

LAS EMOCIONES INMERSAS EN EL DEPORTE

Este artículo muestra como a través de la historia se percibe la importancia de las emociones en el deporte y la afectación que tienen al contexto social, se evidencia como varían dependiendo de la combinación del contexto y la experiencia personal de cada individuo, algunas emociones comunes que se experimentan son alegría, motivación, enojo, miedo, euforia, relajación, que sienten desde los deportistas principiantes ,hasta los profesionales e incluso las personas que lo practican por recreación, son tan esenciales que se hace necesario enseñarles a los practicantes el correcto manejo de sus emociones y entender el beneficio del control de las mismas. Se basa en conocer dichas prácticas y comportamientos para lograr implementar las instrucciones necesarias al deportista de forma que sus emociones no sean un detonante generando un resultado contraproducente, si no por el contrario un impulso o herramienta para alcanzar el cien por ciento de sus capacidades. Orientar también de manera pedagógica el ser y sus diferentes variantes emocionales, entendidas también desde el enfoque docente, el reto que tiene como formador, desde la pedagogía y las diferentes didácticas que se puedan utilizar para tratar temas que son de carácter emocional y como potenciar desde las emociones sus impulsos, de manera positiva

PALABRAS CLAVES: Habilidades Socioemocionales, Deporte, Herramienta, Actividad física

INTRODUCCIÓN

En la tradición del deporte y la actividad física están relacionadas tanto directa como indirectamente las emociones que para las personas pueden verse de dos maneras, de una eficientemente positiva y la otra no con tantos resultados positivos, esto visto desde un punto cualitativo porque sabemos que las emociones no son tangibles y aun así está demostrado las

garantías y el buen manejo de las emociones por parte de los deportistas marca diferencia en la mayoría de los casos el poder sentir una emoción pasajera que en ocasiones es inmovilizante para algunos.

para ello este artículo quiere entender desde el punto emocional al rendimiento o desempeño de individuos activos en el campo de deporte y actividad física como relacionar un plan estratégico (Pedagógico), en el que se puedan utilizar los diferentes métodos o herramienta para desempeñar y gestionar las emociones respecto de la gestión de las emociones del estudiante/deportista, en relación con la inteligencia emocional, Bisquerra y Pérez (2007) aportan que, la competencia pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia, confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo, por lo tanto, tiene unas aplicaciones educativas inmediatas; y la educación emocional, entendida como un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona (pp.12-13)

Con esto podemos desde la educación inferir a una mejoría en las competencias del ser y sentir ya sea en aulas y espacios de diversión como lo son los escenarios deportivos, parques, patios de juego el contexto también hace parte y se rodea de emociones en conjunto ya sea de equipo o de rivalidad así como lo expresa Zaccagnini(2004) citado por López -Pérez y otros (2008): "la sociedad actual ha concedido un nuevo papel a las emociones :han dejado de ser algo negativo a reprimir, para convertirse en un elemento positivo que ayuda a actuar y tomar decisiones y, por tanto, a adaptarse a la vida cotidiana"(p.504). en relación a la sociedad en la que estamos de la aceptación y el reconocimiento de la fortaleza mental como un bien necesario, para el cumplimiento de nuestra proyección social, proyecto de vida, en relación al deporte, buscar reconocimiento por medio del desempeño de habilidades individuales y desempeño en el

constante sentir, perspectiva vista desde los sentires de cada individuo, se encuentra relacionado más de un caso de deportistas famosos que el estrés que genera ciertos problemas psíquicos y kinestésicos al tener un cumulo de emociones reprimidas y no gestionadas y llegar a un agotamiento mental que impide los logros del equipo o individual.

DESAFIOS DEL DESCONOCIMIENTO DE LA AUTO GESTION EMOCIONAL

Las emociones en el deporte son una amalgama de sentimientos profundos y cambiantes que influyen en la experiencia de los atletas y en la forma en que se desenvuelven en su actividad. Estas emociones pueden variar desde la euforia de la victoria hasta la frustración de la derrota, pasando por la ansiedad previa a la competición y la satisfacción de superar desafíos personales.

En el deporte, las emociones reflejan la intensidad del compromiso y la pasión que los atletas invierten en su rendimiento. La confianza en sí mismos puede impulsarlos a alcanzar logros asombrosos, mientras que la duda puede limitar su potencial. Las emociones también pueden actuar como indicadores internos, señalando áreas en las que se necesita trabajar o ajustar estrategias.

Es importante reconocer que las emociones en el deporte no solo afectan el rendimiento físico, sino que también influyen en la toma de decisiones y en la interacción con compañeros de equipo, entrenadores y oponentes. La habilidad para manejar estas emociones de manera saludable puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso. De forma que si los pares o equipo colectivo no se encuentran bien anímicamente afectara de manera individual e indirecta

no es muy difícil ver psicológicamente implicado las emociones cuando se trata de deporte de acuerdo con Checa (2012)

Los atletas pueden aprender a canalizar sus emociones de manera positiva, utilizando técnicas como la visualización, la respiración consciente y la autoafirmación. La autorreflexión también juega un papel clave en este proceso, ya que permite a los deportistas comprender cómo las emociones influyen en su desempeño y cómo pueden utilizarlas como aliadas en lugar de obstáculos.

En última instancia, las emociones en el deporte añaden una dimensión humana y enriquecedora a la competición. A través de la autoconciencia emocional y la gestión adecuada, los atletas pueden cultivar un equilibrio entre la pasión y la razón, optimizando su rendimiento y disfrutando de una experiencia deportiva más gratificante y enriquecedora.

En el presente artículo nos muestra la amplia ayuda pedagógica del correcto uso de emociones y sus diferentes modos de aprendizajes.

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, 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: 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, 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, 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, Puig, N., Lagardera, F., & Pujol, A. (2001).

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES VARIAS

En el mundo deportivo como lo social se pueden evidenciar estos condicionantes indirectos que son los sentires de cada individuo, en cada acción hay un desencadenante, poner en tela de juicio estas emociones que no se alejan y están cada vez mas presentes en la actualidad, los deportistas enfrentan retos de vida personal y altos logros, aunque cuenten con apoyo familiar y psicológico no es efectivo, para la resolución de autogestión, podemos ver diferentes factores que pueden llevar a impulsar y mejorar de manera eficiente:

TOMA DE DECISIONES

El autocontrol emocional permite a los deportistas tomar decisiones racionales y estratégicas en momentos cruciales. Cuando las emociones están bajo el control, los deportistas pueden evaluar objetivamente las opciones disponibles y elegir la mas adecuada para la situación, esto es particularmente importante en deportes que requieren decisiones y precisas, como el futbol o el baloncesto

RENDIMIENTO CONSISTENTE

Las emociones descontroladas pueden llevar a subí y bajas en el rendimiento. Un atleta que está dominado por la ira o la frustración puede cometer errores innecesarios, lo que afecta su rendimiento general. El autocontrol emocional ayuda a mantener una consistencia en la ejecución de habilidades y estrategias, lo que conduce un mejor desempeño a largo plazo

MANEJO DEL ESTRÉS

En la inmersión del deporte, encontramos situaciones estresantes, como competencias importantes y presión externa. El autocontrol emocional ayuda a los atletas a mantener la calma en estas situaciones, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad. Esto a su vez, mejora la concentración y la capacidad de ejecución en momentos críticos. De acuerdo (Puig et al. (2001) Trabajar con las emociones va más allá de simplemente ejercer control sobre ellas. Aunque el control pueda suprimir momentáneamente una emoción, existe la posibilidad de que esta resurja inesperadamente en cualquier momento. En cambio, el proceso de trabajo emocional implica la internalización de una nueva respuesta frente a una emoción que previamente había generado consecuencias desfavorables. A través de este enfoque, se logra que en una situación similar ya no se experimente la emoción perjudicial, sino que surja una respuesta emocional diferente que facilite la superación exitosa del desafío que se está enfrentando.

RELACIONES INTERPERSONALES

Los atletas cuentan con una vida privada en la que encuentran dificultades sea de carácter familiar y amoroso, se encuentran problemas dificultades inherente a el deporte el

autocontrol emocional también se extiende a las interacciones con compañeros de equipo, entrenadores y oponentes, los atletas que pueden manejar sus emociones tienden a tener relaciones más saludables y productivas en el entorno interpersonal. La empatía y la comprensión hacia los demás contribuyen a un ambiente de equipo positivo colaborativo

BIENESTAR MENTAL

El autocontrol de las emociones está vinculado directamente con el bienestar mental de los deportistas. La capacidad de gestionar las emociones negativas reduce el riesgo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Esta autora nos define Checa.(2012) Es esencial considerar que la ansiedad está estrechamente vinculada con otros términos, como la angustia y el estrés, pero su relación más destacada es con el miedo, el cual constituye la ansiedad, sin embargo, mientras que el miedo es una reacción frente a un peligro inmediato y real, la ansiedad representa una respuesta anticipada ante una situación que se percibe como amenazante. Por otro lado, la angustia se refiere a la vivencia subjetiva de la ansiedad y puede ser vista como un componente de esta última.

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Todo el manejo de emociones comienza por el autoconocimiento. Los atletas deben ser capaces de identificar y reconocer sus emociones en diferentes situaciones ¿Cómo se sienten antes de una competencia importante? ¿Cómo reaccionan ante la adversidad o el éxito? Esta autoconciencia permite a los deportistas entender mejor cómo sus emociones pueden influir en su rendimiento y cómo pueden utilizarlas a su favor, de acuerdo sobre la conciencia emocional capacidad para tomar conciencia dentro de su propia perspectiva, adquiriendo la habilidad para captar el impulso en un diferente con Bisquerra, Y Pérez, N.(2007) Reconocer de manera objetiva los sentimientos permitirá el fácil control y

detección de posibles impulsos, en diferentes contextos culturales y sociales al tener empatía por las personas

CONTROL DEL RENDIMIENTO

La gestión de las emociones contribuye a mantener un rendimiento constante y predecible. Las emociones descontroladas pueden afectar de manera negativa la concentración y la toma de decisiones en momentos críticos. Al aprender a regular las emociones, los atletas pueden evitar altibajos drásticos en su rendimiento y mantener un enfoque constante en sus objetivos

RESILIENCIA

EL buen manejo y uso de las emociones a favor es un gran impulso incluso para la pérdida de objetivos, formadores para tener estabilidad y aceptación al fracaso, la habilidad de manejar las emociones negativas, frustración, decepción, al tener esta conciencia permite de manera positiva recuperarse más rápido con una actitud positiva ante los desafíos futuros

AUTONOMIA EMOCIONAL

En su esencia, es una cualidad valiosa y esencial en el camino hacia el bienestar y el crecimiento personal. Sin embargo, como cualquier concepto, su implantación puede presentar desafíos y matices que merecen ser abordados críticamente uno de los aspectos mas destacados de la autonomía emocional nos habla Bisquerra, R., y Pérez.(2007) La autonomía emocional abarca un amplio concepto que engloba una serie de atributos y componentes asociados con la autogestión individual. Entre estos elementos se incluyen la autoestima, una perspectiva positiva frente a la vida, la responsabilidad y la habilidad moralmente correcta.

CONCLUSIONES

La autogestión de las emociones es una habilidad fundamental para los deportistas, con profundas implicaciones en su rendimiento, bienestar personal y relaciones con el entorno deportivo y social. A través de esta capacidad, los atletas pueden navegar los altibajos emocionales inherentes al deporte de manera saludable y constructiva. Sin embargo, el proceso de desarrollar esta autogestión emocional puede presentar desafíos y beneficios que influyen en el progreso individual.

En primer lugar, la autogestión de las emociones empodera a los deportistas para enfrentar situaciones de presión, estrés y adversidad de manera eficiente. La habilidad de controlar reacciones emocionales impulsivas puede evitar decisiones precipitadas y errores costosos durante la competición, permitiendo un enfoque más claro en el objetivo.

La autogestión también facilita una comunicación efectiva y colaborativa con compañeros de equipo, entrenadores y otros involucrados en el entorno deportivo. Un atleta que

puede expresar sus emociones de manera adecuada es más propenso a recibir apoyo y comprensión, lo que fomenta una atmósfera de confianza y camaradería.

La autogestión emocional contribuye al bienestar mental y emocional a largo plazo. Los deportistas que pueden identificar, entender y canalizar sus emociones de manera positiva están mejor equipados para enfrentar los desafíos fuera del campo de juego. Esta habilidad puede prevenir la acumulación de estrés crónico, ansiedad y agotamiento, que pueden afectar negativamente tanto el rendimiento deportivo como la calidad de vida en general.

Sin embargo, el proceso de desarrollar la autogestión emocional puede ser un camino exigente y con obstáculos. Algunos deportistas pueden enfrentar dificultades para reconocer y expresar sus emociones debido a factores culturales, sociales o personales. La presión por cumplir con expectativas elevadas, el miedo al fracaso o la falta de recursos de apoyo pueden retrasar el progreso en este ámbito.

Además, el camino hacia la autogestión emocional implica un esfuerzo continuo en términos de autoconciencia y autodescubrimiento. Aprender a identificar patrones emocionales y a desarrollar estrategias efectivas de manejo puede requerir tiempo y paciencia. Algunos deportistas pueden resistirse a enfrentar emociones incómodas o pueden encontrar dificultades para aplicar las técnicas de autogestión en situaciones intensas de competición.

Aunque los beneficios de la autogestión de las emociones en el deporte son indiscutibles es importante señalar que su aplicación puede no ser siempre tan simple como parece. Los atletas enfrentan circunstancias únicas y variables, lo que significa que las estrategias o recursos sobre autogestión deben ser adaptadas a cada diferente situación y cada individuo. además, es crucial reconocer que las emociones son naturales y desempeñan un papel importante en la experiencia deportiva pedagógica, ya que estas pueden ser indicadores valiosos de como se siente un atleta en un momento dado. Asimismo, todos los atletas pueden dominar la autogestión emocional de manera igualmente efectiva, lo que puede dar lugar a una nueva sensación de insuficiencia, aquellos que luchan por controlar sus emociones. Es importante brindar apoyo y recursos adecuados, como asesoramiento psicológico y técnicas específicas de manejo emocional, para ayudar a los deportistas a desarrollar esta habilidad de manera sana y realista.

El reto del conocimiento de estos beneficios como docentes es indispensable para evitar problemas, lesiones, depresión, ansiedad y estos desafíos son replantear desde la educación deportiva como la inmersión y familiarización de un deporte inicial, desde edades iniciales potenciar habilidades constructivistas que lleven a el individuo a un estudio activo de su ser y reconocer sus sentimientos, el docente se debe instruir y que vaya en sus lineamientos el ser de otras personas sean estudiantes, atletas para que se refuerce los procesos de gestión emocional.

El rol docente adquiere una dimensión significativa cuando se reconoce y comprende las emociones de los estudiantes, esta habilidad no solo beneficia a los alumnos y deportistas, sino también el proceso educativo en su conjunto y al propio docente. Al conocer y abordar las emociones de terceros, los educadores experimentan varios beneficios, conexión y empatía entiende las emociones de los estudiantes les permite establecer una conexión más profunda y

significativa con ellos, la empatía se desarrolla al comprender como se sienten los estudiantes, lo que a su vez fomenta un ambiente de confianza y apoyo en el aula.

La adaptación a la enseñanza reconociendo las emociones de los estudiantes, docentes pueden ajustar sus métodos de enseñanza para abordar las necesidades emocionales y cognitivas de cada estudiante, esto optimiza el aprendizaje, ya que los estudiantes se sienten comprendidos y atendidos.

Al detectar emociones negativas o problemas emocionales en los estudiantes, los docentes pueden intervenir tempranamente para brindar apoyo. Esto puede prevenir la escalada de problemas y contribuir al bienestar emocional y académico de los alumnos, el conocimiento de las emociones

En última instancia, la autogestión emocional es un proceso esencial y en constante evolución para los deportistas. A pesar de los desafíos que pueden surgir, los beneficios potenciales superan con creces las dificultades. La capacidad de manejar emociones de manera constructiva puede transformar a los atletas en individuos más resilientes, líderes efectivos y competidores exitosos, tanto en el campo de juego como en la vida cotidiana.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alcaraz, R. C. (s/f). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.

Puig, N., Lagardera, F., & Pujol, A. (2001b). Enseñando sociología de las emociones en el deporte. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 2(64), 69-

77. <https://repositori.udl.cat/bitstream/10459.1/65414/1/023293.pdf>

Checa Esquivá, I. (2012). Bidimensionalidad de las emociones en el deporte :desarrollo y validación de un instrumento de evaluación

Bisquerra, R., y Pérez. (2007) Las competencias Emocionales