

# **GESTIÓN EMOCIONAL: HERRAMIENTAS Y PROPUESTAS**

Adrià Gaspar García

Federación Baloncesto Comunidad Valenciana

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?**
- 3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES**
- 4. CÓMO SE GENERAN LAS EMOCIONES**
  - 4.1 EMOCIONES Y BALONCESTO**
- 5. CÓMO GESTIONAMOS UNA EMOCIÓN**
- 6. CASO PRÁCTICO: GESTIÓN EMOCIONAL**
- 7. BIBLIOGRAFÍA**

## 1. INTRODUCCIÓN

¿Como afectan las emociones a nuestros jugadores en etapas de formación?

Primero que todo definiremos qué son las emociones. Bisquerra, (2000) define las emociones de la siguiente manera: “Las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno”.

Una emoción sería la reacción a un estímulo, pudiendo ser este tras una acción directa (acción que realiza el propio jugador) o una acción indirecta (acción realizada por un rival, arbitro, etc.) ya que ambas acciones nos transmiten información generando un cadena de reacciones somáticas que se transformarían en una manifestación física con diferentes niveles de valencia según factores como la experiencia previa, el nivel de intensidad del estímulo y otros factores social y afectivos que alterarían la respuesta del jugador.

## 2. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Adentrándonos en la importancia de conocer el término “emociones” debemos conocer que proviene del latín *emotio*, nombre que deriva del verbo *emovere* y cuyo significado es “*hacer mover*”. Con esta significación, destacaríamos que la acción implícita del término emoción, orientará al jugador a la acción.

Chóliz (2005), Mora (2013), Rodríguez (2013), Yuste et al., (2014) y Zerpa (2009) argumentan que el término emoción se ha definido y estudiado desde diferentes perspectivas, por lo que las definiciones han dependido de la posición teórica de los investigadores que se han dedicado a su estudio.

Destacar principalmente la orientación que realiza Darwin (1873), William James (1884), Damasio (1994) y Delgado y Mora (1998), empezando por definir el concepto de emoción como una expresión, seguido de la inclusión de “respuesta del organismo”, de carácter automático y visible (por comportamiento) y de carácter individual que se asociará a un tipo de conducta según evoluciona la investigación, desde la aparición de emoción como un sistema de estímulos, a

entenderse como reacciones conductuales y subjetivas, cuya manifestación está condicionada a la experiencia entendiéndose como una respuesta psicósomática, fisiológicas y conductual. Conocer estas manifestaciones ayudará al jugador a gestionar los diferentes niveles de ansiedad cognitiva. Los jugadores capaces de gestionar sus episodios de ansiedad conseguirán un mayor rendimiento acompañado de mayores momentos de “Flow”. Lopez-Torres (2007).

Se incorpora a la definición del término, el concepto “agradable/desagradable” como “sustitutivo” a “emoción positiva o negativa”.

Por tanto, podríamos indicar que una emoción será una respuesta psicósomática, fisiológica y conductual inconsciente de carácter individual con valencia positiva o negativa (según la experiencia y cadencia de la emoción) y que está relacionada con el mundo interno (memoria y experiencia afectiva previa) y el mundo externo (contexto social de la persona).

## 3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Cada emoción ha tenido una funcionalidad filogenética a lo largo de la historia del hombre.

Ejemplo de manifestaciones filogenéticas:

**Alegría:** sociabilidad y cooperación y han conseguido romper

**Ira:** reacción emocional que se produce cuando una persona considera que existe o se va a producir un resultado negativo para sus intereses e incluso que los prepara para la “guerra”

**Asco:** fuerte desagrado y disgusto hacia algo, como determinados alimentos, excrementos, materiales orgánicos pútridos o sus olores (ha permitido la continuidad de la especie al no consumir sustancias concretas)

**Miedo:** caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado

**Sorpresa:** La sorpresa es una emoción súbita que aparece ante una situación o contexto que la persona no espera

**Tristeza:** La tristeza, por definición, es una emoción básica que surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo.

Dentro del mundo de las emociones, clasificarlas nos ayudará a entenderlas mejor. Autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) a partir de la clasificación que realiza Richins (1997) y expertos como las clasifican de la siguiente manera:

**Emociones primarias:** Poseen una alta carga genética, presentan respuestas emocionales reorganizadas que son moldeables por el aprendizaje y la experiencia. Estas están presentes en todas las personas y culturas.

**Emociones secundarias:** provienen de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

**Emociones desagradables:** implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento.

Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.

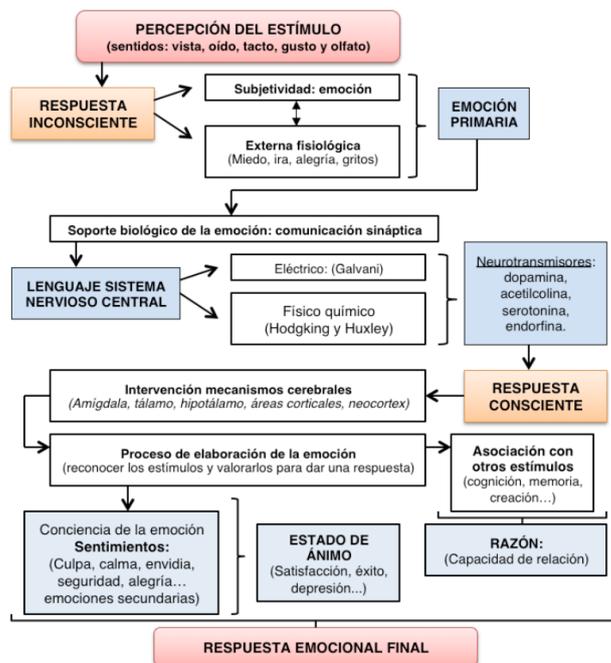
**Emociones agradables:** son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento.

Ej.: alegría, sorpresa.

## 4. CÓMO SE GENERAN LAS EMOCIONES

Para entender una emoción y cómo se genera será necesario conocer, además de las fases del proceso, la relación entre el sentimiento cognitivo y los signos fisiológicos asociados a esa emoción (Kandel, 2000). La primera fase del proceso emocional estará ligada al momento de la percepción de un estímulo emocional, estímulo que se transmitirá a través del sistema nervioso hacia el hipotálamo, donde se generan y modularán diversas respuestas fisiológicas (frecuencia cardiaca - respiratoria, tensión arterial...) al mismo tiempo, la información de ese estímulo llegará a la corteza cerebral para ser procesado. Según Purves (2004) el estímulo se

transmitirá de forma indirecta desde los órganos periféricos (debido a la alteración del estado homeostático generado por el estímulo) y de forma directa desde el hipotálamo, la amígdala y las estructuras relacionadas hacia la corteza cerebral.



Proceso de elaboración de una emoción. Adaptado de García y Sánchez (2014) y Punset (2014) en Silla (2017).

Una vez clasificadas las emociones, veremos qué elementos son necesarios para que se manifieste una emoción. Vivas, Gallego, y González (2007) hablan de los siguientes elementos necesarios. Además, incluimos un ejemplo para mejorar la comprensión:

- Una situación o estímulo que reúne cierto potencial de acción (activación neurosensitiva) para generar tal emoción.

Ejemplo: situación donde el jugador realiza su segunda falta personal en los primeros minutos del partido.

- Capacidad del jugador de percibir esa situación, procesarla y reaccionar ante ella.

Ejemplo: el propio jugador

- El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del

lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado...

Ejemplo: para el jugador significa la disminución de sus minutos, etiquetando esta emoción como enfado, ira y ofuscación.

- La experiencia emocional que el jugador siente ante esa situación

Ejemplo: al jugador le ha ocurrido alguna vez anteriormente.

- Una reacción corporal o fisiológica

Ejemplo: aumento de sudoración, tensión muscular

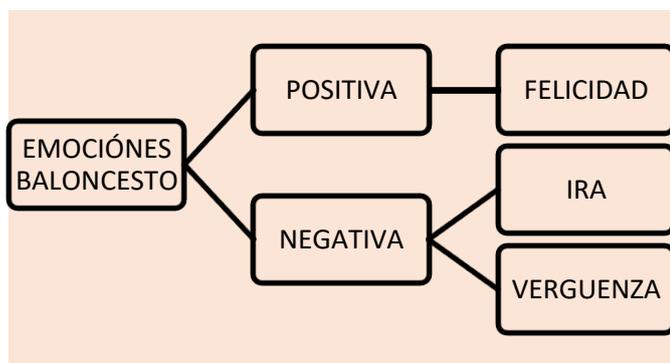
- La expresión motora-observable

Ejemplo: expresiones faciales de ira, movimientos del cuerpo en forma de quejas, llanto....

#### 4.1 EMOCIONES Y BALONCESTO

Una vez observados los elementos necesarios para generar una emoción, vemos que son muy comunes en situaciones de juego y fáciles de producirse durante un partido.

Uphill, Groom y Jones (2014) y Miguel, Brandão y Souza (2009) investigaron las emociones en el rendimiento en baloncesto encontrando que a nivel colectivo la ira y la vergüenza, influyen negativamente en el rendimiento y la felicidad lo hace positivamente. Estas emociones generan cambios en el desempeño dentro de la competición afectando finalmente al rendimiento.

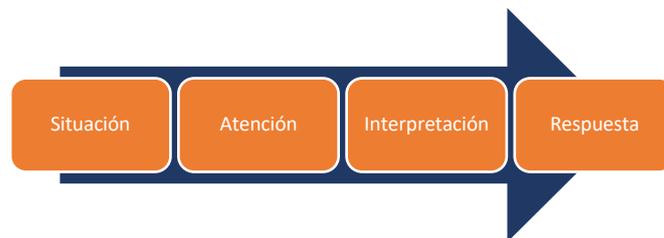


## 5. CÓMO GESTIONAMOS UNA EMOCIÓN

Una vez explicados los componentes necesarios para que se produzca una emoción, utilizaremos el modelo explicado por Gross, (1999) para ver

cómo podemos gestionar dichas emociones de nuestros jugadores.

Este modelo, propone que podemos regular las emociones según el momento en el que vamos a utilizar la estrategia dentro de dicho proceso. Este proceso, cuenta con varias fases:



Se dividían las estrategias de regulación emocional en dos grandes fases:

1. La regulación centrada en los antecedentes de la emoción:

**Selección situaciones:** en esta estrategia obtendrá mucha importancia la madurez de nuestro jugador. Gross, (1999) la define como la capacidad de una persona para seleccionar qué situaciones del pasado han provocado experiencias negativas o positivas. En esta fase como entrenadores podemos ayudar al jugador facilitándole o recordándole situaciones anteriores como veremos en el ejemplo:

- **Contexto:** minuto 2 del primer periodo en un partido donde se juega con pasarela.
- **Situación:** nuestro jugador comete su segunda falta personal y decide protestar. Anteriormente en algún partido hemos visto que cuando protesta se descentra del partido y obtiene emociones contraproducentes para él.
- **Regulación de la emoción:** podemos ayudar al jugador con frases como "acuérdate de lo que hablamos sobre eso" que nos puede facilitar que el jugador no vuelva a caer en esa situación.

**Modificaciones situacionales:** toda situación que genera una emoción permite la posibilidad de cambiar algunos elementos de la situación en la dirección que más nos interesa. Una vez configurada la situación veremos a continuación como modificarla:

- Contexto: Nuestro jugador

**Modulación atención:** una vez tenemos configurada la situación, está será difícilmente

modificable, como entrenadores podemos utilizar como herramienta la desviación del foco atencional de nuestro jugador con la finalidad de detener la generación de emociones. Lo vemos:

- **Contexto:** nuestro jugador realiza 2 T3 que no consigue anotar, realiza un tercero que no toca el aro. El rival se dispone a sacar de fondo cuando observamos que nuestro jugador realiza la transición defensiva con actitud negativa.
- **Situación:** se genera una situación de vergüenza/ ofuscación.
- **Regulación de la emoción:** mediante frases como “vamos a por una Buena defensa ahora”, “vamos a recuperarla ahora venga va” podemos conseguir modificar el foco atencional de nuestro jugador.

**Cambio Cognitivo:** esta regulación se basa en la percepción e interpretación de la situación

- **Contexto:** el jugador durante el partido no está acertado en la parte ofensiva, observamos que falla un par de tiros fácil, pierde algún balón etc.
- **Situación:** al final del periodo observamos que el jugador se acerca a nosotros con expresiones negativas incluso verbalmente llega expresar “que malo soy”, “que mal todo”. Como se ha explicado anteriormente en este punto modificar la situación, seleccionar la situación o modificar el foco atencional es más difícil debido al momento que se encuentra (interpretación) de la emoción.
- **Regulación de la emoción:** una vez dada la situación podemos modificar su perspectiva ayudándole mediante frases que le recuerden el buen trabajo defensivo que realiza, las asistencias que ha dado a sus compañeros etc.

Realizando un buen trabajado emocional en estas fases previas a la generación de la emoción podemos evitar como entrenadores que nuestros jugadores entren situaciones emocionales de ansiedad o negatividad que posteriormente disminuyan su rendimiento.

2. La regulación centrada en la respuesta emocional:

**Regulación respuesta emocional:** en esta faceta, una vez realiza la emoción y observamos la respuesta emocional, utilizaremos herramientas que nos permitan influir sobre la experiencia emocional, la expresión conductual o activación fisiológica.

- **Experiencia emocional:**
  - La experiencia emocional dependerá en gran parte de nuestro jugador y los episodios vividos anteriormente. Como entrenadores en estas situaciones podemos facilitarle el recuerdo de experiencias similares que haya vivido anteriormente que le permitan darse cuenta que debe seguir en un clima positivo y eliminar pensamientos y emociones negativas.

- **Expresión conductual:**
  - La expresión conductual está formada por las conductas verbales como las no verbales. En nuestras manos cuando observamos a nuestros jugadores estas expresiones conductuales negativas podemos transformarlas a través de la comunicación no verbal (gesticulaciones positivas como el aplauso) y verbales (refuerzos positivos) en gesticulaciones positivas.

**Activación fisiológica:** como hemos comentado anteriormente como explica Vivas, Gallego, y González, (2007) estas activaciones fisiológicas se activan a través del aumento de la sudoración, aumento de frecuencia cardiaca, aumento de la respiración etc.

## 6. CASO PRÁCTICO: GESTIÓN EMOCIONAL

Veamos un caso aplicado. Para ello, se indica un contexto de una situación personal del autor del artículo.

**Contextualización del caso práctico:**

Nos encontramos en el Campeonato de Huelva de Selecciones Autonómicas 2022. Un jugador de los más importantes de la plantilla en el primer partido del Campeonato realizó dos faltas personales en los primeros instantes del primer cuarto. Tras producirse esta acción en el jugador se observaron muestras de ansiedad y emociones negativas.

### Situación:

Segundo partido del Campeonato y el mismo jugador citado anteriormente comete su segunda falta personal en el minuto 4 del primer cuarto.

#### a. Selección situaciones:

La decisión al darse esa situación es recordarle lo vivo tan solo 24h para no volver a caer en esa situación de ofuscación y realizar otro "mal" partido

#### b. Modificación Situaciones

Todo seguido intentamos modificar la situación para evitar esa similitud de las situaciones y se decide mantener al jugador en pista un par de acciones más. Debemos aclarar que el jugador tras ver la señalización de la segunda falta personal ya venía camino al banquillo asimilando el cambio, pero al darse cuenta que no era cambiado modifico su expresión corporal.

#### c. Modulación atención

En vez focalizar la atención sobre la segunda falta personal decidimos darle ordenes tácticas para el siguiente ataque modulando su atención en la acción posterior del partido y no en una acción pasada que ya no podemos modificar.

#### d. Cambio Cognitivo

Tras las dos intervenciones continuamos trabajando para conseguir una mejora total en las emociones del jugador. Aprovechamos su sustitución para cambiar su punto de vista y enfocarlo hacia futuro pensando en todo el partido que queda por delante que no debe condicionarlo por una acción concreta que ya ha pasado. Para ello utilizamos expresiones como: "esto es muy largo, piensa en todo lo que queda"

#### e. Experiencia emocional

Aprovechamos una pausa del partido para recordarle cuantas veces había vivido la situación que está viviendo y que el debería ser consciente

que esta situación anteriormente ya la había vivido y sabía cómo reaccionar positivamente ante ella.

#### f. Expresión conductual

Una vez llegamos a este punto hablamos con el explicándole que tenía que entender que ahora su siguiente objetivo era seguir aportando desde el banquillo hasta cuando llegase su momento por lo que le obligamos animar y celebrar cada una de las acciones positivas.

#### g. Activación fisiológica

En esta situación como el jugador se encontraba en el banquillo automáticamente su aumento de respiración y sudoración fueron disminuyendo con el paso de los minutos.

## 7. BIBLIOGRAFIA

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. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Chóliz, M. (2005). Psicología de la Emoción: El proceso emocional. Dpto de Psicología Básica: Universidad de Valencia.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion Reason and the Human Brain*. New York, NY: Gossett/Putnam.

Darwin, C. H. (1873). *The expression of emotions in animals and man*. N.Y.: Appleton. Traducción al castellano en Madrid: Alianza, 1984.

Delgado, J. M. y Mora, F. (1998). Emoción y motivación. Sistema Límbico. En J. M. Delgado, A. Ferrú, F. Mora y F. Rubia (eds.). Manual de Neurociencia, Madrid: Síntesis.

Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). Procesos Psicológicos. Madrid: Ediciones Pirámide.

García, J. y Sánchez, J. M. (2014). Construyendo un modelo de gestión de las emociones a través de deporte. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 11, 48-65.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.

Kandel, E. (2000). *Principles of Neural science*. New York, USA: McGraw Hill.

López-Torres M, Torregrosa M, Roca J. (2007). Características del “Flow”, ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de psicología y deporte*.

Miguel, M. C. N., Brandão, M. R. F., y Souza, V. H. (2009). Jogadores de basquetebol de alto rendimento e a vivência de emoções pré-competitivas. *Motriz-Revista de Educacao Fisica*, 15(4), 749-758.

Mora, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 189.

Puig, N. (2012). Emociones en el deporte y sociología. *International Journal of Sport Science*, 8, 106-108.

Punset, E. (2014). *El mundo en tus manos*. Barcelona: Destino.

Silla, A. (2017). El rol de las emociones del usuario en la evaluación de centros deportivos con actividades dirigidas. Tesis doctoral. Universidad de Valencia: Valencia.

Uphill, M., Groom, R., y Jones, M. (2014). The influence of in-game emotions on basketball performance. *European Journal of Sport Science*, 14(1), 76-83.

Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dikinson.

Yuste, J. L., Alonso, J. I., Gea, G. M. y Ureña, N. (2014). El dilema de lo orgánico y lo social en las emociones deportivas. *Educatio Siglo XXI*, 32, 91-104.

Zerpa, C. (2009). Sistemas emocionales y la tradición evolucionaria en Psicología. *Summa Psicológica UST*, 6(1), 113-123.