de contienda es aplicable las distintas modalidades deportivas, desde la práctica futbolística a la del montañismo, donde se compite con el medio hasta alcanzar la cumbre, lo que supone una forma de disfrute mediante la liberación de la tensión en forma de victoria.

Las modalidades deportivas competitivas, tienden a producir una plenitud de intensas emociones, que, a su vez, tienen que ser reguladas por normas de reglamento deportivo que tienen la finalidad de evitar situaciones de violencia en el deporte. “La des-rutinización va más lejos en las actividades recreativas, pero aún ahí es cuestión de equilibrio” (Elias y Dunning, 1992: 123). Por tanto, el término des-rutinización aplicado a las prácticas deportivas está mayormente relacionado con las prácticas deportivas recreativas respecto a otro tipo de actividades físicas realizadas con mayor frecuencia, tal como es el caso de la ejercitación del deporte profesional y ejercicios de mantenimiento y mejora de la forma física, las cuales pueden contener otros elementos que faciliten la producción emocional como la presencia de la competición o el acompañamiento musical en las prácticas físicas más rutinarias.

Además de los beneficios relacionados con la mejora de la condición física, la práctica deportiva posibilita el disfrute de emociones en un contexto de seguridad individual y de “mesurado de-control” emocional (Elias y Dunning, 1992: 145), estimulado por distinto grado de intensidad de afectos y emociones.

Heinemann y Puig (1997), también aportan un modelo de clasificación deportiva en base al tipo de emociones que se generan en las actividades deportivas, dependiendo del ámbito de práctica. En este sentido, diferencian entre práctica deportiva, espectáculo y organización deportiva. Respecto al ámbito deportivo en el que se producen las emociones, contemplan las emociones relacionadas con la actividad, la adhesión emocional, las emociones en las relaciones sociales, las emociones en grupos y el clima emocional de las organizaciones.

Por otra parte, tanto en el ámbito pedagógico, educativo y deportivo, es importante la gestión emocional para evitar la influencia de las emociones negativas en la eficacia y el éxito profesional, intentando canalizarlas de manera apropiada, cuestión en la que es fundamental el autocontrol emocional y la racionalización de las emociones en competiciones deportivas (Heinemann y Puig, 1997; Lagardera, 1999). Aunque las emociones surjan como una respuesta automática ante determinados estímulos, es posible gestionar y reconducir funcionalmente la respuesta emocional de manera positiva, de forma que redunde en la eficacia de las acciones llevadas a cabo por los individuos (Caballo, 1991), tanto en situaciones de la vida cotidiana como en el ámbito deportivo. La gestión emocional tiene la finalidad de dotar a los deportistas de recursos para hacer frente a los estímulos emocionales derivados del entrenamiento y la competición deportiva.

1.2 Las emociones desde la perspectiva de la psicología social y su aplicación al análisis de las actividades deportivas.

Desde el ámbito de la psicología social, es fundamental considerar la perspectiva de la gestión de la producción emocional. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es la capacidad que poseen los seres humanos para gestionar sus propios sentimientos de manera que sean guía de pensamientos y acciones en diferentes contextos sociales.

También se considera la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, integrar, comprender y manejar las emociones, para hacer frente a las exigencias de los diferentes ámbitos sociales (Mayer y Salovey, 1997; Baron-On, 2006). El concepto de la inteligencia emocional se caracteriza por la autorregulación personal de los impulsos y estados de ánimo con el objeto de mejorar la motivación personal, para que sea un recurso personal en el incremento de las probabilidades de consecución de objetivos individuales y grupales. La inteligencia emocional se basa en una serie de habilidades emocionales con diferentes grados de complejidad; la habilidad de percibir, asimilar, comprender y regular las emociones medioambientales, las del propio individuo y las de las personas con las que se interactúa, las cuales tienen una relación directa con el crecimiento emocional e intelectual (Mayers y Salovey, 1997; Méndez, Martínez y Valverde, 2017).

En este aspecto, es esencial la propia gestión de las emociones, la motivación personal y poder entender las emociones de otros actores sociales para construir relaciones de confianza y encontrar un espacio común de relaciones en la consecución de objetivos personales (Zurita et al, 2018).

En este ámbito, se han desarrollado muchos estudios mediante diferentes instrumentos de medición emocional en deportistas de competición, como la Emotional Intelligence Questionnaire (Schutte et al. 1998; Castro, Zurita y Chacón 2018), o la percepción subjetiva de habilidades emocionales en las que se mide el grado de inteligencia emocional asociada a distintas formas de práctica deportiva (Brackett y Geher, 2006). También existe una importante línea de investigación sobre las emociones en el deporte en la que se analiza la producción emocional relacionada con distintos ámbitos de juegos motrices (Lazarus y Folkman, 1991, 2000; Bizquerra, 2000, 2003), en la que se suele emplear la denominada Games Emotion Scale (Lavega, March y Filella, 2013; Alonso, Gea y Yuste, 2013; Duran y Costes, 2018). Desde esta perspectiva, las emociones son un fenómeno producto de un proceso cognitivo que supone una respuesta fisiológica y conductual a estímulos endógenos y exógenos, y que implican el conocimiento e interpretación del mundo social donde interactúan los individuos en su vida cotidiana. Una emoción supone una reacción valorativa automática sobre un estímulo medioambiental (Lazarus, 1991; Lazarus y Folkman, 1991). Por tanto, la aparición de las emociones es un acto casi automático en los individuos y se componen de un estado emocional, con relación a cambios fisiológicos, de una expresión emocional, también de tipo corporal y fisiológica, y de una experiencia emocional en base a la interpretación subjetiva de la emoción que realiza cada sujeto como reacción a un estímulo determinado (Saarni, 1999).

Bizquerra (2000, 2003), a partir de los trabajos de Lazarus (1991, 2000), sostiene que en los procesos de interacción se generan un total de trece emociones que pueden ser agrupadas en tres categorías básicas; positivas, negativas y ambiguas. Desde esta perspectiva, la emoción es una respuesta multidimensional de carácter fisiológico, comportamental, cognitivo y social que llevan a cabo los sujetos, según la interpretación realizada por el individuo, ante determinados estímulos.

En el ámbito deportivo, la gama e intensidad de las emociones que se producen en su práctica son de muy distinta índole, según el tipo de modalidad deportiva o juego motriz realizado. Para la comprensión de este fenómeno, es necesario acudir a la Teoría de la Acción Motriz de Parlebas (2001), donde se considera que los distintos

tipos de prácticas motrices disponen de una lógica interna, que desencadenan un conjunto de interrelaciones contextualizadas por el espacio, el material y el tiempo, que originan una producción emocional muy variada en las personas que participan en dichos juegos físicos (Lavega, 2010).

La lógica interna de cada juego físico o deportivo tiene unas consecuencias determinadas respecto a la producción de emociones en los participantes, que llevan a cabo determinadas acciones motrices (Parlebas, 1981, 2001; Romero et al, 2015).

Considerando el criterio de interacción motriz se distinguen dos grandes grupos de juegos motores; los juegos psicomotores en los que no existe interacción motriz entre participantes (individuales), y juegos sociomotores (colectivos), donde la interacción motriz entre los participantes puede ser de cooperación, oposición o de cooperación-oposición. A su vez, estos juegos, pueden realizarse con la presencia de la competición o sin competición, dependiendo de si se realizan mediante un sistema de puntuación (Parlebas, 2001; Alonso, Gea y Yuste, 2013).

Abundando en esta clasificación básica de juegos motores se consideran diferentes dominios de interacción, los cuales comparten ciertos rasgos en distintas formas de organización de la interacción motriz: A) Juegos psicomotores o individuales. En este tipo de juegos no existen adversarios, por lo que se caracterizan por ausencia de interacción y competición respecto a otros participantes, como la práctica de determinados ejercicios físicos. B) Juegos de cooperación donde los participantes tienen que colaborar e interactuar en la consecución de un objetivo común. C) Juegos de oposición donde los participantes compiten con uno o más adversarios. En esta categoría se consideran los deportes competitivos individuales. D) Juegos de cooperación y oposición, en esta categoría se clasifican los deportes competitivos de equipo. En los cuatro dominios se puede introducir el elemento de la competición dirigiendo la acción motriz hacia la consecución de resultados (Alonso, Gea y Yuste, 2013). También existen modalidades que se componen de diferentes situaciones o dominios de acción motriz descritos (Lazarraz, 2004; Romero et al, 2015).

2. Metodología

Objetivos: en primer lugar, realizar una revisión bibliográfica con relación al estudio de la producción emocional en las prácticas deportivas, focalizado su estudio en las principales fuentes teóricas y metodológicas desde la perspectiva de la psicología social y de la sociología. El segundo objetivo es elaborar el estado de la cuestión respecto al objeto teórico de estudio. El tercer objetivo, en base a la bibliografía empleada, es identificar los principales elementos de la ejercitación física y deportiva que influyen en la producción emocional en el deporte.

En la localización de referencias bibliográficas se han utilizado las bases de datos Web of Science, Scopus y Google Academics en la selección de bibliografía según su relevancia respecto a la búsqueda recursos. Los ítems de búsqueda han sido “Emotion” and “Sport” y “emociones” y deporte”. El estudio de las emociones en el ámbito deportivo se ha desarrollado mediante distintas líneas de investigación, por lo que se ha optado por una muestra compuesta por 11 artículos según su relevancia respecto al objeto teórico de estudio.

3. Resultados

Tabla 1. Producción emocional según la modalidad de práctica deportiva.

| Autor y año de publicación | Muestra y tipo de producción emocional. | Modalidad deportiva |
|--------------------------------|--|---|
| Hybholt y Thing (2019) | <p>Muestra: Mujeres adultas.</p> <p>Metodología: cualitativa (57 focus group y 71 entrevistas).</p> <p>Resultados: La práctica del spinning es una actividad que promueve la salud estructurada mediante una serie de ejercicios rutinarios en los que se caracterizan por el control emocional y una baja presencia de emociones en sus prácticas.</p> | Actividad física deportiva sin competición. |
| Lavega, March y Filella (2013) | <p>Muestra: 851 estudiantes universitarios en ciencias de la actividad física y el deporte de 4 universidades españolas, 1 inglesa y 1 portuguesa (18 a 44 años).</p> <p>Metodología: Cuantitativa. Cuestionario GES (games and emotion escale).</p> <p>Resultados: El trabajo tiene como objetivo validar la escala de juegos deportivos y emociones (GES) en el estudio de la relación entre juegos deportivos y diferentes tipos de emociones.</p> <p>En los juegos donde existen ganadores se genera una mayor intensidad emocional.</p> | Juegos colectivos |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Durán y Costes (2018) | <p>Muestra: 1091 alumnos de ESO, universitarios y graduados (11-41 años)</p> <p>Metodología: Cuantitativa, cuestionario GES.</p> <p>Resultados: Los resultados (con y sin competición) y las características de los juegos practicados son factores predictivos de la intensidad emocional. En los juegos competitivos se detectan mayores emociones negativas que en los juegos no competitivos.</p> | Juegos deportivos individual y colectivo. |
| Alonso, Gea y Yuste (2013) | <p>Muestra: 209 alumnos universitarios (18 a 38 años) de la licenciatura Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.</p> <p>Metodología: cuantitativa, cuestionario GES.</p> <p>Resultados: los juegos de tipo psicomotor (individual sin adversarios) muestran una intensidad emocional y presencia de emociones negativas, inferior a otros dominios de interacción. También existe una tendencia al incremento de la intensidad de las emociones en función del aumento de la interacción. En los juegos de cooperación-oposición (de equipo), es donde se surgen mayor grado de emociones negativas, aunque, en general, los diferentes juegos motores son generadores de mayores niveles de emociones positivas.</p> | Juegos psicomotrices individuales y colectivos. |
| Palumbo et al (2011) | <p>Muestra: 26 futbolistas de sexo masculino (20-36 años) Deportistas de alto rendimiento.</p> <p>Metodología: Cuantitativa. Cuestionario: Escala de Afecto y Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS).</p> <p>Resultados: Los deportistas de mayor edad experimentan emociones más positivas debido a que el proceso cognitivo de los estímulos es diferente a los experimentados por deportistas principiantes.</p> | Deporte de competición. |

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Producción emocional según la modalidad de práctica deportiva.

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| Catalán et al, (2016) | <p>Muestra: 80 jugadores de squash primera categoría, segunda categoría, jugadores a nivel autonómico, jugadores a nivel regional y jugadores no federados que compiten a nivel provincial.</p> <p>Metodología: Cuantitativa. Cuestionario Emocional Óptimo Individual del modelo IZOF-Emoción.</p> <p>Resultados: La intensidad y contenido funcional de las emociones dependen del nivel de competición.</p> <p>Los jugadores de mayor nivel de competición presentan un perfil emocional óptimo respecto a jugadores de menor nivel de competición.</p> | Deporte de competición individual. |
| Castro, Zurita y Chacón (2018) | <p>Muestra: 372 deportistas (18 a 50 años).</p> <p>Metodología: Cuantitativa, cuestionario de Inteligencia Emocional (SSRI)</p> <p>Resultados: El grado de inteligencia emocional en los deportistas se encuentra relacionada de forma directa y positiva con la edad de los sujetos. Los deportistas de la modalidad colectiva con contacto son los que mejor gestionan las emociones.</p> | Deportes colectivos de competición. |
| Martín y Guzmán (2012) | <p>Muestra: Deporte extraescolar; 117 alumnos de primaria de un colegio público con edades entre 10 y 12 años.</p> <p>Metodología: Cuantitativa. Inteligencia Emocional (IE), Satisfacción de las Necesidades Psico-lógicas en el Deporte (SNB) y Motivación Autodeterminada hacia el deporte.</p> <p>Resultados: los alumnos que practican deportes extraescolares colectivos presentan mayores niveles de inteligencia emocional que los alumnos que únicamente practican Educación Física en el colegio.</p> | Deporte individual y colectivo. Actividades físicas escolares. |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| <p>Snyder (1990)</p> | <p>Muestra: 10 deportistas de gimnasia universitaria femenina. 1 técnico. Metodología: cualitativa. Resultados: el estudio se centra en el trabajo emocional previo y posterior a la competición. La gestión de las emociones se realiza acorde a normas subculturales del deporte que son socialmente construidas. El trabajo muestra variaciones individuales en la adhesión a las normas sociales que regulan la expresión emocional de la subcultura deportiva del caso de estudio.</p> | <p>Deporte de competición</p> |
| <p>Puig y Vilanova, (2011)</p> | <p>Muestra: Entrevistas a 14 deportistas de alto rendimiento (34 y 59 años). Metodología: Cualitativa. Entrevistas. Resultados: El trabajo emocional en los deportes de naturaleza y al aire libre tiene efectos positivos sobre el rendimiento de deportistas de elite, cuando se posee experiencia y conocimiento del medio en el que se desarrollan dichas actividades. Cuando el éxito depende del grupo, la expresión emocional según patrones de expresión emocionales adecuados garantiza la integración del equipo.</p> | <p>Deportes de competición individuales y colectivos al aire libre.</p> |
| <p>Velásquez y Guillen (2007)</p> | <p>Muestra: Deporte extraescolar (natación); categorías infantiles (6-12 años). Metodología Cualitativa. Resultados: Las actividades lúdicas pedagógicas grupales centradas en desarrollo de habilidades de autocontrol emocional mejoran la capacidad de anticipar la reacción favoreciendo las repuestas emocionales positivas ante los diferentes resultados de la competición deportiva.</p> | <p>Deporte de competición individual.</p> |

Fuente: elaboración propia.

En las tablas 1 y 2 se muestran distintas investigaciones en las que se considera el tipo de muestra, la metodología y los resultados principales respecto a la producción emocional según la modalidad de práctica.

Según los principales resultados, la complejidad de la interacción y la rutina de la práctica suele estar relacionada en menor o mayor grado con la producción emocional (Alonso, Gea y Yuste, 2013). En este aspecto, las situaciones con menor dinamismo e interacción se denominan prácticas motrices introyectivas. Se trata de actividades físicas cuya finalidad es la de estimular la flexibilidad, concentración, la conciencia de la respiración, el equilibrio, la movilidad articular, ejercicios de corrección postural y fortalecimiento físico de forma bastante estática. El trabajo realizado por Hybholt y Thing (2019) considera que la práctica del spinning es una actividad que promueve la salud estructurada mediante una serie de ejercicios rutinarios en los que se caracterizan por el control emocional y una baja presencia de emociones en sus prácticas. En este tipo de prácticas las intensidades emocionales son ostensiblemente más bajas que en los deportes donde existen diferentes grados de interacción entre participantes o en los que existe la posibilidad de obtener la victoria en la contienda deportiva (Lavega, March y Filella, 2013). Por tanto, existe una tendencia al aumento de la intensidad de las emociones en función de la complejidad relacional de los tipos de juegos motrices. En general, los diferentes juegos motrices son generadores de emociones positivas sobre las de tipo negativas, siendo muy superior la cantidad de emociones positivas en las diferentes gamas de juegos motrices (Alonso, Gea y Yuste, 2013).

En relación con la presencia de competición, en el estudio realizado por Duran y Costes (2018), detectaron mayor presencia de emociones de tipo negativas respecto a los juegos sin competición. Los resultados (con y sin competición) se muestran como principales factores predictivos de la intensidad emocional. La modalidad de juego también es una variable predictora de la intensidad emocional. Los juegos cooperativos generan mayores niveles de emociones positivas de felicidad y amor (Durán y Costes, 2018). Según el estudio de Alonso, Gea y Yuste (2013) en los juegos psicomotrices de tipo individual sin adversarios muestran una intensidad emocional y presencia de emociones negativas inferior a otros dominios de interacción motrices.

El resultado y la existencia perdedores o ganadores pudiera ser considerado como el factor que posibilita el mayor incremento de la intensidad de la producción emocional.

Considerando la gestión de las emociones que producen la práctica del deporte, es importante el entrenamiento en la atención en la actividad y la reacción emocional positiva en situaciones de competición, puesto que pueden ser un factor influyente en la mejora del resultado (Palumbo et al, 2011; Catalán et al, 2016). Existen aspectos que facilitan una adecuada gestión de las emociones, la edad y la consiguiente experiencia acumulada del deportista en la práctica de una determinada disciplina, además del trabajo con los técnicos que asesoran a los deportistas de alto rendimiento. La experiencia adquirida por los deportistas incide en la atención de estos en los estímulos asociados a las emociones positivas. En este aspecto, el estudio realizado por Palumbo et al (2011) en futbolistas de alto rendimiento considera que los deportistas de mayor edad experimentan emociones más positivas debido a que el proceso cognitivo de los estímulos es diferente a los experimentados por deportistas principiantes. Según los resultados de su estudio, los deportistas con más experiencia toman mayor tiempo para analizar la información de los estímulos lo que les facilita un proceso de reacción mucho más positivo que los deportistas

con menor experiencia, que tienden a reaccionar de manera inmediata a los estímulos que se producen en las competiciones deportivas. También existen otros estudios donde se muestra que los jugadores de mayor nivel de competición presentan un perfil emocional óptimo respecto a jugadores de menor nivel de competición (Catalán et al, 2016). Por tanto, la gestión emocional influye en el óptimo resultado deportivo.

El estudio realizado por Castro, Zurita y Chacón (2018), realizado sobre 372 deportistas con edades comprendidas entre los 18 y los 50 años, mediante el instrumento Emotional Intelligence Questionnaire (SSRI), muestra que el grado de inteligencia emocional en los deportistas se encuentra relacionado con la edad y la modalidad deportiva.

Según este estudio, no se observaron diferencias entre sexos, sin embargo, los deportistas de mayor edad obtuvieron resultados más elevados respecto al grado de inteligencia emocional.

Los programas de gestión emocional y de estrategias cognitivo-afectivas en deportistas de alto rendimiento tienen una incidencia muy positiva en la mejora de los resultados deportivos. Por otra parte, los deportistas de la modalidad colectiva de deportes de contacto son los que mejor gestionan las emociones y presentan diferencias más significativas respecto a los sujetos que practican deportes individuales de contacto.

El trabajo de Martín y Guzmán (2012) muestra que los alumnos que tienen mayor grado de inteligencia emocional tienen mayores niveles de motivación y autodeterminación. En esta línea, los alumnos que practican deporte colectivo presentan mayores niveles de inteligencia emocional y habilidades en la gestión de las emociones que los alumnos que practican únicamente ejercicios físicos en el horario escolar (Martín y Guzmán, 2012).

Por otra parte, Snyder (1990) muestra diferencias individuales en la adhesión a las normas sociales que regulan la expresión emocional en gimnastas femeninas referidas a aspectos como el estrés, la preocupación por las lesiones y el resultado de la competición.

En el trabajo realizado por Puig y Vilanova (2011) sobre deportistas de alto rendimiento en deportes al aire libre (montañismo), muestra que el grado de experiencia de los deportistas y el conocimiento del medio como elementos fundamentales en la gestión de las emociones con la finalidad de la mejora del rendimiento deportivo. Las emociones positivas tienen una importante influencia en la consecución de logros. El trabajo considera que la adecuada gestión emocional no se debe realizar mediante el control de las emociones negativas, más bien se trata de trabajar las emociones que se producen en la práctica deportiva con la finalidad de que sean un elemento que facilite la obtención de logros. Cuando el éxito depende del grupo, la expresión emocional según patrones de expresión emocional característicos de cada subcultura deportiva garantiza la integración del equipo (Puig y Vilanova, 2011). La gestión de las emociones se realiza acorde a normas subculturales características de cada disciplina deportiva, las cuales, son socialmente construida. Este hecho supone un trabajo de adaptación respecto a la adhesión de las normas de regulación emocional.

En este sentido, los programas de gestión emocional y de estrategias cognitivo-afectivas en deportistas de alto rendimiento parece que tienen una influencia muy positiva en la mejora de los resultados deportivos.

La interacción social es un medio fundamental para el aprendizaje de la gestión emocional donde el deporte es un ámbito idóneo para el entrenamiento en el autocontrol emocional y planeamiento de tipo emocional ante una amplia gama de diferentes situaciones (Velásquez y Guillén, 2007). El deporte simula una gran cantidad de situaciones contextuales en las que los participantes pueden aprender a desarrollar recursos de gestión emocional en un ambiente competitivo. Estos recursos de autogestión emocional serán muy valiosos en el afrontamiento de otras situaciones sociales de los sujetos en su trayecto vital y social, mejorando la autoconfianza, autocontrol, autoestima y la capacidad de empatía en diferentes situaciones de interacción social.

4. Discusión de datos

Según los resultados de la revisión bibliográfica realizada, es fundamental considerar las diferentes modalidades deportivas y los motivos que impulsan a los individuos para realizar deporte, puesto que determinados elementos presentes en cada modalidad pueden facilitar sentimientos positivos o de otra índole. En este aspecto hay que considerar la frecuencia de la práctica del deporte, la complejidad de las interacciones motrices, la presencia de la competición y las habilidades de gestión emocional de los deportistas, puesto que modula la reacción emocional de los deportistas. Aunque en el estudio se consideran fundamentalmente los factores de producción emocional de la práctica del deporte, es pertinente considerar que la producción de emociones es un elemento que también está presente en los asistentes a los eventos deportivos.

Según la bibliografía de estudio, la presencia de la competición tiene una gran relevancia en la producción de emociones. La competición es un importante elemento en la intensidad de las emociones que se producen en la práctica deporte (Alonso, Gea y Yuste, 2013).

En este sentido, cuando la competición se realiza en un ambiente recreativo la competición es un elemento que intensifica la producción de emociones y puede ser un elemento dinamizador y motivador de la práctica. Sin embargo, cuando existen perdedores y ganadores, según el resultado de la competición, aumentan las probabilidades de la aparición de emociones de distinto signo, tanto negativas, como positivas alcanzado su mayor expresión en la competición reglada (Heinemann y Puig, 1997; Puig y Vilanova, 2011; Palumbo et al, 2011;

Durán y Costes, 2018). En el trabajo realizado por Caballero et al (2016) obtienen que el resultado influye en la probabilidad de aparición de mayores emociones positivas cuando se obtiene la victoria.

Otro aspecto por considerar es el aumento de la complejidad interactiva de las prácticas y la posibilidad de la interacción física entre los deportistas puesto que redundan en el aumento de la intensidad emocional (Marín, 2013) aunque el resultado de la competición parece ser el factor que influye en mayor medida en el incremento de la intensidad emocional en el deporte (Heinemann y Puig, 1997; Lagardera, 1999).

Por otra parte, se han llevado a cabo bastantes investigaciones sobre la inteligencia emocional en el ámbito deportivo (Ferrer-Caja y Weiss, 2000; Bretón et al, 2017) siendo la relación del Self-Concept con el deporte y la actividad física el tema con mayor número de trabajos realizados al respecto (Zurita et al, 2018). En el trabajo realizado por Marín (2013) se muestra que los deportes colectivos facilitan mayores niveles de desarrollo de inteligencia emocional respecto a los deportes de tipo individuales. Según diferentes trabajos, los programas de Educación Deportiva mejoran la empatía y asertividad de los deportistas, tal como muestra el estudio de García-López y Gutiérrez (2013). Los diferentes estudios realizados por Hernández y Rodríguez (2006, 2008) ofrecen resultados significativos sobre la mejora de resultados en competiciones deportivas, como el ajedrez y otras disciplinas deportivas, en los que se trabaja en la gestión de las emociones en la práctica deportiva.

Las reacciones emocionalmente positivas de los deportistas en contiendas deportivas competitivas redundan en el bienestar psicológico de los mismos (Fredrickson, 2001; Seligman, 2003; Palumbo et al, 2011). Precisamente, en las modalidades de práctica competitivas donde se producen una mayor intensidad emocional, son las modalidad donde más se hace necesario la gestión de las emociones y el aprendizaje de habilidades de gestión emocional, centradas en la evitación de emociones negativas, la autocontención de las emociones y la reconducción emocional positiva con la finalidad de la mejora en el rendimiento deportivo y el bienestar de los deportistas (Fredrickson, 2001; Seligman, 2003, Vázquez et al, 2009; Molinero, Salguero y Márquez, 2010; Palumbo et al, 2011).

Heinemann y Puig (1997) consideran que el trabajo emocional queda justificado por las normas de regulación de expresión emocional en las competiciones deportivas con la finalidad de mejorar el rendimiento de los resultados deportivos.

Considerando la teoría de Elias y Dunning (1992) el grado de frecuencia de la práctica está relacionada con la rutina de la actividad y con una menor presencia de emociones (Hybholt y Thing, 2019). En este aspecto, la práctica de rutinas de preparación es un método utilizado en la modulación de las emociones y el estado de ánimo previo a las competiciones deportivas (Park y Choi, 2003; Orbach y Blumenstein, 2022).

Elias y Dunning (1992) caracterizan las actividades de ocio mediante el concepto de des-rutinización, lo cual está estrechamente relacionado con la frecuencia de su práctica y con la producción emocional. En este aspecto, las practicas deportivas recreativas son muy valoradas en las sociedades contemporáneas puesto que aportan una sensación de evasión de la vida diaria y suponen un medio de disfrute de las relaciones sociales y una amplia gama de emociones (Cagigal, 1975; Laraña, 1986,1987; García-Ferrando, 1990; Heinemann y Puig, 1997; Medina y Sánchez, 2005, Moscoso y Pérez, 2012; Pérez-Flores, 2015).

En relación a la perspectiva pedagógica y la socialización y mejora de habilidades sociales y valores, los juegos de cooperación desarrollan una vivencia emocional intensamente positiva por lo que parecen idóneos para el desarrollo de habilidades interpersonales (Dyson, y Grineski, 2001; Velázquez, 2010, Alonso, Gea y Yuste, 2013), donde los maestros y profesores de educación física, técnicos y entrenadores deportivos, tienen una importante responsabilidad en la transmisión de valores humanísticos y de sentido cívico (Moscoso, Fernández y Pérez-Flores, 2018).

Desde la perspectiva de la producción emocional, la constatación de nuevas modalidades deportivas en el ámbito del ocio (Laraña, 1986, 1987; Medina y Sánchez, 2005; Pérez-Flores, 2015), propician una estrategia para evitar la monotonía de la práctica del deporte recreativo con el objetivo de experimentar nuevos estímulos, en base a una amplia gama de posibilidad de elección de formas de prácticas y ejercitación físico-deportiva, lo que supone mantener un constante nivel de producción emocional en base a nuevas experiencias sin que repercuta en la monotonía de la práctica. En este aspecto, en muchos gimnasios suelen albergar una nutrida variedad de máquinas de musculación y distintas actividades dirigidas (ejercitación física deportiva mediante clases colectivas), y el frecuente acompañamiento musical de ejercitaciones físicas rutinarias, aspectos que repercuten en la satisfacción y la fidelización del cliente (Pérez-Villalba et ál, 2018; Ortega et ál, 2021).

También es frecuente que los deportistas practiquen varios deportes, el estudio realizado por el CIS en el año 2014 sobre hábitos deportivos muestra que el 17,7% de la población realiza varios deportes y un 21,9% practica una única modalidad deportiva, por lo que casi la mitad de los deportistas españoles practican varios deportes, y los estudios realizados por el CSD (2015, 2020) confirman que existe una importante interrelación de prácticas deportivas, es decir, que los deportistas que practican alguna disciplina suelen compaginar dicha práctica con la realización de alguna otra modalidad deportiva (CSD, 2015, 2020).

Por otra parte, la producción emocional no se reduce a los deportistas, también es un ámbito fundamental en los asistentes a espectáculos deportivos, tal como lo considera el trabajo de Heinemann y Puig (1997). La adhesión emocional en los espectadores deportivos se encuentra muy relacionada con cuestiones de identificación con

determinados clubs deportivos, identidades nacionales y de tipo localistas. La adhesión a la organización también genera en los aficionados sentimientos de identificación social y pertenencia respecto a determinados clubs, suscitando sentimientos de confianza, lealtad, fidelidad, solidaridad e identidad social (Heinemann y Puig, 1997).

5. Conclusiones

Según los principales resultados obtenidos en diferentes trabajos de investigación que analizan la producción emocional en el deporte, se muestra que los principales elementos que influyen en la intensidad y el tipo de producción emocional están relacionados con los siguientes factores: la rutina de la práctica, el grado de interacción motriz entre los participantes y la presencia de la competición, respecto a la consideración de perdedores y ganadores.

Las distintas prácticas deportivas pueden contener varios de los factores que influyen en la producción emocional, por lo que habría que considerar cada actividad respecto a su forma específica de práctica. Otro importante aspecto es el desarrollo de habilidades de gestión emocional puesto que modula el tipo de reacción ante los estímulos que se producen en la práctica del deporte, lo que puede influir en la mejora del resultado de las competiciones deportivas.

Respecto a la frecuencia de la práctica, cuanto más rutinaria es la ejercitación física se produce una menor experiencia emocional y mayor control de las emociones asociadas a dicha actividad, tal como es el caso de la ejercitación de determinados ejercicios físicos destinados a la mejora de la condición física. En este aspecto, las prácticas deportivas recreativas facilitan la producción emocional.

Otro factor a considerar es el grado de complejidad de la interacción entre los participantes. Cuanto mayor sea el grado de interacción entre los participantes más se facilita la producción emocional, por lo que la ejercitación física individual produce una menor intensidad emocional respecto a los juegos y deportes colectivos, con mayor posibilidad de interacción entre sus participantes, siendo de mayor intensidad en los deportes de contacto.

Considerando los elementos que presentan mayor importancia respecto a la intensidad de las emociones, la competición es un elemento fundamental en la producción emocional, tanto en deportes individuales como en los colectivos. La competición es el elemento que parece generar mayor intensidad en la producción emocional.

Por otra parte, las características de los deportistas que influyen en una mejor gestión de las emociones son la edad y la consiguiente experiencia en una determinada disciplina. En este aspecto distintos autores recomiendan el trabajo con técnicos que ayuden a los jugadores a gestionar positivamente la producción emocional en la práctica de competiciones de alto rendimiento. El desarrollo de habilidades de gestión emocional es un factor que puede influir en la mejora de resultados y el bienestar de los deportistas. En este sentido, la intensidad emocional es mayor en los deportes de competición, por lo que es precisamente a este tipo de deportistas a quienes se les hace más necesario desarrollar habilidades de gestión emocional.

En general, todos los juegos motores suponen un ámbito en el que se producen mayoritariamente emociones de tipo positivas, fundamentalmente en los juegos de cooperación, por lo que suponen un contexto propicio para la socialización en valores cívicos en el proceso de enseñanza.

Referencias

- Alonso, J. I., Gea, G. y Yuste, J. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación física. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 16(1), 97-108.
- Ariza, M. (Coord.). (2016). *Emociones, afectos y sociología. Diálogos desde la investigación social y la interdisciplina*. México: UNAM.
- Armon-Jones, C. (1986). "The social functions of emotion". En Rom Harre, *The social construction of emotions*. Basil: Blackwell.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional- social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(1), 13-25.
- Bericat, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers. Revista de Sociología*, 62, 145-176.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*. 1-13.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Brackett, M. A. y Geher, G. (2006). "Measuring emotional intelligence: Paradigmatic diversity and common ground" In J. Ciarrochi, P. Forgas y Mayer (Ed.). *Emotional intelligence and every life*. New York: Psychology Press.
- Bretón, S., Zurita, F. y Cepero, N. (2017). Análisis de los constructos de autoconceptos y resiliencia en jugadores de baloncesto de categorías cadete. *Revista de psicología del deporte*, 26(1), 127-132.
- Caballero-García, M.F., Alcaraz-Muñoz, V., Alonso-Roque, J.I., y Yuste-Lucas, J.L. (2016). Intensidad emocional en la clase de educación física en función de la victoria: juegos de cooperación-oposición. *Revista Electrónica Interuniversitaria del profesorado*, 19(3), 123-133.
- Caballo, V. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Editora Nacional.
- Castro, M., Zurita y F. Chacón R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, edad y modalidades deportivas practicadas. *Sportis. Revista Técnico-Científicas del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 4(2), 288-305.
- Catalán, M., González, S., Pastor, J. y Contreras, O. (2016). Perfil emocional según niveles de competición. Aplicación al squash. *Revista de psicología del Deporte*, 25(1), 11-17.
- CIS. (2014). Barómetro de Junio.
- CSD. (2015). Encuesta de hábitos Deportivos en España 2015.
- CSD. (2020). Encuesta de hábitos Deportivos en España 2020.
- Denzin, N. (2009). *On Understanding Emotion*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Duran, C. y Costes, A. (2018). Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional. *Revista internacional de Medicina y ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(70), 227-245.
- Durkheim, E. (2014). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Alianza.
- Dyson, B. y Grinesky, S. (2001). Using cooperative learning structures to achieve quality physical education. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 72(2), 28-32.
- Elias, N. (1969). *La sociedad cortesana*. México DF: Fondo de cultura económica.
- Elias, N. (1988). *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Fondo de Cultura Económica. México.
- Elias, N. y Dunnig, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Ferrer-Caja, E. y Weiss, M. R. (2000). Predictions of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 267-279.
- Franks, D. (1989). "Power and role-taking: a social behaviorist's synthesis of Kemper's power and status model". En Franks, D. & McCarthy, E. (ed.). *The Sociology of Emotions: Original Essays and Research Papers*. Greenwich: Jai Press Inc.
- Fredrickson, B. L. (2001). The value of positive emotions. *American Scientist*, 9, 330-335.
- García-Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial. Consejo Superior de Deportes.
- García-López, L. y Gutiérrez D. (2013). The effects of sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(1), 1-16.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Kairós.
- Heinemann, K. y Puig, N. (1997) Emocions en l'esport. Esbós d'una anàlisi sociològica. *Revista catalana de sociologia*, 5, 117-146.
- Hernández, P. y Rodríguez, H. (2006). Success in chess mediated by mental molds. *Psicothema*, 18(4), 704-710.
- Hernández, P. y Rodríguez, H. (2008). *Programa de modificación de moldes mentales en el éxito deportivo*. Simposio sobre "Moldes Mentales y Emociones en el proceso educativo". V Congreso Internacional de Psicología y Educación. Oviedo, 5-7 abril.
- Hochschild, A. (1975). "The Sociology of Feeling and Emotion: Selected Possibilities". En Millan, M. & Kanter, R.

- M. (ed.). *Another Voice. Feminist perspectives on social life and social science*. Nueva York: Anchor Books.
- Hybholt, M. y Thing, L. (2019). The rationalization of leisure time-the scarcity of emotional excitement in a health-promoting exercise intervention for women. *Annals of Leisure Research*, 22(4), 532-549.
- Kemper, T. (1978). Toward a Sociology of Emotions: some Problems and some Solutions. *The American Sociologist*, 13, 30-41.
- Kemper, T. (1990). *Research Agendas in the Sociology of Emotions*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Marín, M. (2013). *Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.
- Martín de Benito, M. y Guzmán, J. F. (2012). Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39-44.
- Marx, K. y Engels, F. (2014). *La ideología alemana*. Madrid: Akal.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Medina F.X. y Sánchez R. (2005). Actividad físico deportiva, turismo y desarrollo local en España en Pasos. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 3(1), 97-107.
- Méndez, A., Martínez, D. y Valverde, J. (2017). Inteligencia emocional y mediadores motivacionales en una temporada de Educación Deportiva sobre mimo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 52-72.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en la Competición Deportiva. *Psicotema*, 22(4), 975-982.
- Moscoso, D. y Pérez-Flores, A. (2012). Los ídolos del deporte: de Coubertin a Beckham. *Revista de Estudios de Juventud*, 96, 121-142.
- Moscoso-Sánchez, D., Fernández-Gavira, J. y Pérez-Flores, A. M. (2018). The media construction of sports' elite from the European perspective: an analysis of the European Symposium of Sports 2010. *Sport in Society*, 21(3), 516-528.
- Lagardera, F. (1999). La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza. *Apunts*, 56, 99-106.
- Laraña, E. (1986). Los nuevos deportes en las sociedades avanzadas. *Revista de Occidente*, 62-63, 5-21.
- Laraña, E. (1987). "La Sociología del Deporte y el estudio de la cultura contemporánea: Observaciones entorno a la difusión de nuevos deportes". En González J.L. (Ed), *Sociología del deporte* (pp.7-24). Bilbao: Servicio Editorial. Universidad del País Vasco.
- Lavega, P. (2010). Prasiología motriz y Educación Física. *Acción motriz*, 4, 3-4.
- Lavega, P., March, J. y Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de investigación educativa. RIE*, 31(1), 151-166.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Martínez Roca.
- Lazarus, R. (2000). Wow emotions influence performance in competitive sports. *The sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Orbach, I., & Blumenstein, B. (2022). Preparatory routines for emotional regulation in performance enhancement. *Frontiers in psychology*, 13, 948512
- Ortega Martínez, J. I., Lourenço Martins, F. M., González-Víllora, S., & Campos, F. (2021). Estudio sobre la calidad percibida de los usuarios de fitness: a partir de sus características y preferencias según sexo y edad. *Retos*, 39, 477-482.
- Paddy, D. y Connolly, J. (2015). Documents and detachment in the figurational sociology of sport. *Empiria*, 30, 33-52.
- Palumbo, P., Medrano, L., Lussenhoff, F., Gonzalez, J. y Curarello, A. (2011). Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento. *Psiciencia. Revista Latinoamericana de Ciencias Psicológica*, 3(2), 64-73.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution á un lexique commenté en science de l'action motrice*. París: INSEP.
- Park, J.K. and Choi, M. (2003). Emotion management of sports players. *Journal of Coaching Development*. 5 (2), 117-133
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez-Flores, A. M. (2015). Deportes contemporáneos: Tipos de deportistas y modelos deportivos en España. *Anduli. Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, 14, 79-98.
- Pérez-Villalba, M., García-Fernández, J., Gómez-Chacón, R., & Fernández-Martínez, N. (2018). Las actividades

- dirigidas en centros deportivos y su valor como elemento de fidelización. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(2), 17-26.
- Puig, N., Lagardera, F. y Juncá, A. (2001). Enseñando sociología de las emociones en el Deporte. *Apunts*, 64, 69-77.
- Puig, N. y Vilanova, A. (2011). Positive functions of emotions in achievements and sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 334-344.
- Puig, N. (2012) Emociones en el deporte y Sociología. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8, 106-108.
- Romero, M., Gelpi, P., Mateu, M. y Lavega, P. (2015). Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios. *Revista internacional de Medicina y ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(67), 449-466.
- Ros, A., Moya, F. y Garcés E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.
- Schutte, N. S., Malouff, J. Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, Ch. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of measure of emotional intelligence. *Personality and individual Differences*, 25(2), 167- 177.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Snyder, E. E. (1990). Emotion and Sport: A Case Study of Collegiate Women Gymnasts, *Sociology of Sport Journal*, 7(3), 254-270.
- Torregrosa, J. R. (1982). "Emociones, Sentimientos y Estructura Social". En Torregrosa, J. R. y Crespo, E. (ed.). *Estudios básicos en Psicología Social*. Madrid: Hora/CIS, p. 185-199.
- Velásquez, M. y Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 112-125.
- Velázquez, C. (Coord.) (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Weber, M. (1997). *Estudios sobre sociología de la religión*. Madrid: Itsmo.
- Zurita, F., Moreno, R., González, G., Viciano, V., Martínez, A. y Muros, J. (2018). Revisión de la conexión entre *inteligencia emociones y el autoconcepto físico*. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 139-144.