

Universidad de Belgrano

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Psicología



**Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo**

Trabajo Final de Carrera

Febrero 2023

Alumna/o: Cifuentes Ibáñez, Lorena Verónica

Matrícula: 21698-16-1762

Tutor: Chmielewski, Laura

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lorena Cifuentes Ibáñez', with a stylized flourish at the end.

**Lorena Cifuentes Ibáñez**

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a Lorena Tolosa que hace unos años dejó el mundo de los mortales. Mi referente máximo como profesional de la salud mental y como persona atravesada por valores éticos y morales.



**Lorena Cifuentes Ibáñez**

## Agradecimiento

A los atletas olímpicos, periodista y entrenador de alto rendimiento que colaboraron en este trabajo compartiendo sus experiencias para ir más allá de las teorías e investigaciones.

A Nicolás Bruzoni que desde Andorra aportó información y estabilidad a mis notas con un seguimiento minucioso y alternativo.

A Laura Chmielewski que desde el primer encuentro se mostró entusiasmada con la temática y estuvo presente ante la demanda de mis inquietudes.

A mi esposo e hijos por el tiempo y el aliento que brindaron durante más de año y medio en la elaboración de este trabajo.

¡Muchas Gracias!

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta” - Vincent Van Gogh



**Lorena Cifuentes Ibáñez**

## **Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo**

### **Resumen**

El alto rendimiento deportivo es en la actualidad una preocupación por parte de los entrenadores y atletas para lograr una buena performance dentro de un entorno psicofísico saludable. Las emociones que experimenta un deportista en el entrenamiento y en competencia rara vez se considera a la hora de pensar en el rendimiento deportivo. El presente trabajo ha estudiado las emociones dentro del contexto deportivo en el que interviene el tipo de deporte, en este caso individual, el ambiente, el público en las competencias y las construcciones sociales sobre emociones. Se indagó acerca de la interacción mente – emoción - cuerpo en la actividad deportiva. Del análisis e interpretación emerge que la presencia de exigencias y deseos sociales, la categorización de situaciones y concepciones prefijadas respecto del logro o fracaso impactan de manera directa en el pensamiento de cada atleta, viéndose reflejado en emociones y su consecuente acción, el rendimiento deportivo.

Palabras Claves: Emociones – Alto rendimiento – Psicología del deporte –

## Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	7
Presentación de la temática	7
Problema y pregunta de investigación	7
Relevancia de la temática	8
Objetivos generales y específicos	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos	9
ALCANCE Y LÍMITES DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	9
ANTECEDENTES	10
ESTADO DEL ARTE	12
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	16
DESARROLLO METODOLÓGICO	17
Procedimiento	17
CAPÍTULO I: EMOCIONES	18
Ansiedad y estrés	18
El miedo, el ambiente, el público	20
La Ira y el rendimiento deportivo	23
La alegría, una emoción de tono positivo	23
Tristeza y pérdida de interés	24
Factores determinantes: Las atribuciones internas o externas a emociones desagradables o displacenteras	25
CAPÍTULO II: ALTO RENDIMIENTO	27
CAPÍTULO III: DESEMPEÑO DEL DEPORTISTA	29
Sensibilidad emocional, ansiedad y Flow	29
Autogestión de emociones	31
La inteligencia emocional	32
CAPÍTULO IV: DEPORTE Y EMOCIONES DESDE LAS PRODUCCIONES CULTURALES	34
Películas	34
Nadia Butterfly	34
Billy Elliot	35
McFarland USA	36
Whiplash	37
Kill Bill y V de Vendetta	37
CAPÍTULO V: LOS ACTORES	38
El entrenador de alto rendimiento	38
El atleta de alto rendimiento deportivo	41

CAPÍTULO VI: EL PERIODISMO EN LAS COMPETENCIAS	42
CONCLUSIÓN	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXO I	63
Entrevistas: comunicaciones personales	63
Preguntas	63
ANEXO II	64
Atletas de alto rendimiento deportivo	64
Atleta Olímpico Argentino en Maratón y pruebas en pista	64
ANEXO III	68
Entrenador de Alto rendimiento deportivo	68
ANEXO IV	75
El periodismo en alto rendimiento	75
ANEXO V	79
Consentimiento para participar en Tesina de Grado	79

## **Lista de abreviaturas**

FIFRO: Federación Internacional de Fútbol Profesional

JJOO: Juegos Olímpicos

RCP: Reanimación cardiopulmonar

TREC: Terapia Racional Emotiva Conductual

URSS: Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas

## **Introducción**

### **Presentación de la temática**

El presente trabajo titulado “Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo” tiene como objetivo explorar las emociones que experimenta el atleta masculino de alto rendimiento en el deporte y posibles efectos en la destreza física.

Esta exploración intenta observar las situaciones en que las emociones pueden influir en el rendimiento, así trabajar sobre ellas de modo preventivo y poder mejorar el desempeño de los deportistas, en este caso, de alto rendimiento.

Diversas teorías se han ocupado de definir las emociones y de investigar como cada individuo afronta situaciones. Se toma lo expuesto por López (2007) sobre las emociones: aquellos conceptos o esquemas utilizados para categorizar situaciones que tienen que ver con “seguridad o riesgo” para el propio cuerpo. Autores difieren unos de otros, considerando López la supervivencia y los sentimientos que pueden aflorar cuando la conciencia detecta una situación significativa, en este caso, el miedo. El autor Le Doux (2016) explica que el miedo aparece cuando el cerebro ha detectado de manera no consciente alguna fuente de peligro. Respecto del afrontamiento ante situaciones peligro, fuente de estrés, Lazarus y Folkman (1984) definen esa tensión como los esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona realiza para hacer frente a las demandas externas y/o internas que son procesadas, evaluadas e identificadas como desbordantes ante los recursos de cada individuo (Espina, 2017). Sobredicho, los individuos, en este caso los deportistas, cuando se enfrentan a determinadas situaciones, utilizan esquemas para categorizar, procesar, evaluar e identificar esa situación, allí nace la emoción.

El Alto rendimiento deportivo se define por la exigencia y demanda del entrenamiento y la respuesta del deportista ante el volumen de carga: cantidad de horas diarias de práctica y técnica. Muchas veces, el alto rendimiento es asociado al deporte profesional, vale decir, el deportista vive de la práctica deportiva.

### **Problema y pregunta de investigación**

Se considera que el deporte competitivo demanda altos niveles de desarrollo físico y psíquico para los atletas de alto rendimiento deportivo; las emociones pueden ser un factor determinante ante la situación de demanda.

La pregunta de investigación surge a través de la decisión que ha tomado la atleta gimnasta norteamericana Simone Biles, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 al renunciar a su participación en la final de equipos. Esto invita a pensar en lo difícil que podría ser para los

deportistas hablar de emociones, y afectar el rendimiento deportivo. Más precisamente, el hombre y su rol en la cultura, género que fue construido bajo el lema “los hombres no lloran”, nos moviliza a investigar sobre las emociones del género masculino y si estas pueden repercutir en el deporte, específicamente en el alto rendimiento. Entonces, si a Simone Biles (2021) le resultó difícil hablar sobre su salud mental y sobre las emociones que invisibilizaba, a los hombres ¿les cuesta más hablar? ¿Cómo influyen las emociones en el deporte de alto rendimiento?

Hasta el momento se han realizado investigaciones sobre: Alteraciones emocionales y la relación con las cargas de entrenamiento en nadadores de alto rendimiento (Ferreira Brandão, Gerson dos Santos, Salvador Gomes, Figueira, Santo de Oliveira, Borin, 2015); Aproximaciones al estudio del control emocional de los adolescentes deportistas de alto rendimiento durante la actividad deportiva (Astudillo y Sarmiento Auquilla 2013); Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada (Puertas-Molero, González-Valero y Sánchez-Zafra, 2017); La sensibilidad emocional en el alto rendimiento deportivo en competencia (Díaz Leiva y Mancilla Espinoza, 2011); Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte (Cantón Chirivella, 2012); Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, Ubago-Jiménez, 2020); ninguna de estas investigaciones responde a si las emociones como el miedo e ira, la alegría y tristeza podrían influir sobre el rendimiento deportivo, no obstante, es centro de interés los estudios mencionados que aportan información para abordar los objetivos específicos planteados.

### **Relevancia de la temática**

El lugar que pueden ocupar las emociones sobre el rendimiento deportivo insta a explorar esta relación y desarrollar a través de este trabajo aportes para la prevención: mejorar la salud psicofísica de los deportistas y lograr un rendimiento óptimo en competencia.

Visibilizar las emociones como la ira o miedo, la alegría o tristeza podría minimizar aquel estigma que comenta Paddy (2022), deportista de alto rendimiento en artes marciales mixtas, al recibir la noticia del suicidio de su amigo. Paddy llamó a reflexión a los hombres, a salir de la posición de no hablar sobre emociones<sup>1</sup>.

Meditar una posible preparación psicológica de los atletas, poder determinar las limitaciones y potencialidades en cada fase del entrenamiento y considerar la elaboración de un plan de acción a fin de mejorar su estado psicológico y rendimiento deportivo.

---

<sup>1</sup> <https://www.bbc.com/mundo/noticias-62321955>

## **Objetivos generales y específicos**

### **Objetivo General**

Explorar la relación entre los estados emocionales y el rendimiento deportivo en el entrenamiento y en competencia de atletas masculinos adultos.

### **Objetivos Específicos**

- Conocer los estados emocionales más prevalentes en el alto rendimiento deportivo; explorando factores determinantes internos y externos.
- Detectar los estados de ánimo fatiga y vigor, y su relación con la carga.
- Estudiar la relación de la inteligencia emocional con la autogestión de emociones.

## **Alcance y límites del trabajo de investigación**

Para este trabajo se utilizó una revisión histórica y actual que consta de trabajos de investigación y relatos recientes de un deportista de alto rendimiento deportivo.

La exploración alcanza a atletas masculinos sin discapacidad del rango etario de 40 a 55 años, que han competido en Juegos Olímpicos, y otras competencias a nivel nacional e internacional, más precisamente, atletas experimentados en alto rendimiento deportivo de deporte individual, no se tomará en cuenta deportistas con discapacidad o de deporte en equipo ni otras categorías de género.

El tema emociones y su posible afectación en el rendimiento deportivo es un tema que no ha sido tratado hasta el momento, considerándose esto una limitación.

El marco teórico elegido es el enfoque cognitivo conductual de la Terapia Racional Emotiva Conductual (1993) siendo sus siglas TREC: se considera a las emociones y a la conducta como producto de creencias e interpretación que el individuo hace de la realidad (Ellis, 1962). Si bien otros enfoques pueden abordar la temática de investigación, esta distingue el rol que ocupan las cogniciones, los procesos cognitivos, sobre el origen de las emociones y causa de la conducta. Visualizar un trabajo sobre la identificación de pensamientos irracionales y disfuncionales, así lograr sustituirlos, lo que conducirá a cambios tanto emocionales como conductuales.

## **Antecedentes**

Como antecedentes a la investigación sobre emociones, en psicoanálisis, Freud (1916/1923) se ocupó de las emociones, sobre todo de la angustia y el miedo, aunque también se refirió en sus obras al amor, el enamoramiento, la excitación, el odio, el asco, la tristeza y el duelo. Otras emociones como la vergüenza tardaron más tiempo en ser objeto de estudio como fue para Erik Erikson (1959). Darwin (1873/1984) pone de manifiesto que existe una realidad interna, la emoción, entendida como la representación de un estado de cosas, agradable o displacentera. En consecuencia, algunos filósofos y psicólogos se preocuparon por hacer una diferenciación entre cognición y emoción. Al reflexionar Goleman (1995) considera la emoción como aquel sentimiento capaz de afectar a los propios pensamientos y a los estados psicológicos, biológicos y la voluntad de acción. El aporte de James (1884) remarca que, ante la imaginación de una emoción intensa y un intento de abstracción de los síntomas corporales, no queda nada (Garvía Stewart, 1985). El autor coincide con Damasio sobre la emoción como teatro del cuerpo. Se enfatiza sobre la emoción como un movimiento hacia afuera; pública. Mente y cuerpo procuran un proceso de monitoreo continuo (Damasio, 1994).

Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez y Martín Díaz, (2003) describen las emociones como:

Un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos de comunicación (expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción) y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio. (pp. 27)

Sobre el miedo e ira, la alegría y tristeza, emociones que podrían influir en el rendimiento deportivo, se proclama a el miedo como “una emoción producida ante un peligro presente e inminente, muy ligada al estímulo que lo genera” (Fernández-Abascal et al., 2003, pp. 188). Autores consideran el miedo como una emoción de carácter negativo que inicia con un estímulo y continúa desencadenando reacciones fisiológicas y conductuales, como una respuesta adaptativa al entorno. Esas reacciones, respuestas emocionales humanas, están influidas por factores biológicos y culturales (Ford, Mauss, Troy, Smolen y Hankin, 2014). Importante señalar el género como variable determinante en la incidencia del miedo como así también sobre la potencia, intensidad de estos (Matesanz, 2006 y Burnham, J., Hooper, L. y Ogorchock, H., 2011). La ira, según Berkowitz (1999) y Harmon-Jones: (2004) ha sido un término utilizado con diversos significados: reacciones fisiológicas o actitudinales. Izard (1977/1991) la puntualiza como una

emoción primaria que se presenta ante un bloqueo en la realización de una meta o en la no satisfacción de una necesidad. A diferenciar, cuando una persona responde con un impulso de ataque está en presencia de la ira, en cambio si la respuesta es la huida, la emoción que se presenta es el miedo, y la ansiedad (Izard, 1993; Danesh 1977; Berkowitz, 1993<sup>a</sup>, 1999). Otra emoción, la que engloba sentimientos de soledad, falta de interés, desconsuelo, melancolía, desánimo, entre otros, es la tristeza. Desde lo cognitivo, la tristeza, junto con la ira y el miedo, es considerada una emoción negativa (Goleman, 1995; Villanueva, Clemente y Adrián, 2000).

Sobre las emociones positivas que emergen de situaciones satisfactorias como progresos significativos relacionados con la meta personal, es la alegría la que entra en esta descripción. Vale decir, la risa como expresión produce un estado general en el que la persona se autopercebe contenta, en diversión y con regocijo, alegría (Lazarus, 2000).

Sobre estas emociones que podrían influir en el rendimiento no se encuentran precedentes al respecto. Para entenderlas, se describe brevemente el nacimiento de la disciplina psicología del deporte, siendo el área para la investigación y desarrollo de las emociones.

En Europa, finalizada la primera guerra mundial, institutos de educación física introdujeron cursos de psicología del deporte en el currículo de los futuros profesionales de la actividad física (Pérez, Cruz y Roca, 1995). A destacar el trabajo de tres psicólogos de Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín, Schulte, Sippel y Giese, quienes aportaron entre los años 1921 y 1928, tras la realización de estudios, trabajos sobre la psicología de la actividad física y el deporte, enfatizando en aspectos filosóficos, experimentales y aplicados. La creación del Instituto Central de Investigación Científica, en la Ex URSS, 1930, fue un hecho de vital importancia para el posterior desarrollo de la psicología del deporte. En esa época, se trataban temas relacionados a la motivación e intereses de los deportistas, y sobre las tensiones por las que podría pasar un atleta previo a la competición.

Daniel Palominos (2007) en el portal dedicado a la difusión de la psicología del deporte, hace un recorrido sobre los antecedentes de esta rama de la psicología y cuenta que, en Estados Unidos, en la Universidad de Illinois, se fundó el primer Laboratorio de Psicología del Deporte por el reconocido Coleman Griffith. En ese laboratorio se desarrollaron investigaciones en el área fisiológica y psicológica. Asimismo, a nivel mundial, se reconocen a dos grandes autores Alexander Rudik y Peter Puni, considerados padres de la psicología del deporte soviético; sus investigaciones estaban direccionadas a la preparación del deportista para desempeñar una buena performance en las competencias. Cabe señalar que en el período entre 1945 y 1957 la psicología del deporte en la Unión Soviética surge como una disciplina de estudio. Finalizada la segunda guerra mundial, en Estados Unidos la situación era diferente, no se conocían trabajos de investigación sobre la preparación de deportistas para instancias competitivas. El único trabajo de la época fue el libro "Psychology of Coaching" publicado en 1951 por el psicólogo John

Lawther sobre investigaciones y prácticas para los técnicos del deporte. En la década del sesenta, para investigar rasgos de la personalidad de los deportistas de alto rendimiento, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, psicólogos clínicos estadounidenses, utilizaron test y escalas de evaluación aplicados a atletas olímpicos de deporte individual, nadadores, y en deporte de equipos a jugadores de béisbol y fútbol americano. A mediados de los años sesenta, Roig Ibáñez, español, fundó el primer Laboratorio de Psicología del Deporte en su país de origen. En 1965, en Roma se realizó el “Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte” en el que participaron profesionales relacionados a las ciencias del deporte. Luego se fundó la “Sociedad Internacional de Psicología del Deporte” (S.I.P.D.) siendo su finalidad el desarrollo y difusión de la psicología del deporte. En los ochenta resuenan las primeras definiciones sobre psicología del deporte y el replanteamiento y desarrollo de aspectos técnicos, metodológicos y aplicados.

El progreso de la psicología del deporte, a lo largo de los años, evidencia el camino inicial del tema que interesa. Amplió el campo desde la fisiología a la psicología. Autores comienzan a preguntarse cómo lograr una adecuada preparación para una buena performance, no obstante, a la época no se evidencian las emociones en relación con el rendimiento. Esta disciplina se considera el área clave para lograr un destacado crecimiento de los deportistas, y a través de esta, se intenta responder a la representación de las emociones como un factor determinante en el rendimiento.

## **Estado del Arte**

Si de mitos se trata, la transmisión de generaciones pasadas sobre diferencias de género, que recibimos en el proceso de sociabilización, expone una conexión entre emociones y atributos sociales: los hombres deben ser fuertes, las mujeres son débiles; ellos no lloran, no muestran sus emociones; ellas son más sensibles y pueden mostrar socialmente sus emociones. Ciertos puntos fijos del pasado, aún vigentes y cuestionados, como el sistema patriarcal, dejaron ese legado. La Universidad de Michigan junto a la Universidad de Purdue en el año 2021, dedicaron tiempo a un estudio que, pareciera ir por nuestro horizonte, titulado “Fin de un mito: los hombres son tan emocionales como las mujeres”<sup>2</sup>. Por su parte, Adriane Beltz para NBC News, sobre diferencias de género, reafirma: “Claramente consistente e inconfundiblemente, — las variaciones emocionales en ambos géneros— son más similares que diferentes”<sup>3</sup>. Esto podría ser un fin a la mayor sensibilidad femenina, no obstante, las construcciones sociales respecto del género y la privacidad de las emociones se mantienen. Sobredicho, Robert Blum, profesor de salud pública y pediatría en la Universidad Johns Hopkins en Baltimore, expresó que la

---

<sup>2</sup> [https://www.continental.com.ar/sociedad/fin-de-un-mito--los-hombres-son-tan-emocionales-como-las-mujeres\\_a6183c0cae2cb4a2db0784377](https://www.continental.com.ar/sociedad/fin-de-un-mito--los-hombres-son-tan-emocionales-como-las-mujeres_a6183c0cae2cb4a2db0784377)

<sup>3</sup> [https://www.continental.com.ar/sociedad/fin-de-un-mito--los-hombres-son-tan-emocionales-como-las-mujeres\\_a6183c0cae2cb4a2db0784377](https://www.continental.com.ar/sociedad/fin-de-un-mito--los-hombres-son-tan-emocionales-como-las-mujeres_a6183c0cae2cb4a2db0784377)

investigación realizada muestra que los hombres esconden sus emociones, y las mujeres comparten más<sup>4</sup>.

Si bien el paso del tiempo permitió a muchos de nosotros hacernos la pregunta si es cierto que los hombres no muestran sus emociones y la consiguiente búsqueda para desmitificar, se preserva aún ese modelo colectivo sobre género masculino y emociones. Esto exhorta a pensar en la relevancia del estudio, seres humanos atravesados por emociones, que no pueden ser dejadas de lado dado, brotan, hacia afuera. Le Doux sostiene que las emociones han evolucionado como resultado de especializaciones de la conducta y la fisiología: respuestas físicas controladas por el cerebro (Le Doux, 2016). Escritores e investigadores en los últimos años reflejan diversos puntos de vista sobre la naturaleza de las emociones, a destacar: una reacción física originada para la supervivencia o un producto del procesamiento de información, es decir, surgen cuando el cerebro detecta una situación.

Más precisamente, sobre emociones y deporte, un estudio de evaluación sobre la relación entre la carga de entrenamiento y el estado de ánimo, durante un macrociclo de los nadadores velocistas de alto rendimiento, evaluados por la escala de percepción subjetiva del esfuerzo y el perfil Brums, determinó la relación entre la carga de entrenamiento y los estados emocionales vigor y fatiga. Se observó que, a mayor carga, mayor alteración de estados emocionales, especialmente el aumento de los estados negativos, fatiga (Ferreira Brandão, et al., 2015); este estudio en deporte individual, sobre nadadores de elite, de edad promedio veintidós años, que, si bien no se encuentra en el rango etario del alcance de este trabajo, ofrece un aporte significativo a saber: un estímulo de volumen (carga) produce alteraciones emocionales como vigor o fatiga, que podría afectar el rendimiento.

Respecto de los factores emocionales relacionados íntimamente con el rendimiento deportivo, Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, Ubago-Jiménez (2020) estudiaron la Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada, en cuanto a la conexión entre la inteligencia emocional y edad de los deportistas, confirmó una estrecha relación positiva. Respecto de la modalidad deportiva colectiva, estos deportistas son los que mejor gestionan sus emociones.

A significar que, aunque la modalidad deportiva colectiva del correspondiente estudio y la franja etaria tampoco es alcance de este trabajo, se entiende que esta investigación no puede pasar desapercibida ni ser desatendida, dado que resalta la influencia de la gestión emocional sobre el rendimiento deportivo; a pesar de ello, en la actualidad no constituye un factor prioritario-fundamental que sea considerado en programas de intervención psicológica. Bajo esta luz, se

---

<sup>4</sup> [https://www.continental.com.ar/sociedad/fin-de-un-mito--los-hombres-son-tan-emocionales-como-las-mujeres\\_a6183c0cae2cb4a2db0784377](https://www.continental.com.ar/sociedad/fin-de-un-mito--los-hombres-son-tan-emocionales-como-las-mujeres_a6183c0cae2cb4a2db0784377)

demuestra que la inteligencia emocional, aquella capacidad para reconocer las emociones, no registra relación con la variable sexo.

En suma, con el motivo de conocer la incidencia de la sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencias de Boxeo, se realizó una investigación con atletas de la federación nacional de Guatemala: La sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencia. Los deportistas que obtuvieron en competencia los primeros y segundos lugares en rendimiento y desempeño fueron aquellos con bajo y medio nivel de sensibilidad emocional, por lo consiguiente, los deportistas con alto nivel de sensibilidad emocional no lograron estos resultados, en detalle, no pasaron más de una pelea, tuvieron un menor desempeño en el rendimiento deportivo (Díaz Leiva y Mancilla Espinoza, 2011). En esta investigación, aun cuando se trate de una muestra de boxeadores entre quince y diecisiete años, se logra establecer que la alta sensibilidad emocional, entendiendo tal como un estado desagradable en el que el deportista se siente y percibe irritable, nervioso y preocupado por sí y/o por los rivales, afecta en el rendimiento deportivo, incide en el rendimiento. También, la sensibilidad emocional se compara con la ansiedad; en el caso de un deportista que haya pasado por una considerable carga física y psíquica durante el entrenamiento y en competencia y estando bajo las variables mencionadas, personales y ambientales, podría pensarse en una situación de ansiedad en devenir. (Díaz Leiva y Mancilla Espinoza, 2011). Se considera que esta investigación es la que más se aproxima a la hipótesis de que las emociones afectan el rendimiento.

Cantón Chirivella y Checa Esquiva (2012) sobre Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte, comprobaron que, en las competiciones exitosas, realizar una atribución externa y estable se relaciona con una menor experimentación de emociones positivas, mientras que, si el éxito es atribuido a factores internos, ya sean estables o inestables, la experiencia de emociones agradables es significativamente mayor. En cuanto a la relación entre la experimentación de emociones en competición y su relación con la autoeficacia percibida, se encontraron correlaciones significativas únicamente en aquellas competiciones recordadas como exitosas, pero no en competiciones percibidas como fracaso; a muestra de ello, los deportistas que se autoperciben eficaces, es decir, con un buen rendimiento deportivo en competencia, revelan haber experimentado emociones agradables, mientras que los deportistas que percibieron miedo o ira, emociones desagradables, se autoperciben menos eficaces (Cantón Chirivella y Checa Esquiva, 2012, pp. 171–176). Tratándose de una muestra de deportistas de edad promedio veintiún años de ambas modalidades deportivas: individual y en equipo, en sintonía con lo expuesto, se extrae como la deseabilidad social y las atribuciones internas o externas retroalimentan emociones y repercuten en el rendimiento deportivo post competencia.

Los factores psicológicos parecerían cobrar una vital importancia en el contexto deportivo, una investigación sobre deportistas españoles evaluados mediante el cuestionario de

Inteligencia Emocional en el deporte (SSRI) y el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI): Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas, reveló que los deportistas con ansiedad baja presentan valores elevados de inteligencia emocional, mientras que los que sufren de ansiedad alta los valores de inteligencia emocional son más bajos. (Castro Sánchez, et al. 2020).

Esta contribución, de deportistas de edades entre dieciocho y cincuenta cuyo porcentaje participativo de hombres fue superior al 60%, que no especifica el tipo de deporte, puede ser tomada como guía para el planeamiento de objetivos a la hora de preparar una competencia, lugar en que la ansiedad puede presentarse afectando las habilidades para adaptarse al medio ante las demandas y el control de emociones.

Estas exploraciones se acercan a posibles respuestas, y apertura de otros interrogantes: a los hombres ¿les cuesta más hablar? ¿qué papel juegan las emociones en el deporte de alto rendimiento? ¿las emociones son determinantes? Hasta el momento se puede observar la relación entre la carga en el entrenamiento y el estado de ánimo, y como este es influido: a mayor carga mayor alteración en el estado de ánimo con respuesta, emociones negativas. También, la inteligencia emocional como factor emocional se encuentra íntimamente relacionada con el rendimiento; la sensibilidad emocional incide en el rendimiento deportivo, los deportistas con grandes logros muestran una sensibilidad emocional baja o media, asimismo los factores externos como el lugar de competencia, el miedo al fracaso, entre otros, implican una carga física y psíquica, estrechamente relacionada con la ansiedad; las atribuciones de los deportistas producen determinado tipo de emociones, siendo atribuible al éxito factores externos que provocan emociones menos positivas, y atribuciones de éxito a factores internos, causante de emociones agradables. Estas observaciones son vistas como piezas del rompecabezas: emociones en el alto rendimiento deportivo. En esta línea ¿puede verse afectado el rendimiento deportivo ante el silencio de las emociones? Y, en caso de que el género masculino muestre, exprese sus emociones ¿produce esto efectos en el rendimiento? Dependiendo de la cultura, las emociones han sido tabú y señal de estar frente a una persona débil. Por ello, se cree y afirma que en el proceso de socialización se ha estigmatizado a los hombres a una forma de sentir: ocultar sus emociones. También, los medios de comunicación han contribuido a la memoria colectiva y cultural, vale decir, los mitos, colaborando en la forma en cómo deben sentir los hombres.

La psicología del deporte se ha centrado en el análisis de los factores y procesos psicológicos que atraviesan los deportistas durante el entrenamiento en el periodo precompetitivo y/ o en la propia competición (Thelwell, Jade, Harwood, Woolway, Van Raalte, 2018). A colación, junto al trabajo de entrenamiento se debería considerar el cociente emocional, entendiéndose como tal a la inteligencia emocional aquella capacidad para reconocer las emociones, para lograr

una alta productividad deportiva; aquí la psicología del deporte podría desplegar sus alas para abordar la temática.

## **Marco teórico conceptual**

Numerosos autores se han ocupado de investigar el lugar de las emociones y la relación con el comportamiento del ser humano, profundizando el estudio de estas desde lo fisiológico y cognitivo. Para el presente trabajo de investigación “Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo” se considera que la Terapia Racional Emotiva Conductual (1993) podría abordar el entendimiento de como los seres humanos interpretan una situación provocando respuestas fisiológicas y emocionales, siendo posible que las emociones incidan sobre el rendimiento deportivo, es decir, lo que siente se refleja en la acción. Trabajar sobre aquellos pensamientos irracionales que podrían ocasionar emociones y conductas negativas, llave, para lograr una mayor eficacia y alcanzar la meta (Ellis y Becker, 1982).

Al decir de Eckhart Tolle (2009) las emociones son un reflejo de la mente, una reacción del cuerpo frente a la mente. Esto convoca al origen de las emociones. Albert Ellis (2003) relata en su libro “Nueva guía para vivir racionalmente” cómo nacen las emociones. Estas pueden ser originadas a través de diferentes vías, por una estimulación del hipotálamo y el sistema nervioso autónomo, a través del sistema sensoriomotor, o de la cognición.

Asimismo, Ellis (2003) sobre emociones negativas inapropiadas y apropiadas, las primeras asociadas a creencias irracionales que causan sufrimiento y disconformidad llevan a producir conductas no favorables conforme a los intereses individuales, impidiendo alcanzar las metas perseguidas, y las segundas, negativas apropiadas, sirven de alerta sin inmovilización, permiten el desarrollo de conductas de autosuperación y ejecución de acciones propias para alcanzar una meta. En otras palabras, las emociones negativas no siempre son disfuncionales y las positivas no se deben considerar solamente en términos de adaptativas o saludables; depende de la racionalidad o irracionalidad. Saludables serían aquellas emociones (positivas o negativas) asociadas a pensamientos racionales, en contraposición las emociones no saludables estarían asociadas a la irracionalidad del pensamiento. En suma, las emociones asociadas a creencias irracionales conllevan a producir conductas que impiden alcanzar metas.

Con relación a el alto rendimiento, las clasificaciones de estos deportistas son variadas, de acuerdo con el tipo o estilo de deporte, y su regulación política, nacional o internacional. Para poder participar de determinadas competencias se requiere de marcas mínimas establecidas por entidades que las regulan. Algunas, se rigen por el mérito (récords), registros conseguidos por los atletas, o por la posición lograda en la competencia y el escenario en el que se haya realizado (Pérez, 2019).

En términos de la Ley de Licencia Especial Deportiva (Ley 20596, 1974) se describe al deportista de alto rendimiento a través de la siguiente concepción legal: "Todo deportista aficionado que ... sea designado para intervenir en campeonatos regionales selectivos, dispuestos por los organismos competentes de su deporte en los campeonatos argentinos para integrar delegaciones ..." (art.1, sec. 1).

En unión con el aporte de Ellis (2003) ante la emoción como producto de la mente, resulta inevitable no asociarla a un nivel de entrenamiento y una respuesta por parte del atleta a la carga y la exigencia; tratándose de un deportista que pasa una cantidad de horas diarias entre práctica-técnica física.

Se Justifica que el modelo ABC de la conducta (Ellis, 1962) puede considerarse dentro de la TREC puesto que, un acontecimiento activante (A) es evaluado e interpretado por el individuo/atleta, este proceso es acompañado de creencias (B) que tiene el deportista sobre él, alcanzando concepciones erróneas que responden a patrones disfuncionales y dificultan el funcionamiento eficaz, causando consecuencias (C) emocionales y conductuales. Por consiguiente, se abordaría la irracionalidad del pensamiento para conseguir emociones saludables que contribuyan a conductas eficientes relacionadas al alto rendimiento.

## **Desarrollo metodológico**

### **Procedimiento**

El presente trabajo se realizará bajo una revisión bibliográfica, será descriptivo y explicativo, con el fin de lograr detectar la influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo. El criterio de selección utilizado para limitar la búsqueda fue la centralización en autores que se han ocupado a lo largo de los años en la tríada cognitiva: pensamiento, emoción, acción (Beck, 2003); también, trabajos científicos de investigación relacionados al tema central: emociones, y el alto rendimiento; libros, revistas y periódicos, recopilados algunos de ellos en Google Académics, Resarchegate, Scielo, entre otros. A destacar, a pesar de no ser un trabajo de campo, se realizará una serie de preguntas a un deportista argentino, olímpico: maratonista con grandes logros en pruebas de pista en 3000, 5000 y 10000 metros llanos, a un periodista con especialización en deporte, y a un entrenador de atletas de alto rendimiento.

Sopesar la experiencia humana moviliza a intentar comprender la vida emocional de las personas, por ello, se considera la entrevista como un buen medio para aportar conocimientos y desarrollar este trabajo, no sólo a través de una revisión de estudios realizados y aportes académicos, sino también a través de la experiencia directa del atleta; estas opiniones,

experiencias y testimonios, permiten dar cuenta de posibles actitudes y hábitos de los atletas de alto rendimiento.

El propósito de este trabajo exploratorio es poder realizar una conclusión con la mayor precisión posible como así también lograr una posición integradora ante perspectivas contrapuestas que se susciten.

En los siguientes capítulos, en cada uno de ellos, se podrá ver lo que se obtiene de las respuestas del atleta, el periodista y el entrenador articulado con los estudios científicos realizados.

## **Capítulo I: Emociones**

Se buscará explorar los estados emocionales más prevalecientes en el alto rendimiento deportivo como el miedo y la ira, la alegría y tristeza; también la ansiedad y el estrés, y las atribuciones internas o externas a emociones desagradables o displacenteras. De este modo, poder rechazar o aceptar estos estados como determinantes que influyen en el rendimiento deportivo.

### **Ansiedad y estrés**

Schatter (1975) manifestó que cuando el individuo recibe un estímulo externo, no necesariamente va a desencadenar una emoción igual a los demás porque en cada persona hay un proceso de asimilación que se confronta con el entorno que lo rodea y con los estados cognitivos personales, en consecuencia, existe un proceso que se puede denominar de control emocional (Arciniegas y Trujillo, 2000). Esto que diferencia, un proceso de asimilación que confronta con el entorno, es uno de los interrogantes que planteamos a la hora de pensar en construcciones sociales sobre género y la socialización, en más, habilidades cognitivas para corregir pensamientos disfuncionales o creencias erróneas.

Mencionado, a Simone Biles, una semana antes de partir para los Juegos Olímpicos de Tokio en una entrevista telefónica le pidieron que mencionara el momento más feliz de su carrera y respondió: "el tiempo libre" (Biles, 2021).

Este disparador, promueve a observar e investigar el fenómeno emociones en el alto rendimiento deportivo sobre el género masculino, visto que, en competencia, la competencia olímpica, puede ser emocionalmente tensa para los atletas.

Volviendo al hecho, la renuncia de Biles (2021), la atleta dio a conocer que llegó a los Juegos Olímpicos sintiéndose bastante bien, sin embargo, estaba lidiando con algunos

problemas que se volvían más difíciles cada día; la terapia y los medicamentos generalmente la ayudan, pero que ante situaciones de gran estrés confiesa que se asusta mucho porque no sabe cómo manejar sus emociones (Macur, 2021).

¿Cómo lograr un alto nivel deportivo? En términos de rendimiento deportivo, Díaz Leiva y Mancilla Espinoza (2011) lo definen como:

La acción motriz, cuyas reglas las fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede mencionar al rendimiento deportivo en cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (p.24, párr. 2)

Ante dicho, el máximo rendimiento de un deportista está estrechamente relacionado con la presencia de un estado de salud óptimo, desde lo funcional, motriz y psicológico, como así también una alimentación saludable, balanceada y completa cuyos nutrientes y cantidad sean acorde a la exigencia energética y preparación acorde a cada deportista (carga de entrenamiento físico), el desarrollo de capacidades técnicas y tácticas, y una preparación psicológica para abordar una completa y eficaz ganancia (Díaz Leiva y Mancilla Espinoza, 2011).

Sobre salud óptima, Macur (2021) comenta que “Biles solía ocultar sus emociones, especialmente en el gimnasio, y las dejaba salir sólo en privado” (The New York Time, 2021, párr.19). Convalida Simone (2018) que la mayoría de la gente la conoce como una chica feliz que se muestra siempre risueña y colmada de energía (The New York Time, 2021). Esta declaración, desde lo funcional y psicológico, deja entrever parte del trasfondo de la renuncia de Biles: encontrar salud.

Cuando Lawler (1999) define a las emociones como estados evaluativos relativamente breves, positivos o negativos, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos; y Scherer (2005) delimita la emoción como un episodio de cambio orgánico en respuesta a la evaluación de un evento de estímulo externo o interno como relevante para las principales preocupaciones del organismo, esa evaluación desencadena una respuesta que podría ser ansiedad.

En referencia, Díaz Leiva y Mancilla Espinoza (2011) comentan que los deportistas al experimentar ansiedad en reiteradas situaciones el cuerpo aprende a percibirla; y si una situación de estrés provoca cierta sensibilidad emocional, esto se ve reflejado en lo físico y lo psicológico, por ello resulta importante poder controlarla.

Parecería ser que los autores intentan dejar expresamente una correlación entre la mente y el cuerpo. Para intentar reconfirmar o negar esta línea, será la experiencia del maratonista, en adelante S.A., que aportaría hechos claves a la hora de una valoración.

Sobre la preparación psicológica, S.A. comenta: “Uno se tiene que preparar, el psicólogo era mi entrenador, el que me daba la confianza, la seguridad, el que me daba la tranquilidad en los entrenamientos ...” (S., 2022).

Según lo declarado por S.A., se considera que parte de ese control necesario que mencionan Díaz Leiva y Manzilla Espinosa (2011) implica planificación y un buen acompañamiento para afrontar situaciones de estrés, nerviosismo y ansiedad. Por esta razón, se entiende que para un rendimiento máximo es necesario trabajar la mente, es decir, creencias y pensamientos disfuncionales.

En términos de preparación, Simone deja en claro que ante situaciones de estrés no puede manejar sus emociones. En efecto, los seres humanos evalúan cognitivamente el entorno antes de experimentar o expresar emociones. Entonces, se cree en un esfuerzo mayor de los hombres al ocultar sus emociones.

### **El miedo, el ambiente, el público**

Según las teorías de valoración de la emoción, aplicando a todas las emociones la idea de Freud (1923) de que la ansiedad advierte a los individuos de un grave peligro para su salud mental, concuerda sobre esa evaluación Steven Ungerleider (2007) en su libro titulado “Entrenamiento mental para optimizar el rendimiento”:

La práctica mental y el trabajo con imágenes no son exactamente lo mismo, pero sí muy similares. La práctica mental implica sencillamente la repetición mental de una tarea, sin ningún movimiento del cuerpo. Sin embargo, el trabajo con imágenes es un tipo muy específico y concentrado de práctica mental. Puede describirse como un ejercicio que utiliza todos los sentidos con el fin de crear una experiencia en la mente.  
(p. 17)

Para Grigori Raiport (s.f.) existen tres áreas vitales para desarrollar un buen entrenamiento y conseguir un máximo rendimiento, el físico, el emocional y los pensamientos, y para lograr este propósito, se pueden utilizar técnicas de condicionamiento, ayudando a los deportistas a encontrar el estado de ánimo inmejorable en competición, pudiendo ser en su caso, alegría o ira, también, la tristeza puede considerarse una como una oportunidad para construir (Plasencia, 2008).

En acuerdo, Hochschild (1983) afirma que las emociones funcionan como mensajeros del yo, cumplen una función de señal y son, por tanto, adaptables y útiles tanto en el largo plazo evolutivo como en el corto plazo interactivo ( Burke y Stets, 2009 ; Heise, 2007 ; Scheff, 1990 ;Stryker, 2004 ), además las vivencias emocionales impactan y dejan una huella, a veces perdurable y que condiciona la disposición futura del sujeto (Bericat, 2015).

A la sazón, si de emociones se trata, podría citarse un universo de emociones como resultado de estímulos internos y externos, siendo estos últimos producto de la compañía de una o varias personas, engendrando estados emocionales que estando aislados no sucede, dicho de otra manera, el ser humano se encuentra ante la valoración de otros, causando efectos en el modo en que se autopercibe. De modo que, la interacción promueve, potencia e incluso genera emociones. Las emociones son producto del interjuego entre una semántica (cultura visual, escrita, oral) y el individuo, y de las relaciones entre individuos a mayor o menor escala (García Andrade, 2013).

Precitada la valoración de los otros, Biles en su página de Facebook asevera que muchas veces siente un gran peso sobre sus hombros, e intenta hacer parecer que esa pesadez no le afecta, pero reconoce que es muy difícil en los juegos olímpicos (Biles, 2021).

A subrayar que la alta competencia es un ambiente muy hostil y se vive dentro de un sistema social, ambos resultan no ser compatibles, esto se expresa en la actividad física y estrés mental como así también las exigencias sociales y culturales (Lagos, 2021).

Para dilucidar las exigencias, se puede citar al nipón Kokichi Tsuburaya, que en una prueba de maratón, en los Juegos de 1964, buscaba una medalla, la dorada. Tsuburaya Corrió al límite junto a otro atleta, Hatley, quien lo superó. Cruzada la meta, Kokichi cayó de rodillas inclinando su cabeza hasta tocar el suelo; el público, festejó la medalla de bronce que ganó, la primera en atletismo desde 1936, pero el nipón Tsuburaya (1964) expresó: “He avergonzado a mi país públicamente y sólo obtendré su perdón si gano el maratón de México 68” (Galindo, 2021, párr. 7).

Para Tsuburaya había sido una humillación no lograr la dorada (Galindo, 2021).

Para preparar los Juegos olímpicos siguientes, cuenta Galindo (2021) que el equipo técnico le preparó un plan de entrenamiento con concentraciones, esto implicaba estar lejos de su familia y lo que llevó a anular su boda, entre otras situaciones que atravesó tras la concentración. Tsuburaya comenzó a sufrir de lumbalgia crónica; sus piernas comenzaron a no responder. Una mañana de enero de 1968, Kokichi Tsuburaya cortó su garganta; fue encontrado sin vida y en su mano aquella medalla lograda en Tokio junto a una nota que decía: “Siento mucho crear problemas a mis instructores. Os deseo éxito en México” ... “Estoy demasiado cansado para seguir corriendo” (párr. 1).

A meses de participar en sus segundos Juegos Olímpicos, Kokichi se cansó de las lesiones, de la presión, de las expectativas, del peso de un país sobre sus hombros (Galindo, 2021).

Al punto, ser parte de la sociedad implica la experimentación de sensaciones, sentimientos y reacciones. Aquí irrumpe y se observa el lugar de las emociones sociales en la vida de cada persona; influyentes, que advierte la relación con los otros, es decir, en el caso del miedo al estar bajo la mirada social: la calificación o descalificación, y el juicio de terceros, repercuten sobre la aceptación, valoración, autoestima e identidad.

Explican Chóliz y Gómez (2002) que las emociones sociales se caracterizan por la experiencia en relación con los otros en un contexto determinado, siendo la sociedad la que otorga cierta significación, y se requiere de análisis de los otros para entenderlas.

S.A., sobre la presión social comenta:

Yo te puedo asegurar que en Argentina es tremenda, es tremenda, porque ahí nosotros vivimos solamente del éxito, lo que yo te dije anteriormente, un espectador o un corredor amateur, acá te valoran de otra manera [sic], en cambio en Argentina sos el ganador número uno o fracasaste en la competencia. Los argentinos somos muy de criticar mucho y de opinar cosas que no sabemos que estamos criticando, pasa mucho, entonces vos no sabes cómo está esa persona emocionalmente, si llegó bien preparada para esa carrera, si le pagaron el pasaje o se lo tuvo que pagar del bolsillo, si tuvo que vender veinte docenas de empanadas para poder llegar. La gente critica, pero no analiza qué hay detrás, cómo esa persona llegó a esa competencia, de qué forma llegó. (S., 2022)

En ese aviso, en la relación con los otros sociales, la deseabilidad social bajo la premisa de conductas apropiadas como "los hombres no lloran" o un estilo de respuesta como "ser exitoso", puede ser muy estigmatizante; S.A. (2022) referencia como la sociedad imprime el vivir solamente del éxito sin lugar a competencias no exitosas, y Paddy Pimblett (2022) sobre la imagen favorable para los hombres, en términos de no poder hablar de emociones, muestra lo que la sociedad espera, hombres visiblemente fuertes, que no muestren sus emociones (BBC News Mundo, 2022).

Como se menciona, cada persona pasa por un proceso de asimilación, y este se encuentra atravesado por la sociabilización y la cultura, la sociedad en su conjunto. Ocultar las

emociones se considera algo que les fue implantado al género masculino a través de los discursos de poder que esconden subjetividades dominantes.

### **La Ira y el rendimiento deportivo**

La ira, emoción primaria, que se experimenta en la vida cotidiana, se caracteriza por cierto enojo, cuya intensidad es variable (Deffenbacher y McKay, 2000; Spielberger, 1999). Se considera que esta emoción se presenta como medio adaptativo a un contexto, preparando así a la persona para luchar (Deffenbacher y McKay, 2000; Lench, 2004). En términos de lucha, se razona dentro de un contexto adverso, vale decir, una demanda que el deportista debe afrontar, una exigencia.

Cabe indicar que existen ciertas variables, factores, que inciden en el rendimiento de los deportistas constituyendo así uno de los pilares fundamentales para el éxito deportivo (Elferink-Gemser, 2013). Oportunamente, la ira es ese factor que incide (Davis, 2011; Davis, Woodman y Callow, 2010; Parrott, 2001; Tamir, Mitchell y Gross, 2008; Woodman, Davis, Hardy, Callow, Glasscock y Yuill-Proctor, 2009). A tiempo, Jones (2003) sostiene que si bien la literatura hablaba de la influencia de la ira en el rendimiento deportivo no se encontraba relación entre ambas variables; posteriormente se ha trabajado sobre esto, encontrando influencia sobre el mismo (Parrott, 2001; Tamir, Mitchell y Gross, 2008; Woodman et al., 2009).

Autores explican la relación de la ira con el rendimiento deportivo, ésta puede actuar como factor facilitador o depresor (Davis et al., 2010; Hanin, 2007; Martinent y Ferrand, 2009; Robazza y Bortoli, 2007; Ruiz y Yuri, 2011). En deportes de colisión y con menor componente técnico, puede entenderse como factor que surte efectos beneficiosos (Davis et al., 2010; Hanin, 2007; Martinent y Ferrand, 2009; Robazza y Bortoli, 2007; Ruiz y Yuri, 2011).

A señalar que un estudio sobre la Influencia de la ira en el nivel de competición, el éxito deportivo y los deportistas profesionales, demostró, la ira, una contundente influencia sobre el rendimiento deportivo. En los deportistas que compiten a nivel internacional, se observaron menores niveles de ira que los deportistas que compiten en niveles inferiores (González-García, Pelegrín, Trinidad Morales, 2019). Según este aporte, la ira en niveles altos actúa como factor depresor del rendimiento, dado que está relacionado a la competencia en niveles inferiores al internacional.

### **La alegría, una emoción de tono positivo**

Existen ciertos aspectos emocionales, tanto negativos como positivos, que se presentan durante la actividad física y la práctica deportiva. Por su parte, se consideran emociones de tono positivo la alegría, el goce y la felicidad (López Torres, 2006).

Csikszentmihalyi (2003<sup>a</sup>) entiende a la experiencia óptima o experiencia de Flow como la situación de control que puede tener una persona sobre sus acciones, permitiendo a esta sentirse dueña de su destino; puede llegar a experimentar regocijo y un profundo sentimiento de alegría cuando ha llegado a su rendimiento máximo; se puede apreciar aquí, que la experiencia óptima no es producto de conductas pasivas, sino el resultado del esfuerzo, trabajo y disciplina.

Agrega Jackson, que el “Flow” está coligado con experiencias positivas como la diversión, el gusto y la satisfacción que pueden experimentarse durante la práctica de una actividad física o deportiva, pudiendo ser un precursor de emociones de tono positivo que pueden experimentarse durante el rendimiento deportivo; cabe señalar que el “Flow” no es el camino para las emociones de tono positivo, pero sí una importante vía para las experiencias positivas en el alto rendimiento deportivo. Este autor, entiende por Flow, al estado psicológico óptimo, en el que los deportistas logran abstraerse completamente en la ejecución de su rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma muy positiva, así lograr un buen rendimiento en forma casi automática (Jackson, 2000).

Si bien las emociones de tono positivo como la alegría pueden experimentarse durante el rendimiento, a efectos del resultado, esto no responde a nuestra pregunta de investigación, si, en este caso, la alegría puede mejorar el rendimiento.

### **Tristeza y pérdida de interés**

El trabajo de investigación de Shirley y Troya (2019) sobre “Episodio depresivo leve, su incidencia en el rendimiento competitivo en un adolescente” describe que el episodio mencionado se manifiesta a través de un sentimiento de constante tristeza y pérdida de interés para realizar actividades laborales, escolares o deportivas; puede presentar alteraciones del sueño, cansancio, y falta de energía, modificaciones en el apetito o aumento de peso, también, dificultad para concentrarse. En suma, si bien la muestra es sobre adolescentes, los resultados evidenciaron que el estado de ánimo bajo, la tristeza, el humor depresivo y desconcentración provocan un déficit en el rendimiento competitivo, esto contribuye a este trabajo en como la emoción tristeza puede influir.

Los deportistas de alto rendimiento conviven a diario con las exigencias de la vida. Se trae el caso de Ian Thorpe, nadador olímpico australiano: ser un deportista reconocido, más los entrenamientos, sus cargas e intensidad minaron la resistencia emocional del nadador quien abandono la natación en el año 2006 (Galindo, 2006).

Thorpe (2016) escribió: “Soy una persona que luchó contra los problemas mentales desde la adolescencia”. “Desde fuera, muchos no podían percibir mi sufrimiento diario; ni siquiera entender el combate que mantenía” (Galindo, 2016, párr. 4).

Resulta interesante el caso de Ian Thorpe, ya que los problemas de salud mental, más específicamente depresión, conforme a sus declaraciones, están presentes desde su adolescencia y el deporte de alto rendimiento agudizó y sostuvo ese estado. En traducción, una tristeza profunda, una emoción que afecta el rendimiento y a la vez éste último retroalimenta a su padecimiento.

Por otra parte, el miedo o la tristeza, estados emocionales inherentes a la vida del ser humano, sucede que cuesta aceptarlos, por eso, se intenta anularlos o evitarlos. Desde pequeños los adultos dicen “Hazlo sin miedo”; “No tengas miedo”, a consecuencia se imprime en el inconsciente que las cosas solo deben hacerse sin miedo, diseño de los seres humanos.

El alto rendimiento saca al deportista de la zona de confort, esto genera cierto miedo. La presión es inherente a la competición. ¿Qué sucede con el hacer sin miedo? Entonces, ¿por qué intentar evitar lo inevitable? ¿Sería más productivo exponerse a ello y aprender a gestionarlo? (Parnau, 2017). Sería más productivo.

### **Factores determinantes: Las atribuciones internas o externas a emociones desagradables o displacenteras**

Antonio Damasio (2010) escribe y estudia aquellas emociones que se dan en un espacio social. El autor sostiene que son programas estereotipados introducidos en los individuos, e incluye a la sociedad y a la cultura como modelador de estas, a colación Mariano Chóliz Montañés y Consolación Gómez Iñiguez (2002) sobre las emociones sociales señalan que es la sociedad la que impone cierta significación.

La cultura en la que vivimos puede enseñarnos a controlar determinadas expresiones emocionales, a modelarlas. Las mujeres pueden llorar libremente, los hombres tienen que reprimir las lágrimas o disimular que tienen lágrimas (García Andrade, 2019). Esto podría pensarse desde lo revelado por Paddy (2022) acerca de que los hombres deben empezar a hablar y deshacerse del estigma de que solo las mujeres pueden hacerlo, llorar en el hombro de un amigo y buscar ayuda es ser más fuerte que débil.

Sobre modelaciones y valoraciones sociales, Karla Guaita (2022), de nacionalidad chilena, dedicada a la Psicología del Deporte y parte del Centro de Alto Rendimiento comenta que existen ciertos estereotipos atléticos en el deporte de alto rendimiento, y que se tiende a valorar de forma positiva todo lo vinculado a lo masculino: deben ser rudos, aguantar, no ser ni verse débiles, (Torres y Alonso, 2022).

Al respecto, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 el pesista chileno-cubano Arley Méndez fue suspendido antes de la competencia al dar doping positivo por consumo de

marihuana; el atleta confesó a la prensa que deseaba ser sancionado, así evitar la presión de competir.

Arley Méndez (2020) declaró que enfrentaba una gran depresión y señaló:

Yo me iba a retirar hace tiempo, pero sabes lo que pasa, tengo familia y tengo que alimentar a mi familia. Este es mi trabajo, me gusta competir, pero estoy sufriendo mucho. El deporte me está haciendo mal. (Torres y Alonso, 2022, párr. 2)

Luego de hacerse público el doping positivo Arley Méndez (2020) agregó: “Fumé un día antes, yo lo hice adrede. Llevo meses que estoy cansado de esto, estoy sufriendo mucho con dolor, depresiones, no aguanto más. Espero que me entiendan” (Lagos, 2021, párr. 4).

En el mismo orden de ideas, la publicación sobre “Cada Podio olímpico es una historia humana” refleja el límite del accionar de los atletas ante emociones que los desbordan, así expresó Saunders (2021) la opresión, haciendo una X con sus puños, y explicó que ese gesto es la intersección donde se encuentran todas las personas oprimidas. En su historia, la atleta olímpica de lanzamiento de peso, Raven Saunders, luego de caer lesionada en el mundial de Londres 2017, entró en crisis, ante ello, probó caminar sobre un tramo sin baranda en la autopista con riesgo de caer al vacío también consumió píldoras, e hizo uso de arma de guerra; finalmente Saunders rompió en llanto con su director atlético, quien junto con la Universidad de Mississippi le consiguieron un centro de Salud Mental (Fernández Moores, 2021, párr. 1).

Frente a ello, si una emoción supone un desencadenamiento de ideas asociadas al estado emocional, no sólo se trata de elementos conductuales. Se refiere cierta evidencia relacionada con estados “positivos” y “negativos” que suponen no sólo la activación de ciertos circuitos neuronales y comportamientos, sino también de ideas asociadas con aquéllos (Damasio, 2010). Esas ideas y estados negativos pueden afectar la salud mental del atleta como sucedió con Raven.

Arley Méndez y Saunders, invitan al análisis de la sofocación, presión y sometimiento; un atleta de alto rendimiento pasa más de 16 horas diarias entrenando, pero no sólo las cargas de entrenamiento de gran volumen, sino también otras condiciones de la actividad deportiva generan emociones de carácter muy fuerte y de diversa duración (García Ucha, 2001).

Arley Méndez buscó una sanción para dejar de sufrir, entonces nos preguntamos ¿es este el camino que encuentran para hablar de emociones? Resulta inquietante esta interpretación, buscar una salida dañina para justificar un retiro y no hablar de sus emociones que, finalmente confiesan.

Ante lo dicho, se pone el foco en el entorno, es decir, lo social-ambiental que puede ser causa detonante de emociones. Para entender, entonces, se requiere de la observación y análisis de cómo se procesa la información y lo que el cuerpo manifiesta ante ese entorno supuesto (García Andrade, 2019).

Ahora bien, sobre el procesamiento de información, que nos llevan a las atribuciones internas y externas, Albert Ellis trabajó durante años sobre las ideas irracionales y creencias erróneas acerca de uno mismo y de los otros. Así pues, el marco teórico TREC, fundamenta su enfoque sobre las emociones y las conductas del individuo, siendo esto producto de las creencias e interpretación que haga de la realidad (Ellis, 1962). Por lo tanto, conforme a la relevancia temática se debe asistir al deportista en la identificación de ideas “irracionales” o pensamientos disfuncionales y ayudarlo a sustituirlos por otros más racionales y eficientes (Ellis y Becker, 1982).

Lo exteriorizado, sobre la variable género, resulta aún más complejo, ya que, se evidencian declaraciones públicas a través de medios de comunicación masiva en mayor medida de mujeres y pocos casos públicos de hombres como el de Arley Méndez y Paddy Pimblett. Igualmente, escasas investigaciones sobre la salud mental de los deportistas de ese género; por ejemplo, la FIFPro (Federación Internacional de Fútbol Profesional) realizó una investigación, pero, de ambos: género masculino y femenino; esta concluyó que el 40% de los futbolistas, hombres y mujeres, manifestaron síntomas relacionados a problemas de salud mental en el transcurso de su carrera profesional deportiva (Lagos, 2021).

Por consiguiente, se rescata la importancia de que los atletas estén acompañados y entrenen no solo sus habilidades físicas sino también mentales, desde la formación hasta un juego olímpico. Dado que, ninguna medalla reemplaza las secuelas físicas y psicológicas que tantas veces deja un deporte mal transmitido, sin disfrute y con presiones del ambiente (Spaccarotella, 2021).

## **Capítulo II: Alto rendimiento**

Se intentará reconocer la respuesta del atleta en el alto rendimiento: ver los estados de ánimo que éste atraviesa y su relación con la carga.

Para introducirnos en la carga que sostienen los deportistas a nivel físico y psíquico, a saber, la basquetbolista belga Julie Allemand (2022) se retiró temporalmente para priorizar su salud mental; en este último tiempo se ha hecho público la salud mental de varios deportistas de alto rendimiento, entre ellos, Naomi Osaka, tenista, y Simone Biles, gimnasta, quienes también, se retiraron de las competencias (Roland Garros y los Juegos Olímpicos) para anteponer su salud mental. (Torres y Alonso, 2022).

Suponer los estados emocionales relacionados con la carga, se cita un trabajo que forma parte del libro *Psicología de las Emociones en el Deporte* de García Ucha (2002), en el que se observa que la actividad deportiva requiere de una elevada actividad muscular, siendo necesario que el planeamiento de objetivos ideados por el entrenador sea adecuado a la capacidad individual del deportista, tanto física como psicológica. Si es ajustado, el deportista experimenta alegría y positividad, predominando mayor seguridad y permitiendo que el deportista mantenga su motivación. Cuando las cargas del entrenamiento son elevadas, intensas, es decir, superan el potencial del deportista, pueden aparecer emociones negativas como respuesta a una exigente demanda que sobrepasa la capacidad del deportista. En el caso de que los entrenamientos se perciban monótonos puede surgir desgano viéndose reflejado en la disposición para entrenar, produciéndose una baja en el nivel de entrenamiento que impacta en el rendimiento deportivo (García Ucha, 2001).

Sobre la carga Menilko (1987) clasificó las reacciones ante esta en tres grados: nerviosidad, inestabilidad emocional y astenia. Cuando el deportista siente cansancio ante las tareas, puede verse afectada su capacidad de trabajo, alteraciones en el sueño y apetito, un estado de ánimo bajo. Ante la inestabilidad emocional el deportista puede responder con reacciones emocionales inadecuadas.

Respecto de la astenia puede observarse un estado de ánimo depresivo, inquietud e inseguridad e hipersensibilidad frente a estímulos ambientales; es aquí cuando el deportista puede poner en duda los objetivos, y las ejecuciones y/o resultados pueden interpretarse con pesimismo; el miedo y ansiedad pueden presentarse (Menilko, 1987).

Debido a lo antes enseñado, sobre el hastío, agobio, el nadador californiano Anthony Ervin luego de su última aparición en Mundial de Barcelona en el 2003, cansado de la competición, se inició en el consumo de setas alucinógenas, pasó varias noches en prisión e intentó suicidarse con pastillas (López Albiac, 2016); luego de 11 años fuera de competición, Ervin volvió al alto rendimiento; preparó los Juegos de Londres 2012. Se desconoce si su vuelta está relacionada con ayuda terapéutica.

Esto explica la importancia de la exigencia en la actividad deportiva, siendo conveniente un abordaje por parte de los entrenadores, psicólogos y deportistas. El principal foco de atención que debe considerarse a la hora de plantear objetivos y elaborar un plan con atletas de alto rendimiento es considerar el cuerpo como escenario de las emociones, cuyo papel es principal en el rendimiento; no solo pensar las emociones como efecto de la carga o del rendimiento (investigaciones se ocuparon de ello) sino abordar las atribuciones internas o externas; esos pensamientos que pueden ser muy disfuncionales o creencias erróneas y así, las emociones que emerjan puedan influir de manera positiva en el rendimiento; máximo, óptimo.

Ferreira Brandão et al. (2015) cuando analizaron la relación de las cargas, volumen e intensidad del entrenamiento sobre los estados emocionales en nadadores velocistas brasileños de alto nivel competitivo, encontraron que los cambios en la carga mostraron asociación con las alteraciones en los estados de ánimo, para Pérez-Recio, Solanas y Ferrer (1993) estos resultados podrían explicarse por la influencia de otros factores no relacionados con el entrenamiento, tales como la presión para vencer, problemas de relacionales del atleta con sus dirigentes, técnicos, deportistas y/o familiares.

Esto es un claro de luz para comenzar a responder la pregunta de investigación, dado que, los factores no relacionados con el entrenamiento podrían asociarse a pensamientos disfuncionales en las interacciones del deportista con el medio, como así también concepciones prefijadas respecto del logro o fracaso.

### **Capítulo III: Desempeño del deportista**

Se piensa que la sensibilidad emocional, el Flow, la autogestión de emociones y la inteligencia emocional pueden ser causa o consecuencia de una buena o mala performance. Este capítulo indagará la posible influencia de estos.

#### **Sensibilidad emocional, ansiedad y Flow**

En un estudio de carácter exploratorio, se entrevistaron a nadadores de élite; la evaluación recayó sobre los estados emocionales, de Flow y de ansiedad. Esta investigación se realizó a atletas de deporte individual, natación, entre los diecisiete y veintisiete años, en mayor medida, el 70%, del género masculino, traspasando al alcance de este trabajo, rango etario, se considera importante el aporte de este trabajo. Se observó que durante las mejores experiencias de rendimiento se presentaron mayores niveles de Flow y de emociones de tono positivo, combinados con menores niveles de ansiedad (López Torres, Torregrosa y Roca, 2007).

En las peores experiencias, la variable significativa fue relacionada con la ansiedad, siendo esto incompatible con los estados de Flow. El pesimismo y temor también impiden el Flow. Además, los datos señalaron que, durante el rendimiento deportivo, los atletas de élite experimentan un estado emocional complejo, resultante de la integración de emociones y los diferentes niveles de intensidad (López Torres, et al., 2007).

Para desandar, primeramente, recordamos la presencia de la sensibilidad emocional cuando el deportista se siente y percibe irritable, nervioso y preocupado por sí y/o por los rivales. Para Gutiérrez Calvo y García González (s.f.) las personas, viven con innumerables demandas que a veces exceden la capacidad de afrontamiento. Tales demandas pueden suscitar peligros

directos procedentes del medio interno (p.ej., hambre) y externo (p. ej., exigencias), o indirectos (p.ej., pérdida de logros). La ansiedad actúa en el proceso de adaptación a las demandas, defiende del estrés, es decir, se desencadena un proceso, tanto a nivel biológico como psicológico; cuando las demandas ambientales exceden los recursos pueden causar daños (Fernández-Abascal, 1997).

Sobre los niveles de ansiedad, Román Barrós (2006), profesor de educación física y psicólogo especializado en deportes y clínica de los trastornos de ansiedad, expresó en una nota para La Nación que los niveles de ansiedad que son muy elevados y también los que están por debajo de lo normal, pueden ser factor predisponente a la hora de pensar en lesiones (La Nación, 2006). La ansiedad puede ser un obstáculo para el desarrollo del deportista en su entrenamiento como también en su participación en la competencia. Se deben considerar los efectos negativos de la ansiedad. Si el deportista goza de un nivel adecuado de ansiedad, podría considerarse un óptimo rendimiento ¿cómo se enlaza la ansiedad con las emociones? (Barrós, 2006).

En contexto deportivo, se define a la ansiedad como un estado psicoemocional negativo que se caracteriza por la presencia de preocupación y nerviosismo siendo esto estrechamente relacionado con el arousal (Weinberg y Gould, 1996). Se observa aquí un componente cognitivo (preocupación) y otro somático (nerviosismo). Se entiende por arousal (Loerhr, 1990) al estado de alerta óptimo que puede alcanzar un individuo ligado a sensaciones de calma, relajación y soltura. En este estado, el deportista goza de una sensación de autocontrol y autoconfianza óptima, esto se encuentra muy relacionado con el concepto de Flow; el deportista se aísla de todo, centrándose plenamente en la actividad que va a desarrollar, consiguiendo enfocar todas sus habilidades, capacidades, pensamientos y emociones al desarrollo de dicha tarea (Álvarez, López, Gómez, Brito y González, 2017).

Cali Condo (2020) señala:

Los diferentes tipos de ansiedad influyen directamente al rendimiento deportivo enredando sus pensamientos, confundiéndolo y por ende entorpeciendo sus movimientos, reduciendo su performance sin poder demostrar todo su potencial, dándole inseguridad y frustración que repercute, también, en su vida cotidiana. (p. 79)

Sobre lo desplegado, los altos niveles de ansiedad resuenan en preocupaciones que, junto con el nerviosismo afectarían la destreza física.

Autores (Hacker y Mann, 2017; Martín, González, Zagalaz y Chinchilla, 2018; Stanger, Kavussanu y Ring, 2017) consideran que variables como la motivación, el liderazgo o las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes influyen sobre el rendimiento del deportista (López Torres, et al., 2007).

En la misma línea, Anshel y Payne (2006) señalan la importancia de la preparación psicológica de los deportistas de alto rendimiento, haciendo hincapié en el entrenamiento de habilidades cognitivas que pueden ayudar a mejorar el autocontrol emocional, desarrollar la capacidad de anticipación, mejorar la motivación y la confianza (Ong y Griva, 2017). Otros remarcan la importancia no sólo de un buen acondicionamiento físico sino también psicológico (Mc Conville, Mc Aleer y Hahne 2017).

Pensar a las emociones como estrategia para la acción, lograr regular la sensibilidad emocional se considera un punto clave para el trabajo del psicólogo. Asimismo, si las emociones están en relación con la interpretación de la situación que hace la persona, y con los otros, abre la posibilidad de trabajar en equipo el volumen en el entrenamiento, aun cuando se trate de deporte individual, y en competencia barajar técnicas que acompañen a la TREC como es la conciencia plena (mindfulness) para aceptar las condiciones del entorno sin intentar eliminarlas.

### **Autogestión de emociones**

“Si pudiera definir cuál es la clave de los procesos psicoterapéuticos exitosos, me atrevería a decir que está en el aprendizaje de la propia gestión de las emociones” (Filippi, 2016, párr. 1).

Sofia Cantilo (2021), campeona nacional de Ultra Maratón 100k, miembro de la Selección Argentina de Ultra Trail, en su libro “Un kilómetro Más” expresó:

Una gran ventaja que tiene una carrera de Ultra Trail para esos momentos oscuros es que en los puestos de control nos brindan mucho más que hidratación y comida: encontrarte con palabras de aliento es fundamental en carreras largas. El cuerpo necesita entrenamiento, preparación y determinados cuidados, pero la mente necesita muchísimo más que eso. (p. 78, párr. 2)

En sintonía con Cantilo (2021), podemos reflexionar sobre los factores internos y externos, como estos influyen en el desarrollo físico y psíquico.

Parkinson (2007) señala que a menudo se cree que las emociones aparecen de repente, y que son el resultado de interpretaciones individuales de lo que sucede, pero si se observan experiencias emocionales cotidianas, en su mayoría, surgen o tienen que ver con otras personas.

Cuando menciona Cantilo (2021) “la mente necesita mucho más...”, se observa que algunos entrenadores comienzan a reunir y sistematizar experiencias con la intención de facilitar el proceso de entrenamiento y aumentar el rendimiento. A considerar que los deportistas responden de manera distinta al mismo volumen de trabajo y a la dinámica de la respuesta de

adaptación, siendo esto asociado a la intensidad del ejercicio y estado de ánimo, en otras palabras, factores personales asociados al proceso de entrenamiento y a la competición influyen en el resultado deportivo (Ferreira Brandão et al. 2012).

Sobre interpretaciones individuales (Parkinson, 2017), Silvia Filippi sostiene que “la autogestión emocional refiere a la capacidad de identificar mis propios estados emocionales, la habilidad de modular/regular mis emociones y, finalmente, la capacidad de expresar mi mundo emocional...” (Filippi, 2016, párr.3).

Entonces, en términos de identificar las creencias, podrían regularse las emociones de manera tal que se expresen a través de una conducta generadora de ganancias.

### **La inteligencia emocional**

Existe y se aprecia una tendencia de los investigadores a concebir la inteligencia emocional como un factor sustancial en el deporte. Moya-Faz y Garcés de los Fayos (2013) encuentran correspondencia entre las habilidades psicológicas, la gestión de emociones y sentimientos, y el rendimiento deportivo.

Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como aquellas capacidades y habilidades que permiten asimilar, percibir, gestionar y controlar emociones con el objetivo principal de regular el pensamiento y las emociones de forma óptima en multitud de contextos.

A señalar, esta inteligencia está constituida por tres factores fundamentales: la evaluación y percepción emocional, la regulación de las emociones y el uso de las emociones con diferentes finalidades (Mayer y Salovey, 1997).

Nicolás Bruzoni, argentino, entrenador de natación y guardavidas, profesor de educación física, e instructor de salvamento y RCP, defiende:

La salud mental y gestión emocional van de la mano, a mejor gestión emocional mejor salud mental, porque esas conversaciones internas quizás están menos, ese ruido interno y externo uno lo puede gestionar mejor; hay saber a qué prestar atención y a que no: no hay bolas de nieve u ovillos de lana, las mochilas pesan menos, entonces uno empieza a vivir con su energía más libre, suelto [sic] creo que es una parte fundamental la gestión emocional individual y en equipo para la salud mental tanto de entrenadores, cuerpo técnico como deportistas, sea deporte individual o de equipo ... (Bruzoni., 2022)

Parnau (2017) entiende la inteligencia emocional, como aquella capacidad del ser humano de poder comprender y gestionar los estados emocionales.

En el deporte, la inteligencia emocional va a favorecer el desarrollo del deportista. Para ello es necesario entender por qué se experimentan las emociones como miedo, ira, alegría, tristeza, ante situaciones de competencia.

Es de interés reconocer las emociones en el momento que se las siente y para poder salir de una situación de esclavitud emocional, así adquirir habilidades de autocontrol, por ejemplo, desarrollar la capacidad de concentración y atención. A modo de ejemplo, la ira, como hemos mencionado, tiene la función de preparar para la acción, cuando se presenta, la presión sanguínea aumenta junto con el ritmo cardíaco y la secreción de adrenalina, en esta situación puede suceder que se actúe impulsivamente, sin pensar.

Entonces, un luchador movido por una ira incontrolada puede ser blanco fácil para su rival. Conor McGregor, irlandés, luchador de artes marciales mixtas y boxeador, ha vencido a José Aldo, brasileño, también luchador, en 13 segundos, siendo Aldo un rival que ha sido imbatido durante largos años, su ira incontrolada arrojó ese resultado. A diferencia, si el luchador experimenta ira y es consciente de ello, puede hacer uso de la emoción, controlarla y hasta ganar al rival como sucedió, también en boxeo, con Joe Frazier estadounidense quien venció a Muhammad Ali, de misma nacionalidad (Parnau, 2017).

Para Parnau (2017) es necesario entender que las estructuras más primitivas del cerebro evalúan los estímulos recibidos y, luego son las funciones cognitivas superiores las que se ocupan de procesar la información. Cualquier deportista en situaciones de competencia va a pasar por ese proceso. Aumentar la capacidad de autoconocimiento de las emociones va a significar una mayor destreza a la hora de modular las reacciones. En efecto, el desarrollo del autocontrol y la inteligencia emocional puede mejorar el nivel deportivo.

Mencionada la inteligencia emocional, queda en relieve la importancia de aprender a gestionar las emociones: regular el juicio alejando los pensamientos disfuncionales o corrigiendo ciertas creencias, produciendo un cambio favorable en el estado emocional del deportista y hacer uso de la emoción, para maximizar el rendimiento.

## **Capítulo IV: Deporte y emociones desde las producciones culturales**

Las emociones se reflejan en las obras literarias, en cinematografía y en el arte. Recordando lo expuesto por Ford, Mauss, Troy, Smolen y Hankin (2014) sobre las emociones,

influidas por factores biológicos y culturales, estas últimas, creaciones, son el eje de este capítulo.

Se elijen y observan películas sobre deporte. Estas representan como cada atleta tramita las emociones de manera silenciosa e individual, incluso cuestiones de género y nivel socioeconómico afectando el desarrollo del deportista, y los estados emocionales que emergen ante las limitaciones socioculturales. Se suman otras películas, no basadas en deporte, que exhiben el dilema que también atraviesan los atletas ante condiciones extremas para alcanzar un objetivo o los efectos que pueden causar las alteraciones emocionales en la persona.

Se toman algunas producciones para su desarrollo.

### **Nadia Butterfly**

En la historia de Nadia Butterfly, situada en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, aquellos que no se pudieron realizar ese año, Nadia, quien forma parte del equipo olímpico canadiense anunció su retiro luego de competir en los JJOO 2020; en una entrevista le preguntaron por la avalancha de emociones, y no contestó. De igual forma, respondió de manera oblicua ante la pregunta de cómo estaba. Por su parte, el director de la película Pascal Plante (2020) utilizó la cámara para explorar las emociones; intentó a través de la imagen que el espectador logre una introspección sobre las emociones, teatro del cuerpo (Damasio, 2008). Plante, en la final de relevos, sigue a Nadia con la cámara para adentrarnos a las tensiones que vive el deportista en competencia, la excitación y los nervios (Farriol, 2021).

Esto recapitula la idea de Damasio en *El Error de Descartes* sobre la concepción del sujeto: se consideraba erróneamente que la razón estaba separada de las emociones (Damasio, 1994); intentos que, varios atletas hacen. Allí, prueba Antonio Damasio que las emociones y los sentimientos tienen un gran papel en la racionalidad humana y se expresan en el cuerpo. En concordancia, Spaccarotella (2021) menciona en el artículo periodístico sobre los “Juegos Olímpicos: cómo detectar el déficit de salud mental en un atleta” que la salud mental de los deportistas sigue apareciendo como parte del oscurantismo de lo poco claro o de lo que hay que esconder cuando es posible hacerlo.

Cuando Simone Biles (2021) habló de “demonios mentales”, muestra lo importante que es la inserción de los psicólogos como agentes de salud en el ámbito deportivo. En un artículo en el portal La Nación, Marini Rivera (2021) intenta reflejar el padecimiento Simone bajo declaraciones de la atleta: “dormía mucho porque era lo más parecido a la muerte sin hacerme daño”<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> <https://www.lanacion.com.ar/deportes/tokio-2020-la-salud-mental-de-los-deportistas-en-el-centro-de-la->

Cuando Paddy (2022) invita a la reflexión sobre el silencio de los hombres, lo hace en nombre de otro, su amigo, sobre esto cuestionamos si Paddy atravesó momentos de tensión, miedo, desgano o ansiedad. Ese decir “en nombre de” ¿silencia sus emociones?

El conocimiento de las posibilidades del surgimiento de emociones negativas debe alertar a los especialistas a analizar las reacciones emocionales e interpretarlas de forma correcta buscando su origen en las cargas de entrenamiento (García Ucha, 2001).

Tal como citaba Salovey y Mayer (1990) sobre inteligencia emocional, podría interpretarse que Simone Biles decidió dejar de controlar sus emociones poniendo fin a la competencia olímpica en el año 2021. Biles, Osaka y otros atletas de su generación, han expresado privilegiar su salud mental y, en el mejor de los casos, dejar las expectativas de los demás en segundo plano (Macur, 2021).

A señalar, el equipamiento mental del deportista está compuesto por el conjunto de habilidades y capacidades que permiten al sujeto afrontar con una mayor eficacia las situaciones de entrenamiento y competición; dentro de esa dotación se encuentra la motivación, el control de ansiedad y la resiliencia, esta última de gran utilidad para alcanzar el éxito en la competición; al respecto señalan Lane, Thewell, y Devonport (2009) esa fortaleza como un gran propulsor de eficacia en el rendimiento deportivo (Ede, Hwang, y Feltz, 2011).

En suma, una vez más, y en este capítulo sobre las producciones culturales, se confirma que las emociones tienen un gran papel, por ello, es necesario conocer y trabajarlas para que los deportistas puedan afrontar de manera óptima las situaciones de entrenamiento y competición (Castro, 2018). Agregamos, el trabajo debe ser orientado sobre el procesamiento de la información, produciendo estados de ánimo cuyas emociones resulten funcionales para sí.

### **Billy Elliot**

Es la historia de un niño que pugna contra los estereotipos y los prejuicios sociales. La película se desarrolla en un poblado minero. Billy era un niño que, en vez de boxear, quería bailar; en plena adolescencia, en una sociedad virilizada se muestra a un pueblo que acepta a la danza como práctica de niñas. Billy lucha por sus deseos, aunque su padre lo obligaba a tomar clases de boxeo en contra de su voluntad. En una escena, cuenta Martínez y Sánchez (s.f.) que Billy se rebela ante los dichos y creencias de su padre e intenta exponer que el baile no es solo de niñas, y bajo una frase intenta romper los discursos de poder estereotipados: “¡no todos son maricas, también hay atletas fuertes!” (párr. 5, Sec. 5).

En otro diálogo, cuando padre e hijo hablan sobre la danza, Billy intenta demostrar que el baile no tiene nada de malo, Martínez y Sánchez (s.f) transcriben: “Nada para las niñas ¡pero no los niños! Para los niños fútbol, boxeo o lucha” (párr. 6, Sec. 5).

Esta película es uno de los mejores ejemplos que encontramos para mostrar como las producciones culturales reproducen prototipos de hombres, y también, el más claro modelo sobre el cuerpo como escenario de las emociones; en concreto, cuando el padre descubre a su hijo bailando en el gimnasio, Billy expresa no aceptar las normas socioculturales a través del baile. Se cree relevante a la hora de pensar en cómo las creencias erróneas de un padre educador, puede afectar la vida de una persona generando ciertos estados de ánimo. La ira que Billy muestra a través de un notable zapateo por las calles de su barrio impacta de manera directa en su destreza física abriendo otro interrogante ¿de qué manera influyen las emociones conocidas de tono negativo como la ira en el rendimiento deportivo? Determinantemente.

Recordamos los ejemplos de McGregor o Joe Frazier, y reforzamos: la ira como factor facilitador o depresor (Davis et al., 2010; Hanin, 2007; Martinent y Ferrand, 2009; Robazza y Bortoli, 2007; Ruiz y Yuri, 2011).

### **McFarland USA**

Esta película cuenta la historia de vida de corredores de Cross Country del Colegio McFarland, en ella, se presentan cuestiones de género y de niveles socioeconómicos debido a que primeramente exhibe al deporte como una actividad física para las personas con dinero que pueden dedicarle tiempo al entrenamiento y no así para personas con poco dinero que dedican sus horas, energía y fuerza al trabajo en el campo, luego esto cambia en el transcurso de la trama. Importante señalar en este film como la sociedad legitima cuestiones de género: se muestra el rol de la mujer en la cocina y al cuidado de la familia.

La directora de la película, Niki Caro (2015), pone la mirada sobre uno de los personajes, Thomas Wallas, el más sensible, quien luego de varios intentos logra compartir con su entrenador los problemas que atravesaba y las emociones que sobrevolaban los mismos; en una escena de ira se capta como esta emoción influye en su entrenamiento maximizando su velocidad y potencia.

También se despliega otra escena de ira, en el entretiempo de un partido de Fútbol Americano uno de los jugadores provoca a su entrenador, White, y en la discusión este último arroja un zapato contra un casillero sin pensarlo, el zapato rebota y le da en la cara a un jugador; White pierde el trabajo por este hecho (Hermann, 2017).

A raíz de lo expuesto, controlar las emociones es parte de uno de los apartados desarrollados sobre la Inteligencia emocional y se refuerza con estos ejemplos, ut supra. Cuando

se logra controlar la ira, esta puede influir en el rendimiento positivamente, caso contrario, sin control, puede generar consecuencias negativas.

Se construye así la respuesta a ¿de qué manera influyen las emociones de tono negativo como la ira, en el rendimiento deportivo? Con autocontrol, positivamente.

### **Whiplash**

Un joven baterista, es elegido para ser parte de un conservatorio, su profesor utiliza métodos rigurosos de enseñanza. Esta película aborda uno de los constructos que mayor influencia tiene en el rendimiento deportivo: la presión. Asimismo, se hace presente otro dilema que se comparte en el ambiente de alto rendimiento deportivo, la exposición a condiciones extremas para alcanza un objetivo: ser o alcanzar la elite (Parnau, 2018). En términos de presión, a recordar a Raven Saunders con sus puños en X que manifiesta la opresión, Simone Biles habla del peso sobre los hombros, Arley Méndez, como principal fuente de alimentación para su familia y Kokichi Tsuburaya con las exigencias y el honor de representar un país ¿Cuál fue la incidencia? Dejar de competir; consumir sustancias; quitarse la vida.

### **Kill Bill y V de Vendetta**

En estas películas el argumento central es la venganza. Los protagonistas sufren una alteración emocional, debiendo ser capaces de controlar su impulsividad que les provoca la sed de venganza. Sucede, en el ámbito del deporte que el atleta se enfrenta a situaciones que provocan alteraciones emocionales, y es el autocontrol, necesario, para desarrollar la capacidad de gestionar esos estados emocionales y que no afecten la conducta sin poder controlar la situación de competencia (Parnau, 2018), ejemplo, Joe Frazier: hacer uso de la emoción, controlarla, ganar.

Para cerrar el capítulo, resulta interesante reflexionar sobre las producciones culturales que no pueden separarse de los modos construidos socialmente, reproducen formas de sentir y de ser, determinadas por el género, o por la convicción y rigidez de que ciertos deportes solo pueden ser practicados por hombres, fuertes. Si bien hay películas sobre mujeres que practican por ejemplo lucha, el acento está puesto como mujeres héroes, excepcionales, marcando aún más la diferencia. Los hombres, límite y alcance de este trabajo, pueden verse afectados, reproduciendo modos “adecuados” de sentir y de hacer sin miedo. No hablar de las emociones obstaculiza la acción, afecta el comportamiento, por ende, el rendimiento.

## **Capítulo V: Los actores**

Entrenadores y deportistas de alto rendimiento intentan conocer la fórmula para alcanzar el éxito. Se trabaja en demostrar la influencia de las emociones en el rendimiento deportivo.

### **El entrenador de alto rendimiento**

Existen diferentes enfoques que cada entrenador hará uso para lograr el rendimiento deportivo deseado.

Un entrenador de alto rendimiento deportivo podría ser descrito como aquella persona cuyo conocimiento es vasto en el deporte en que es especialista, y posee una alta motivación en el ejercicio de su profesión; utiliza la estrategia, técnica y táctica para lograr el máximo rendimiento de los atletas (Pérez Ramírez, 1998).

En el presente capítulo se expondrá nuevamente como las emociones condicionan el rendimiento deportivo, se considera a los entrenadores como la antesala al desafío de poder abordar las mismas.

El desarrollo del deportista está trazado por el proceso de socialización por el cual todo ser humano transita. Sopesar el mito de que los hombres no lloran, conocer si se habla de emociones con los entrenadores subsumidos en el alto rendimiento, y advertir el lugar de estas, invita a reproducir lo dicho por el atleta S.A., sobre “hablar de emociones”:

Las emociones se pueden transmitir de muchas maneras, hablando...si tienes dudas, muchas veces con la mirada ya no necesitas otra cosa...con eso era suficiente, porque muchas veces a tu entrenador no lo tienes al lado en muchas carreras y tienes que manejarte solo... Nunca tuve un psicólogo, tampoco fui o visualicé una carrera [sic].  
(S., 2022)

Se afirma hablar de emociones, y la importancia de poder gestionarlas. Siguiendo esta línea, se intenta desmitificar que los hombres no muestran las emociones; que para Damasio (2008) pertenecen al cuerpo y estas reacciones deben ser gestionadas. Este autor distingue que las emociones pueden ser buenas o malas, y es en la educación desde temprana edad, cuando se debe sembrar; cultivar emociones buenas y eliminar las malas. ¿Podríamos pensar en una normalización de emociones de los hombres? Podríamos.

Arcucci Daniel, periodista deportivo, columnista en un programa televisivo y de radio, responde sobre la asociación entre emociones y fortaleza:

Se asocian las emociones a la fortaleza. Y también a la debilidad. Tener miedo es importante, solía decir Marcelo Bielsa. Si no hubiera miedo, habría inconciencia. La incorporación de psicólogos, de coaches, de especialistas en ciencia mentales a los cuerpos técnicos, debe dejar de ser una excentricidad para convertirse en algo imprescindible. (Arcucci, 2022)

Sobre las emociones en otros hábitos de la vida agrega:

Absolutamente es posible asociar emociones a otros hábitos. Deportivos y no deportivos. Me encanta el concepto de “Metáfora Maratón”. El maratón, como especialidad, como distancia, por lo que se vive en cada uno de sus momentos es fácilmente aplicable a la vida. Sea por edades, sea por circunstancia. He salido de situaciones complicadas del maratón pensando en una situación personal negativa. Y he salido de situaciones complicadas de la vida pensando en una situación adversa de una carrera. (Arcucci, 2022)

En el rendimiento deportivo, el trabajo que nos ocupa reafirma que las emociones afectan el rendimiento deportivo:

Las impactan directamente. El enorme Antonio Silio, hasta hace poco dueño de todos los récords nacionales de 5000 metros hasta maratón, vivió un momento muy particular en el que las emociones afectaron su rendimiento. Panamericano de 1995, en Mar del Plata. En su país, de local. Venía de entrenarse y lucirse en Europa. Era gran favorito para quedarse con la emblemática prueba de 10.000 metros. Un día antes de la carrera, que prometía realizarse con un marco masivo, en la pista Justo Román, detrás del estadio mundialista, y con él como máxima atracción, se reunió con el secretario de Deporte de entonces. Le debían mucho dinero de becas; se sostenía en Europa con gran esfuerzo y recursos propios. Antonio le reclamó, de buena manera. El político le respondió, de mala: “Vivís en Europa, no te quejes; no te falta plata. Corré y ganá”. Antonio largó aquella carrera totalmente desencajado. Lejos de completar las 25 vueltas y lejos de la punta, abandonó. Abandonó el país, también. Enojado, se anotó en el Maratón de Hamburgo. No sólo lo ganó, también batió el récord argentino de la distancia,

batido recién casi treinta años después. ¿Corrió con las emociones? Corrió con las emociones. (Arcucci, 2022)

Sobre lo exhibido, se observa un dejar correr el velo y aceptar que las emociones están, se habla de ellas, una mirada habla como decía el atleta.

Bruzoni cuenta lo que trae consigo entrenar atletas para una marca:

Implica saber más allá de lo habitual de un entrenamiento, saber mucho del entorno social, familiar, académico, nutricional, implica también sus emociones, sus defectos, sus virtudes, que el atleta sepa todo eso, que sea consciente de lo que él trae y cuál es su potencial, saber hacia dónde va, y que en el camino va a pasar por un montón de situaciones emocionales... (Bruzoni, 2022)

Las emociones que emergen, quizás soy repetitivo, ¡son miedo, frustración, incertidumbre, alegría! Descubrimiento de capacidades no solo del cuerpo sino también del cerebro, como se va readaptando a nuevas situaciones que desde el vamos, uno se pregunta si lo podrá hacer; y ves que otro lo hace y de repente cuando lo haces decís ¡ey! [sic], cuando el atleta lo empuja, puede subir un poco más la vara, lo digo como ex nadador y como entrenador ... (Bruzoni, 2022)

En términos de emociones, miedo y alegría y como estas pueden provocar ciertas conductas afectando el rendimiento, han sido abordadas en su correspondiente capítulo.

Sobre el proceso que atravesó la sociedad, los deportistas y entrenadores, poder hablar de emociones Nicolás comenta:

Cuando nadaba o entrenada era algo muy tabú, es decir, no importa tu estado de humor, es: hay que entrenar, entrenar, es lo que toca. Una cosa es disciplina y otra cosa son las emociones. Uno puede gestionar sus emociones y poner la disciplina por sobre todo en la parte de la obligación de uno como deportista y lo que el deporte te imparte, sobre todo la natación, pero es un entrenador con un equipo, con un nadador, entonces esas emociones tienen que escucharse. (Bruzoni, 2022)

Hablar de emociones dejó de ser tabú para los atletas que, a través de la palabra y gestos, o puestas en acto como en las producciones culturales pudieron decir o significar lo que

les sucedía, y ser escuchados. Familiares, y propios entrenadores eran ante quienes hablaban dado que el psicólogo deportivo aún no era parte del equipo técnico, en esos tiempos.

Sobre dichos, la dupla entrenador – atleta de alto rendimiento muestra tras bambalinas que, en el entrenamiento físico, cuerpo y mente se debe readaptar a determinados estímulos, cargas. Es necesario para lograr un óptimo rendimiento que las emociones que atraviesa el atleta sean abordables tanto por el entrenador: escucharlas (Bruzoni, 2022), como por parte del atleta, y este poder reconocerlas y afrontarlas.

### **El atleta de alto rendimiento deportivo**

Ser atleta de alto rendimiento deportivo muchas veces está asociado al deporte profesional, es decir, aquel deportista que vive de la práctica deportiva.

A fin de observar los estados emocionales, en el entrenamiento y en competencia, como así también, explorar la influencia del entorno, se debe señalar que ser parte de la sociedad implica experimentar sensaciones, sentimientos y reacciones, esa relación con los otros produce y reproduce emociones. Allí radica la importancia de que el deportista pueda abstraerse y entender la competencia, sus resultados y el detrás de escena, para lograr que sus pensamientos no sean irracionales, así producir y gestionar emociones que afecten el rendimiento deportivo de manera favorable. Controlar y lograr ese equilibrio.

## **Capítulo VI: El periodismo en las competencias**

La figura del periodista en la comunicación del deporte resulta ser una pieza, a nuestro entender, fundamental, a la hora de hablar de responsabilidad, cuidado y entorno.

Importante hemos de destacar que la información que difunden los expertos en comunicación, sus crónicas, las entrevistas que realizan y los resúmenes, reflejan el conocimiento que tienen sobre la profesión. El deporte ha adquirido importancia social (Rojas Torrijos, 2019), valor cultural, siendo el periodismo deportivo moderno el responsable de llevar la experiencia de los deportistas en competencia a los hogares (Esneca Business School, 2019).

¿Intervienen las emociones?

Siempre me interesaron más las historias humanas que los resultados deportivos. En el origen de mi vocación está “contar historias” más que “contar partidos o carreras”. Seguramente por eso, siempre me detengo más en lo emocional y en lo anímico que en lo táctico o lo estratégico. Y en los finales de los partidos o en las metas

de las carreras es donde los protagonistas expresan de manera más visceral sus sentimientos. Más genuina. Aquello de “todavía no le cayó la ficha” para justificar una reacción impensada de un jugador o un atleta que ganó o que perdió no es más que un lugar común, otro, al que recurrimos los observadores, tal vez porque pretendíamos o imaginábamos otra cosa. Y la emoción más recurrente, sea ante el éxito o el fracaso, sea de felicidad o de tristeza, es el llanto. El llanto suele contar toda la historia del protagonista, como un desahogo por el esfuerzo realizado previamente. Recuerdo, por ejemplo, la llegada de Luis Molina en el Maratón de Buenos Aires en el que consiguió su marca para los Juegos Olímpicos de Rio 2016: en el abrazo con su compañera de entonces y en las lágrimas podía leerse tranquilamente -o en todo caso imaginar, como si de literatura se tratara- el mensaje para quienes no creían en su personalidad, en su fortaleza. Las emociones hablan, escriben, por sí solas. (Arcucci, 2022)

Aquí se presenta un enredo valioso emocional, vale decir, por un lado, el periodista deportivo no sólo debe contar con una especialización a la hora de hablar de determinada disciplina, sino también debe ser capaz de regular sus emociones, dado que éstas influyen en la comunicación masiva, por ejemplo, en la cobertura de una olimpiada. Arcucci (2022) expresa lo que esto entraña:

Los Juegos Olímpicos han cambiado, obviamente, desde su origen. Aquella idea del amateurismo ha quedado en el camino hace ya mucho tiempo. Sin embargo, no ha mutado su esencia. Para todos los deportes que no sean fútbol, sigue siendo la meca, el objetivo. Para el superprofesional básquetbol, por ejemplo, representa lo máximo (incluso, sí, para la arrogante NBA). Pero más se nota en aquellos deportes y en aquellos países donde no sólo no ha llegado el super profesionalismo, sino que apenas ha llegado el profesional. Un ejemplo bien concreto es el atletismo, en la Argentina: para un maratonista, por ejemplo, clasificarse para el Juego Olímpico, llegar a él, ya es un éxito. Y entonces son capaces de correr con el mismo espíritu que un corredor aficionado hace lo suyo en una carrera: con el objetivo de llegar, de completar eso de ser olímpico.

En países con tan poca cultura olímpica popular como la Argentina, el Juego Olímpico es un hecho colorido, mirado con desdén por el consumidor habitual del

omnipresente fútbol y con una mirada entre admirada y crítica (muchas veces sin término medio) del resto. Sin saber absolutamente nada, o poco, de los reglamentos, las historias, los esfuerzos, se suele pasar del nacionalismo extremo a la crítica despiadada. El primero suele tener efecto efímero: se embanderan circunstancialmente, mientras dura el evento, y luego se los olvida en los tiempos de Olimpiada, esos cuatro años entre Juego y Juego. El segundo, peor, puede tener efectos más devastadores, como sucedió con la prometedora nadadora Delfina Pignatiello, literalmente destrozada en las redes sociales: decidió su retiro de la actividad. (Arcucci, 2022)

Entonces, esa participación máxima para cualquier atleta que debe vivir solamente del éxito (S.A., 2022), la mirada social puede repercutir mucho. En ese resonar, las atribuciones internas como pensamientos disfuncionales sobre el honor y responsabilidad (Tsuburaya, 1964) o externas como las “críticas despiadadas” (Arcucci, 2022) son parte, y el rendimiento puede verse afectado. Se considera que es el deportista quien debe a hablar y escuchar-se.

Sobre la respuesta emocional de un deportista ante la sociedad Daniel Arcucci agrega:

Para tener una visión, vale seguir con la historia (prometedora primero, triste después) de Delfina Pignatiello. En ella puede encarnarse, primero, la motivación que significa competir representando al país; y, luego, la frustración que significa que te hagan sentir que no estuviste a la altura. Motivación y frustración. Tal vez sería bueno repetir, como un mantra, para que la sociedad entienda y entonces su energía vuelva de manera positiva hasta impactar en el factor emocional de los deportistas, aquel maravilloso texto que escribió el periodista Hernán Sartori y que se tituló “¿Querés ser olímpico?” En este caso, podría retitularse con un “¿Sabés lo que significa ser olímpico?”. (Arcucci, 2022)

Siendo así, el rol del periodista deportivo podría ser un filtro de críticas o un disparador de emociones: el decir de la sociedad, Bruzoni agrega:

Creo que hoy los deportistas se sienten un poco más, lamentablemente, desvalorizados, porque creen que si no hacen una marca o si no cumplen ciertos requisitos (hablo de marca por natación que es lo que más conozco) no entran dentro del “status” propuesto por la sociedad sobre el deporte... (Bruzoni, 2022)

Ese filtro implica que las emociones sociales, afecten lo menos posible, si de críticas despiadadas se tratara, como mencionaba Daniel (2022), quien también reflexiona:

Imagino, supongo, deduzco, que las emociones sociales son aquellas provocadas por un hecho, un acontecimiento público. Que nos afecta a todos, pero con diferentes roles: están quienes los provocan, como protagonistas; están quienes los experimentan, como espectadores. Tal vez sea una deformación o, en todo caso, una aplicación a las cuestiones deportivas, que de esto se trata. Los Mundiales de fútbol, con sus vaivenes emocionales, las expresan como nada en un país como la Argentina: en apenas 35 días y en 7 partidos (ojalá, porque eso significa haber llegado hasta el último paso, el de los cuatro mejores) se puede pasar de la euforia a la decepción, de la felicidad a la ira, de los héroes a los villanos, con llamativa velocidad y con desvergonzada incoherencia. En los Juegos Olímpicos, también. Aunque con menos repercusión y la misma injusticia. (Arcucci, 2022)

Estos aportes, actuales, de S., Arcucci y Bruzoni (2022), permiten observar como la sociedad reproduce formas de legitimar el alto rendimiento a cualquier coste: el lugar de las emociones sociales en la vida de los atletas; públicos; la mirada social, la calificación o descalificación, el juicio de terceros, la deseabilidad social; en suma, la producción y no reproducción de emociones sociales pueden causar estragos en la vida del deportista, siendo una posibilidad poner fin a su carrera deportiva. Biles, Osaka, Julie Allemand, Pignatiello, Thorpe, Arley Méndez, Anthony Ervin ¿otros? Otros.

En consecuencia ¿cómo se podría ayudar a mejorar el rendimiento del deportista, si las emociones, sociales o no, influyen? Tomando a Nitsch (1986) que plantea que la psicología del deporte se ocupa del análisis de las acciones deportivas. Por un lado, los procesos psíquicos básicos como cognición, motivación y emoción y, por otro lado, se trabaja sobre el diagnóstico. Además, enfatiza que la psicología del deporte adopta la función de describir, explicar y pronosticar las acciones deportivas con la intención de desarrollar programas de intervención. Bajo estas concepciones del autor, podría trabajarse de manera preventiva, para abordar al atleta en todo el desarrollo de su profesión.

Cuando Tamorri (2004) afirma que la divulgación de los descubrimientos de la psicología del deporte en beneficio de los investigadores, deportistas y entrenadores, se realiza con el fin de conocer los mecanismos cognitivos que hacen al rendimiento deportivo, consideramos que esos estudios facilitan la comprensión de los procesos, logrando tomar conocimiento de como el cerebro trabaja con la información: evalúa y emite una respuesta; así el pensamiento puede

lograrse funcional y que le suceda una determinada emoción, en mayor medida, beneficiosa para el rendimiento deportivo.

En la actualidad para trabajar con la cognición, la emoción y la motivación de los deportistas ¿cómo se hace? Es de conocimiento público que en el ambiente del deporte institucional pocos clubes cuentan con psicólogos en el cuerpo técnico, en estos casos ¿Quién ocupa el lugar del psicólogo deportivo? ¿Cómo se habla de las emociones?

Bruzoni comenta:

Se habla de emociones un poco entrenando en equipo las emociones, es como el equipo de entrenamiento es tu ayuda o tu gestor emocional... creo que reuniones grupales entre entrenadores y equipos que hablen de emociones también es entrenar, porque no solo es entrenar el cuerpo, sino la cabeza y creo que es un universo donde hay que darle mucha atención porque puede potenciar muchísimo los resultados bien llevados ...Hoy en día los psicólogos deportivos tienen muchísimo que ver, tienen un rol fundamental, pre-competencia, post competencia; entre los 8 y 12 años no es lo mismo el afrontamiento que hay entre los 14 y 17, y tampoco lo mismo entre los 18 y 21, entonces, cada etapa tiene su necesidad de apoyo, apuntalamiento emocional, es decir, estas acá parado, y decir vamos por esto [sic] y que saque esa mochila, porque termina siendo una mochila cuando uno no habla. (Bruzoni, 2022)

Retomando el rol del periodista, en constante comunicación con los deportistas, se le pregunta ¿Se habla de emociones? ¿Cuándo? ¿Con quién?

Se habla. Se debería hablar, siempre. Insisto: la emoción puede ser mucho más importante y trascendente que la táctica. Hablé de emociones, mucho, con Diego Maradona. Antes, durante y después de un Mundial, de varios Mundiales. De sus emociones antes de México 86, cuando charlamos sobre el peso de estar signado a ser el número 1, y de sus emociones después de México 86, cuando charlamos sobre el peso de ya ser el número 1. De la emoción que significaba jugar contra Inglaterra un partido decisivo cuando la guerra de Malvinas todavía era una herida sangrante. La emoción, en aquel tiempo del partido, lo llevó a mentir, a decir que no mezclaba la paz y la guerra, el fútbol y la política. Sin embargo, diez años después, me confesó que sí, que

había jugado emocionalmente pensando que estaba vengando a los chicos de Malvinas, o a sus familiares. Pero, me dijo, que, si en aquel momento hubiera puesto eso por delante, también en palabras, seguramente no hubieran jugado bien, que se hubiera confundido. Por eso hicieron un ejercicio que sólo pudo confesar una década después. Emoción pura. (Arcucci, 2022)

Tanto Bruzoni como Arcucci se expresaron sobre el hablar emociones. Se observa un transitar, evolutivo, entre los dichos: “era algo muy tabú”, “se habla un poco entrenando en equipo” (Bruzoni, 2022), el periodista con el deportista “hablé de emociones, mucho” (Arcucci, 2022), “hablan las miradas” (S., 2022). No se calla. Se podría platicar más.

Cuando se define al deportista profesional de alto rendimiento, o cuando Arcucci (2022) menciona al Superprofesionalismo, o el clasificarse para un Juego olímpico, surge otro interrogante ¿la salud mental se ve afectada?

Para Arcucci en base a nuestra pregunta sobre emociones y afectación de la salud mental expresa:

El dinero es cada vez mayor y la presiones también. Y cuando el dinero no es mayor, o directamente no existe, las presiones se duplican. Siempre pienso en los nervios que se sienten antes de una competencia: los uso para hacer mejor mi trabajo, para entender más a los deportistas. Me pasó en Las Vegas, en la cobertura de la pelea por el título del mundo entre Maravilla Martínez y Julio Cesar Chávez. Estaba nervioso por la cobertura, muy. En un momento se me ocurrió pensar que unos pisos más arriba, en el mismo hotel, Maravilla estaba esperando como yo, pero para subir al ring, a golpear a un rival, a no dejarse golpear, y a tratar de ganar un título para “todos los argentinos”. Entendí que lo mío era nada; entendí que lo de él era mucho. Entendí cuánto podía alterar su salud mental. Así, con cada acontecimiento. Con un atleta que corre para ganar, a diferencia de un atleta que corre para llegar. Las emociones, en sí mismas, son salud mental. Y pueden ser enfermedad mental. (Arcucci, 2022)

A destacar, en julio del 2022 la FIFPro lanzó una campaña para concientizar sobre la importancia de la salud mental, y ofreció ayuda (Lagos, 2021).

Volviendo al alto rendimiento, Guaita (2022) revalida que “el motivo principal de consulta es querer ser mejor, enfrentar de mejor manera los procesos deportivos, la frustración y lo que

involucra la alta competencia” (Torres y Alonso, 2022, párr. 3). Esto remarca que el atleta ya no se preocupa solo en cómo lograr un mejor desempeño, sino en cómo enfrentar lo que hace al entrenamiento y a la competencia.

Hasta aquí se ha explorado sobre la influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo, y la relevancia del trabajo con los profesionales para adquirir herramientas, aptitudes psicológicas para lograr una máxima performance. En la comunicación personal con el entrenador Bruzoni (2022) surge en él un interrogante:

¿El alto rendimiento es salud? Llegar a un juego olímpico es altamente meritorio, pero ¿a qué coste mental sostener el camino hecho en ese nivel durante al menos un mes? En JJOO o en los Ironman llegan arrastrados a línea, descoordinados, boquiabiertos, agotados ¿es salud? ¿Qué incita a moverse? Esto no es salud ... creo que vale mucho la salud mental y uno tiene que saber decir “hasta acá, de acá en adelante ya no es sano, ya no es deporte, no es salud deportiva”, la disciplina tiene un techo, la salud ¿Cuántos deportistas han circulado que termina la competencia y deciden no continuar más? De repente desaparecen y no quieren saber nada, ni a nivel aficionado. Creo que cuanto mejor se sienten las bases emocionales mayor implicancia deportiva de por vida, y eso es lo que uno tiene, o por lo menos yo como formador voy por eso... (Bruzoni, 2022)

Por último, el periodista Daniel Arcucci, cuando se le pregunta por algún deportista que él considere que las emociones influyeron en el rendimiento, respondió: “Maradona. Una montaña de emociones en un pequeño cuerpo y un talento gigante” (Arcucci, 2022).

Resulta sumamente importante para nosotros poder abordar esa pregunta del entrenador ¿El alto rendimiento es salud? Si bien no puede encontrar respuesta en este trabajo deja el signo de interrogación abierto, latente, para futuras investigaciones.

Para concluir, en sintonía con lo publicado por Diaz Leiva y Mancilla Espinoza (2011), cuando se habla de intervención psicológica en el deporte, a menudo se relaciona directamente con la competición; para realizar un buen trabajo psicológico dicha intervención y la preparación psicológica del deportista debe empezar a la par con su preparación físico-técnica y deben hacerse desde el entrenamiento, ayudando al deportista a tolerar las cargas que se presentan en cada una de las etapas de este. El deportista se debe dar cuenta que la intervención psicológica es uno de los factores que lo ayuda a llegar un rendimiento deportivo óptimo.

## **CONCLUSIÓN**

Cuando se dió inicio a este trabajo (agosto del 2021) la pregunta que merodeaba era saber la influencia de las emociones en el rendimiento deportivo, si estas podían ser determinantes a la hora de una competencia, y de su correspondiente preparación; al delimitar el trabajo, se encontró más información en diarios y revistas online del género femenino que del masculino, esto, se tomó como un posible indicador: de la dificultad con la que se encuentran los hombres a la hora de hablar de sus emociones, ante ello, se hizo presente el desafío de poder investigar sobre esto último. Avanzando, los objetivos comenzaron a ser más específicos, se ha explorado si la inteligencia emocional podría ser factor coadyuvante para que esas emociones afecten de manera productiva o en detrimento, el rendimiento; también, se indagó la relación entre la carga en el entrenamiento y los estados de ánimo fatiga y vigor.

A partir de la exploración y análisis de la información seleccionada y recabada, se afirma que ser parte de un sistema social, con ciertas creencias, construcciones sociales arraigadas, legadas en generaciones presentes, implica la presencia de exigencias y deseos sociales que pueden impactar de manera directa en el pensamiento de cada atleta, viéndose reflejado en emociones y su consecuente acción.

A destacar la importancia que tiene la categorización de situaciones, estas, investidas de atribuciones internas o externas resultado de las interacciones del deportista con el medio, como así también concepciones prefijadas respecto del logro o fracaso.

Se ignora en las investigaciones consultadas la variable género masculino como objeto de estudio en correlación con la emoción y el rendimiento, no obstante, se interpreta a raíz de las declaraciones de los atletas y de los estudios realizados sobre las atribuciones internas y externas que puede verse afectado el rendimiento sino se visibilizan las emociones independientemente del género. Por su parte las producciones culturales atestiguan diferencias, esto acentúa las creencias, erróneas quizás, siendo un elemento esencial a la hora de entender una emoción y su consecuente acción.

A resaltar que las investigaciones consultadas, pocas de ellas abarcan el rango etario, pero aportaron información significativa sobre otras variables, como sensibilidad emocional, se observa que los adolescentes están mejor preparados, es decir, poseen mayores habilidades. Sobre el control emocional, más precisamente la inteligencia emocional destacan mejor gestión de sus emociones los deportistas de mayor edad y de modalidad deporte en equipo; además, la carga en el entrenamiento resultó causal de alteraciones en el estado de ánimo.

De igual forma, se tropieza con las emociones conocidas o categorizadas como agradables o desagradables, ajustadas lo agradable – a lo positivo, lo desagradable – a lo negativo. En consecuencia, las emociones como el miedo e ira, la alegría y tristeza pueden ser

agradables o desagradables, pero no pueden ser encajonadas, es decir, la ira ceñirse a lo desagradable, negativo, por el contrario, podría ser un factor facilitador en rendimiento deportivo. Por ello la importancia de la sensibilidad e inteligencia emocional que permite asimilar, percibir, gestionar y controlar las emociones; en el caso de la ira sino es controlada, puede pasar a ser un factor depresor afectando el rendimiento deportivo.

Ciertos autores sostienen que la emoción afecta el pensamiento y conducta, también, investigaciones que el rendimiento deportivo genera ciertas emociones; esto es un punto contrapuesto a lo planteado e investigado ya que basado en el enfoque cognitivo de la Terapia Racional Emotiva Conductual, el cómo se interpreta el medio, esa percepción, genera una emoción y esta influye en la acción: conducta. No obstante, una postura integradora, podría dar lugar a un movimiento en espiral, es decir, pensamientos y creencias generan cierta emoción que se expresa en una conducta/rendimiento y esto último mantiene determinadas emociones.

A modo de cierre resulta importante remarcar un trabajo preventivo por parte de un equipo técnico, entrenador, psicólogo, atleta y otros profesionales de la salud, para poder lograr un desarrollo óptimo del deportista y una mejor calidad de vida. Más precisamente, hay que destacar el rol del psicólogo en el acompañamiento de los atletas tanto en el entrenamiento como en competencia.

En consecuencia, ayudar al deportista a encontrar recursos y adquirir habilidades psicológicas que permitan el desarrollo de la inteligencia emocional para hacer uso y control de la sensibilidad emocional. Si el deportista no desarrolla habilidades psicológicas que le permitan identificar pensamientos disfuncionales, cambiar creencias erróneas y regular así sus emociones, no podrá desarrollarse y encontrar resultados valiosos en el alto rendimiento.

## **Referencias bibliográficas**

- Almansa, C. (2011). Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): estudio de su correspondencia. *In Congreso Sedibac de terapia floral.*
- Álvarez, E. F., López, J. C., Gómez, V., Brito, J., y González, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del Flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos*, 31, 46- 51.
- Arciniegas, C., Trujillo, A. (2000). Emociones violentas como causales de inimputabilidad. Bogotá.
- Astudillo, D. y Sarmiento Auquilla, D. (2013). *Aproximación al estudio de control emocional de los adolescentes deportistas de alto rendimiento durante la actividad deportiva*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Azuay].  
Repositorio Institucional de la universidad de Azuay.  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/3169>
- BBC News Mundo. (2022, 28 julio). *Preferiría ver a mi amigo llorando en mi hombro que ir a su funeral: el llamado de un luchador de UFC tras el suicidio de su amigo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-62321955>
- Bericat, E. (2016). La sociología de las emociones: cuatro décadas de progreso. *Sociología actual*, 64 (3), 491–513.  
<https://doi.org/10.1177/0011392115588355>
- Biles, S. (2018, 15 enero). La mayoría de ustedes me conocen como una chica feliz, risueña y llena de energía [Tweet]. Twitter.  
[https://twitter.com/Simone\\_Biles/status/953014513837715457](https://twitter.com/Simone_Biles/status/953014513837715457)
- Brantes, A. (2007, septiembre 20). Brian Parkinson: Los demás condicionan nuestras emociones Escrito por: Alexis Brantes.  
<https://www.disenoyemociones.com>.  
<https://www.disenoyemociones.com/entrevistas/los-demas-condicionan-nuestras-emociones.html>
- Burke, PJ, Stets, JE (2009) Teoría de la identidad. Nueva York: Oxford University

Press.

- Cali Condo, A. (2020). Influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo de pruebas atléticas de medio fondo en la selección de Triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) en competencias selectivas.
- Cantilo, S. (2001). *Un Kilómetro más. Correr* (1.a ed., Vol. 1). Penguin Random House Group.
- Cantón Chirivella, E. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1). <https://ddd.uab.cat/record/105877>
- Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Ramírez-Granizo, I.; Ubago-Jiménez, J.L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1): 42-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7523027>
- Chiva Bartoll, O. y Hernando Domingo, C. (1989). Origen, evolución y actualidad del hecho deportivo. *Emásf Revista digital de educación física*. ISSN: 1989; 8304. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5476883>
- Chóliz Montañés, M y Gómez Iñiguez, C. (2002). Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía). En F. Palmero, E.G: Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). Madrid: McGraw Hill
- Cruz, J., Cantón, E. (1992). *Desarrollo histórico y perspectivas de la psicología del deporte en España*. <https://archives.rpd-online.com/>. <https://archives.rpd-online.com/article/download/268/268-309-1-PB.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2003a). *Fluir ("Flow")*. Una Psicología de la Felicidad. (Novena Edición). Barcelona: Editorial Kairós. Original: "Flow": The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper Row, 1990.
- Dahab, J. (2015). El mito de la "revolución" cognitiva. *Psiencia. Revista latinoamericana de ciencia psicológica*, 7(1). <https://doi.org/10.5872/psiencia/7.1.0106>
- Daldry, S. (director). (2000). *Billy Elliot. Quiero bailar*. [Película]. BBC Films.

- Damasio, A. (1994). El error de Descartes. La razón de las emociones. *Emociones y Sentimientos*. 151-190. Ed.: Andrés Bello.
- Damasio, A. (2010). *Self comes to mind*. Nueva York. Vintage book.
- Deffenbacher, J. y McKay, M. (2000). Overcoming situational and general anger. A protocol for the treatment of anger based on relaxation, cognitive restructuring, and coping skills training Therapist protocol. New Harbin Ger.
- Díaz Leiva, J. y Mancilla Espinoza, Z. (2011). *La sensibilidad emocional en el alto rendimiento deportivo en competencia*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio del Sistema Bibliotecario de la Universidad de San Carlos de Guatemala.  
<http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/11582>
- Davis, P., Woodman, T. y Callow, N. (2010). Better out than in the influence of anger regulation on physical performance. *Personality and Individual Differences*, 49, pp. 57-460 <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.017>
- Dosil Díaz, J. (2003) Aproximación conceptual: ciencia, actividad física y deporte. *Ciencias de la actividad física y el deporte* (pp.18-19). ED.: Síntesis.
- Elferink-Gemser, M. (2013). Olympia exists. Pushing boundaries for talented athletes.
- Colophon.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. y Becker, I. (1982). A guide to personal happiness. North Hollywood. Ca: Wilkshire.
- Esneca (2022, 12 mayo). El periodismo deportivo antes y ahora. Esneca.  
<https://www.esneca.com/blog/periodismo-deportivo-antes-ahora/>
- Espina, M. (2017, 18 julio). *El afrontamiento: ¿Cómo afrontamos el estrés?*  
<https://marisaespina.com/afrontamiento-afrontamos-estres/>
- Farriol, D. (2021, 22 marzo). *Crítica de 'Nadia, Butterfly': La competición de la vida. No es cine todo lo que reluce*.  
<https://noescinetodoloquereluce.com/2021/03/critica-nadia-butterfly-pelicula.html>
- Fernández-Abascal, E. y Martín Díaz, M.D. (1995). Emociones negativas II: ira,

- hostilidad y tristeza. En E. G., Fernández –Abascal (Cor.), Manual de motivación y emoción (pp. 411-443). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Abascal, E.G., Jiménez Sánchez, M.P y Martín Díaz, M.D. (2003). Emoción y Motivación: la adaptación humana. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces
- Fernández Moores, E. (4 de agosto de 2021). Cada podio olímpico es una historia humana. La Nación. <https://www.lanacion.com.ar/deportes/cada-podio-olimpico-es-una-historia-humana-nid04082021/>
- Ferreira Brandão, M., Gerson dos Santos, L., Salvador Gomes, S., Figueira, A., Santo de Oliveira, S., Borin, J. (2015) Alteraciones emocionales y la relación con las cargas de entrenamiento en nadadores de alto rendimiento. Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online]. 2015, v. 37, n. 4 [Accedido 5 agosto 2022], pp. 376-382. Disponible en: <<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.08.009>>. ISSN 2179-3255. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.08.009>.
- Filippi, S. (15 de febrero de 2016). *Autogestión emocional*. <https://www.silviafilippi.cl/post/autogesti%C3%B3n-emocional>
- Franco Álvarez, E., Coterón López, J., Gómez, V., Brito, J., & Martínez González, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del Flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. Retos, 31, 46–51. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.39713>
- Freud, S. (1916-17). “25ª conferencia: La angustia”, en Obras completas, t. XVI. Buenos Aires: Amorrortu, 1986, pp. 357-74.
- Freud, S. (1923). “Inhibición, síntoma y angustia”, en Obras completas, t. XX. Buenos Aires: Amorrortu, 1986, pp. 71-164.
- García Andrade, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica* (México), 34(96), 39-71. Recuperado en 20 de enero de 2022, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-)

01732019000100039&lng=es&tlng=es.

- García Ucha, F. (2001). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, número 41.  
<http://www.efdeportes.com/efd41/emocion.htm>
- García Ucha, F. (2017). ¿Cómo se relaciona la psicología con la práctica deportiva? Integración Académica en Psicología Volumen 5. Número 14. 2017.ISSN: 2007-5588
- Garivía Stewart, E. (1985). *Que es una emoción*. William James - Dialnet  
<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/65926.pdf>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Editorial Bantam, Nueva York, Estados Unidos.
- Galindo, J. (28 de Julio de 2021). La tragedia de Kokichi Tsuburaya, el medallista olímpico demasiado cansado para seguir corriendo. Eldiario.es  
[https://www.eldiario.es/juegos-olimpicos/tokio-2020/otras-historias/tragedia-kokichi-tsuburaya-medallista-olimpico-cansado-seguir-corriendo\\_1\\_8177882.html](https://www.eldiario.es/juegos-olimpicos/tokio-2020/otras-historias/tragedia-kokichi-tsuburaya-medallista-olimpico-cansado-seguir-corriendo_1_8177882.html)
- González-García, H., Pelegrín, A., Trinidad Morales, A. (20019) *La Influencia de la ira en el nivel de competición, éxitos y deportistas profesionales*. Ansiedad y Estrés, Volumen 25, Issue 2, Páginas 105-110, ISSN 1134-7937,  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.08.003>.  
 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134793719300181>)
- Gutiérrez Calvo, M. y García González, M. (s.f.). Ansiedad y cognición: un marco integrador. Revista electrónica de motivación y emoción. Volumen 3, número 4. ISSN-1138-493X.  
<http://reme.uji.es/articulos/agutim660131299/texto.htm>
- Hacker, C. M., y Mann, M. E. (2017). Talking across the divide: Reflections and recommendations for context-driven, cultural sport psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(2), 76-86. DOI:  
 10.1080/21520704.2017.1287144
- Hanin, Y. (2007). Emotions in sports: Current issues and perspectives. Handbook of Sport Psychology, pp. 31-58

- Heise, DR (2007) Orden expresivo: confirmación de sentimientos en acciones sociales. Nueva York: Springer.
- Hermann, P. (28 de septiembre del 2017). McFarland: los encuadres de lo inolvidable.  
<https://gk.city/2015/03/25/mcfarland-los-encuadres-lo-inolvidable/>
- Herrera Clavero, F. y Pulido Acosta, F. (2015). Miedo e inteligencia emocional en el contexto pluricultural de Ceuta. *Anuario de Psicología*, 45 (2),249-263.  
[fecha de Consulta 20 de septiembre de 2022]. ISSN: 0066-5126.  
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97044007008>
- Hochschild, AR (1983) El corazón administrado: la comercialización del sentimiento humano. Berkeley: Prensa de la Universidad de California.
- Jackson A. S. (2000). *Joy, Fun, and "Flow" State in Sport*. En Yuri L. Hanin (Ed.). *Emotions in Sport*, Champaign: Human Kinetics. 135-155.
- Jackson, A.S., Thomas, P. R., Marsh, H.W., y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between "flow," self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153
- Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, pp. 471-486
- Korman, G. y Garay, C. (2012, 1 de Abril). El modelo de terapia cognitiva basada en la conciencia plena. *Revista argentina de psicología clínica*. Vol. 21. Pp. 5-13.
- Lagos, F., Emol (1 de Julio de 2021). *Tremenda revelación de Arley Méndez: Anunció su retiro y confesó que consumió cannabis a propósito previo a los JJ.OO*. Emol Deportes. Fuente: Emol.com -  
<https://www.emol.com/noticias/Deportes/2021/07/31/1028338/arley-mendez-retiro-pesas.html>
- Lanacionar. (2006, 1 julio). La ansiedad predispone a las lesiones. *La nación*.  
<https://www.lanacion.com.ar/ciencia/la-ansiedad-predisponde-a-las-lesiones-nid819645/>
- Lawler, EJ (1999) Incorporación de las emociones a la teoría del intercambio social. *Revista anual de sociología* 25: 217 - 244.

- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción*. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Barcelona: Desclée de Brouwer.
- Le Doux, J. (2016). El cerebro emocional. *Almas gélidas*. Ed: Ariel Planeta.
- Le Doux, J. (2016). El cerebro emocional. *Tal como éramos*. Ed: Ariel Planeta.
- Lega, L. y Cabezas Pizarro, H. (2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación*, 30 (2),101-109. [fecha de Consulta 10 de septiembre de 2022]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44030207>
- Lench, H. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, pp. 512-531  
<http://dx.doi.org/10.1521/jscp.23.4.512.40304>
- LEY no. 20.596 licencia especial deportiva. (1974, 22 febrero).  
<https://www.argentina.gob.ar/>.  
<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-20596-194416/actualizacion>
- López Albiac, L. (13 de agosto del 2016). Anthony Ervin, el nadador que volvió del lado oscuro. Sport. <https://www.sport.es/es/noticias/juegos-olimpicos-2016/anthony-ervin-nadador-que-volvio-del-lado-oscuro-5323114>
- López Torres, M. (2006). *Características y Relaciones de "Flow", Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite*. Tesis. Universidad de Barcelona.
- López Torres, M., Torregrosa, M., Roca, J., (2007). *Características del Flow, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite*. *Revistas.um.*, Cuaderno de Psicología del deporte. Vol.7. núm. 1. ISSN.: 1578-8423. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54641/52651>
- Macur, J. (27 de julio de 2021). *A veces es difícil: Simone Biles se retiró de la final de equipo en Tokio*. The New York Times.  
<https://www.nytimes.com/es/2021/07/27/espanol/simone-biles-se-retira.html?action=click&module=RelatedLinks&pgtype=Article>

- Macur, J. (27 de julio de 2021). *Simone Biles y el peso de la perfección*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2021/07/27/espanol/gimnasia-tokio-2021-simone-biles.html>
- Marini Rivera, M. (30 de julio de 2021). *Tokio 2020: la salud mental de los deportistas, en el centro de la escena de los Juegos Olímpicos*. La Nación. <https://www.lanacion.com.ar/deportes/tokio-2020-la-salud-mental-de-los-deportistas-en-el-centro-de-la-escena-de-los-juegos-olimpicos-nid29072021/>
- Martín, D., González, C., Zagalaz, M. L. y Chinchilla, J.J. (2018). Extracurricular physical activities: Motivational climate, sportpersonship, disposition and context. A study with primary sixth grade students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 466-486. DOI: 10.14198/jhse.2018.132.18.
- Martinent, G. y Ferrand, C. (2009). A naturalistic qualitative study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, pp. 318-336 <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.31.3.318>
- Martínez, E. y Sánchez, S. (s.f). Billy Elliot. El deseo de aprender de un niño que, con la ayuda de una profesora, supera sus barreras sociales. <https://educomunicacion.es/cineyeducacion/temasbillyelliot.htm>
- Maté, P. (s.f). Simone Biles antepone su salud mental en los juegos olímpicos. *Siquia*. <https://www.siquia.com/blog/simone-biles-antepone-su-salud-mental-a-los-juegos-olimpicos/>
- McConville, J., McAleer, R., y Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students—the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 13(1), 26-45. DOI: 10.1016/j.explore.2016.10.002.
- Menilko, M. (1987). Texto de Psicología de los Institutos de Cultura Física. Colectivo de autores. Ed. Fisicult. Moscú. p. 311-362.
- ONG, N. C., y Griva, K. (2017). The effect of mental skills training on competitive

- anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 475-487. DOI:  
10.1080/1612197X.2016.1153129
- Palominos, D. (24 de mayo de 2007). *Psicología del deporte y un poco de historia*.  
<http://psicologiadeporte.blogspot.com/2007/05/psicologa-del-deporte-y-un-poco-de.html>
- Parnau, E. (3 de marzo de 2017). Aprende a competir con presión y mejora tu rendimiento. <https://www.enricparnau.com/aprender-a-competir-con-presion-y-mejorar-rendimiento/>
- Parnau, E. (6 de septiembre de 2017). Inteligencia emocional en el deporte. El autocontrol. <https://www.enricparnau.com/inteligencia-emocional-en-el-deporte-el-autocontrol/>
- Parnau, E. (17 de mayo de 2018). Películas no deportivas para deportistas y entrenadores.  
<https://www.enricparnau.com/peliculas-para-deportistas-y-entrenadores/>
- Parrott, W. (2001). *Emotions in social psychology*. Psychology Press.
- Pérez, I. (11/03/2019). *Mínimas y ranking: esto es lo que deben hacer los atletas para ir a Tokio 2020*. <https://www.runnersworld.com/es/noticias-running/a26780746/atletismo-minimas-juegos-olimpicos-tokio-2020/>
- Pérez Nieto, M., Redondo Delgado, M., León, L. (s.f) Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*.  
<http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>
- Pérez Ramírez, C. (1998) *Entrenadores de alto rendimiento deportivo: Perfil de personalidad, formación y modelo de entrenamiento*. Tesis. Universidad de Barcelona.
- Plasencia, C. (15 de marzo de 2008). *Entrenamiento mental para optimizar el rendimiento*. Montañismo exploración.  
[http://montanismo.org/2008/entrenamiento\\_mental\\_para\\_optimizar\\_el\\_rendimiento/](http://montanismo.org/2008/entrenamiento_mental_para_optimizar_el_rendimiento/)
- Plante, P. (director). (2020). *Nadia Butterfly*. [Película]. Némesis Films Productions.

- Puertas-Molero, P., González-Valero, G., y Sánchez-Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico-deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport, Health, and Physical Activity*, 1(1), 10-24. DOI: <http://hdl.handle.net/10481/48957>
- Punset, E. (23 de abril de 2008). Antonio Damasio: *El cerebro, teatro de las emociones*. <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=45095>
- Provenza de Miranda I., Rotta, T., Di Bernardi, C. y col. (2008). A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Revista. Brasileira Med. Esporte*, 14 (3) Niterói, Brasil
- Radio Continental. (2021, 4 noviembre). *Fin de un mito: los hombres son tan emocionales como las mujeres*. [https://www.continental.com.ar/sociedad/fin-de-un-mito--los-hombres-son-tan-emocionales-como-las-mujeres\\_a6183c0cae2cb4a2db0784377](https://www.continental.com.ar/sociedad/fin-de-un-mito--los-hombres-son-tan-emocionales-como-las-mujeres_a6183c0cae2cb4a2db0784377)
- Robazza, L. y Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, pp. 875-896  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005>
- Rodríguez sutil, C. (2013). *¿Qué es una emoción?* Teoría relacional de las emociones. *Clínica e Investigación Relacional*, 7 (2): 348-372. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.org.es](http://www.ceir.org.es)]
- Ruiz, M. y Yuri, H. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, pp. 242-249  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.01.005>
- Sánchez, Manuel & Zurita Ortega, Felix & Chacón Cuberos, Ramón. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. 4. 288.  
10.17979/sportis.2018.4.2.3296.
- Scheff, TJ (1990) *Microsociología: discurso, emoción y estructura social*. Chicago: Prensa de la Universidad de Chicago.

- Scherer, KR (2005) ¿Qué son las emociones? ¿Y cómo se pueden medir?  
Información de ciencias sociales 44 (4): 695 – 729.
- Shirley, M., y Troya, V. (2019). *Episodio depresivo leve, su incidencia en el rendimiento competitivo en un adolescente*. Tesis. Universidad de Babahoyo, Ecuador.
- Spaccarotella, L. (1 de agosto de 2021). *Juegos Olímpicos. Cómo detectar el déficit de salud mental en un atleta*. Ámbito.  
<https://www.ambito.com/opiniones/juegos-olimpicos/como-detectar-el-deficit-salud-mental-un-atleta-n5237340>
- Spielberger, C. (1999). Professional manual for the State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2). Psychological Assessment Resources.
- Stanger, N., Kavussanu, M., y Ring, C. (2017). Gender moderates the relationship between empathy and aggressiveness in sport: The mediating role of anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 44-58. DOI: 10.1080/10413200.2016.1196764
- Stryker, S (2004) Integrando la emoción en la teoría de la identidad. Avances en procesos grupales
- Tamir, M., Mitchell, C., Gross, J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science*, 19, pp. 324-328  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x>
- Thelwell, R., Jade, W., Harwood, C., Woolway, T., Van Raalte, J. (2018). The role, benefits, and selection of sport psychology consultants: Perceptions of youth-sport coaches and parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 131-142. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.12.001.
- Torres, N y Alonso, D. (14 de enero 2022). *Salud mental: el desafío en el deporte de alto rendimiento*. Revista Obdulio, deporte en rebeldía.  
<https://revistaobdulio.org/2022/01/14/salud-mental-el-desafio-en-el-deporte-de-alto-rendimiento/>
- Valero Valenzuela, A. y Gómez Mármol, A. (1989). Los deportes individuales. sus características y taxonomía. *Revista Digital de Educación Física*. Año 7, Núm. 42 (septiembre-octubre de 2016) <http://emasf.webcindario.com>

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Woodman, T., Davis, P., Hardy, L., Callow, Glasscock, L., Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, pp. 169-188  
<http://dx.doi.org/10.1123/jsep.31.2.169>

## **Anexos**

### **Anexo I: Entrevistas**

#### **Comunicaciones personales**

##### Preguntas

1. ¿Qué implica entrenar para una marca?
2. ¿Qué emociones emergen?
3. ¿Qué implica competir en un juego olímpico?
4. ¿Qué emociones se experimentan?
5. ¿Cómo es la respuesta emocional de un deportista ante la mirada de la sociedad?
6. ¿Conoces lo que son las emociones sociales? ¿Cómo podrías describirlas?
7. ¿Qué importancia dan los entrenadores a las emociones?
8. ¿Se habla de emociones? ¿Cuándo? ¿Con quién?
9. ¿Se asocian las emociones a la fortaleza?
10. ¿Es posible asociar las emociones a otros hábitos y no al alto rendimiento?
11. ¿Cómo crees que afectan las emociones en el rendimiento?
12. ¿Cómo crees que afectan las emociones en la/ tu salud mental?

## **Anexo II: El Atleta de alto rendimiento deportivo**

S.A., atleta argentino, olímpico en Maratón y en Diez mil metros llanos en la década del noventa.

S.A. Comunicación personal 3 de agosto de 2022.

Introducción de la comunicación telefónica - Hoy vivimos en una sociedad que la gente está en torno a redes sociales, eso puede ser positivo para unas cosas y negativo para otras. Uno se tiene que aislar de todo eso, ser un poco hermético porque puede afectar mucho. La mirada social, hoy te pueden levantar, pero también te pueden criticar o poner un comentario que por ahí no te gusta, uno esas cosas las tiene que dominar, el atleta tiene que descansar, y competir lo mejor posible-

### 1 ¿Qué implica entrenar para una marca?

Siempre trate de buscar el objetivo, ir paso a paso, ser campeón argentino, luego llegar a sudamericano, panamericano y creo que lo máximo es una Olimpiada, pero pasando siempre por lo anterior que sería unos campeonatos del mundo. Hoy día en los campeonatos del mundo, si has visto la semana pasada, es difícil llegar en atletismo a una final, entonces las marcas que piden si la tenes, saber que estas entre los 12 o 15 mejores del mundo. Entonces, creo que ahí es donde uno puede decir que es un atleta de elite o super elite.

En España te dan el valor que corresponde, no importa si quedo primero, segundo o decimo, ahí es dónde me di cuenta de que aquí te valoraban de otra forma.

### 2. ¿Qué emociones emergen?

### 3. ¿Qué implica competir en un juego olímpico?

Uno siempre hace una planificación a largo plazo, el atleta tiene que saber que en dos o tres años no se hace un atleta, y un corredor de fondo por lo menos tiene que saber que tiene seis o siete años para obtener buenos resultados; y eso lo va preparando día a día, mes a mes, año a año, buscando esos objetivos siempre y cuando estén cercanos. Uno no se puede poner la meta de estar en un campeonato del mundo y resulta que está a una vuelta del número 12 en un 10 mil, tiene que ser realista y saber de qué puede estar compitiendo en un mundial o una olimpiada de acuerdo con las marcas que va obteniendo. Tuve la suerte que en los años en que competí, año 89" que me vine a España hasta el 2000 más o menos, siempre me importó la mínima A, quiere decir, en ese momento había mínima A y B, aquellos que la federación decidía si podía llevarte o no. En mínima A estabas en el cupo para poder ir. Eso en argentina, en esos años eran dos o tres que tenían mínima A. en mi caso yo podía hacer en 5mil metros, en un diez mil o en el maratón. Para cada año, validar eso y poder ir a un mundial o a una olimpiada.

#### 4. ¿Qué emociones se experimentan?

Uno cuando se prepara o tu entrenador te hace la planificación, cuál va a ser el pico máximo, en los campeonatos del mundo, olimpiadas va a hacer siempre en verano, la temporada europea que es julio agosto, a raíz de eso uno va haciendo la planificación, la temporada, la puesta a punto, bueno, llegar en óptimas condiciones para estos eventos; la parte emocional yo creo que entrar a un estadio olímpico o a un campeonato del mundo, que yo lo comparo con un jugador de fútbol entra a un estadio, eso lo ven todos los fines de semana. En atletismo, yo cuando iba a competir en un meeting internacional de la Golden League y que estuviera mirando, no solo a mí sino a todos los atletas que iban a participar unas 60 o 70 mil personas en un estadio, eso te ponía la piel de gallina; yo creo que eso te fortalecía, te daba la fuerza y las ganas, es como ... un torero cuando entra a la plaza de toros no puede tener miedo, al contrario, tiene que... todo lo que uno hizo en tiempo atrás tiene que entrar con esa seguridad. Yo, tenía eso, de que todos eran igual que uno, no es faltar el respeto, sino podía competirle de igual a un keniatá, a un europeo o a un asiático.

#### 5. ¿Cómo es la respuesta emocional de un deportista ante la mirada de la sociedad?

Yo fui muy criticado en Argentina, demasiado, yo creo que pagué como pagó una familia donde la hija mujer más grande paga el tema de salir, de que los padres están más pendientes, luego eso se va liberalizando y para la segunda mujer ya se acostumbraron, que los hijos crecen tienen su libertad, pueden salir, uno está pendiente que pase algo como padre, y en esto a mí me pasó mucho; empecé a correr en el 61 y tuve varias sanciones por querer cobrar; porque pensaban, decían que yo era un profesional y que en el atletismo nunca tenía que cobrar. Me pasó eso en la maratón de Reyes en Concordia donde no me dejaban participar porque les exigía que me pagaran el viaje desde Nogoyá, era en auto, hasta concordia, 180km, y el hotel, y me querían suspender. En Argentina cuando me vine para España tuve muchas críticas de diarios muy conocidos como Clarín y La Nación porque las personas que manejaban el atletismo en ese momento, hasta hace poco estaban en afinidad dirigentes con periodistas. Tuve que luchar contra todo eso, y mucha gente me lo reconoce hoy día y me dicen: nosotros te juzgamos a vos A., sin conocerte. Algunos, nunca tuve ayuda económica, becas, nunca me pagaron un pasaje para ir a un mundial, me lo tenía que pagar yo, y a mí me interesaba estar en un mundial. Te sacan prácticamente de circulación porque no estaba a las órdenes de ellos, también yo soy un poco rebelde en ese sentido. Por eso la libertad que uno tiene en día de expresar y decir lo que siente quizás no la hubiera tenido si hubiera dependido del ambiente.

#### 6. ¿Conoces lo que son las emociones sociales? ¿Cómo podrías describirlas?

La presión social, yo te puedo asegurar que en argentina es tremenda, es tremenda, porque ahí nosotros vivimos solamente del éxito, lo que yo te dije anteriormente, un espectador o un corredor amateur acá te valoran de otra manera, en cambio en Argentina sos el ganador

número uno o fracasaste en la competencia. Los argentinos somos muy de criticar mucho y de opinar cosas que no sabemos que estamos criticando, pasa mucho, entonces vos no sabes si esa persona, emocionalmente como esta, si llegó bien preparada para esa carrera, si le pagaron el pasaje o se lo tuvo que pagar del bolsillo, si tuvo que vender veinte docenas de empanadas para poder llegar. La gente critica, pero no analiza que hay detrás, como esa persona llegó a esa competencia, de qué forma llegó.

#### 7. ¿Qué importancia dan los entrenadores a las emociones?

Uno se tiene que preparar, el psicólogo era mi entrenador, el que me daba la confianza, la seguridad, el que me daba la tranquilidad. Yo creo que es muy importante que el entrenador te de seguridad, poder decir mira vos podés hacer esto y estar convencido al 100 por 100, como te digo, siempre y cuando en los entrenamientos él sabe que en los entrenamientos podés correr a tal ritmo para tal marca. Si vos no preparaste eso durante tanto tiempo, cuando llega el momento de la decisión que es el más importante, todos tenemos nerviosismo y eso se te va cuando entras a la pista y haces los 5 metros, luego te enteras de que es lo que estás haciendo ahí, al contrario, te fortaleces y te vas agradando vuelta tras vuelta y vas al máximo. Lo que sí, en la vida uno no tiene que preocuparse por el fracaso, yo creo que eso no existe porque si bien no te salió una carrera bien porque no la planteaste como era debido o te salió de otra forma o gastaste demasiada energía al principio, pero yo siempre era un convencido de que tenía revancha, y eso tiene que partir de uno mismo, en esto del deporte siempre tenemos al otro día otra competencia que te puede salir mejor, entonces si uno piensa así sabe de qué por ahí a lo mejor algo hizo mal o te tocó un día adverso porque hubo mala temperatura, llovió o hizo mucho viento, siempre hay otra oportunidad, y a eso no hay que tenerle miedo, lo importante es que cuando uno termina la carrera deportiva hacerse un replanteamiento ¿estuve satisfecho con lo que hice de mi carrera deportiva? Y ahí realmente uno se analiza con la mente más fría; en mi caso estoy super satisfecho porque di todo, nunca me guardé nada, muchas veces las carreras me salieron como yo me esperaba otras veces no ¿me hubiera gustado tener una medalla olímpica o una medalla en pista? y capaz que sí, pero tampoco me arrepiento de eso, porque en el mundo deportivo uno se va dando cuenta que quizás no todos corren con las mismas metas.

En mi caso yo me vine de la Argentina (a España) en el 89, era un poco novato, nunca Salí del entorno de lo que era mi entrenador y compañero de equipo Marcelo Cascabelo, y tampoco pude interiorizar mucho para ser un super profesional como a lo mejor eran otros deportistas que llevaban años en la alta competición, pero cuando dejé de correr tampoco me arrepentí porque lo viví de forma natural y llegué hasta donde llegué, más no pude dar. O, quizás te queda ese sabor agrídulce de pensar que hubiera pasado si todos estábamos con las mismas condiciones. Eso no lo puede cambiar, el destino de eso no lo puede volver atrás y cambiar uno. Fue lo que me tocó vivir.

8. ¿Se habla de emociones? ¿Cuándo? ¿Con quién?

Las emociones se pueden transmitir de muchas maneras hablando, tratando de convencerte de algunas cosas, si tienes dudas, muchas veces con la mirada ya no necesitas otra cosa que por ahí cuando hay entendimiento y sabes lo que te quiere transmitir la otra persona, y... con eso era suficiente, porque muchas veces a tu entrenador no lo tienes al lado en muchas carreras, tienes que manejarte solo. Y como te digo esa confianza que teníamos, que podía compartir porque no era solamente mía, como te digo, nunca tuve un psicólogo, tampoco fui o visualice una carrera por ejemplo un maratón, de ir un día anterior y decir bueno acá tengo la marca que tengo que esperar, quizás era un poco anárquico en eso, yo salía a correr, quizás tampoco me preocupaba mucho, anteriormente, porque eso capaz me traía que tenía que pensar más. A mí me gustaba siempre, como dicen acá, me metía al ruedo y una vez que estaba en el baile era bailar, no quedaba otra. Por eso te digo que salían a veces bien las carreras y otras veces no. Salía a correr con los keniatas y a veces me aguantaba y a veces me moría.

9. ¿Se asocian las emociones a la fortaleza?

Analizando hoy todo eso que me iba pasando o esa bronca que tenía encima, lo canalizaba de manera positiva, y, al contrario, me hacía bien lo tomaba positivamente, es la única forma que uno mejora. Cuando uno piensa en injusticia o se empieza a desmoralizar o deja la actividad, cuando te pasan cosas que parecen injustas, es cuando más fuerza debemos tener y eso te tiene que servir para demostrarte que, aunque no tengas esa ayuda o reconocimiento voy a seguir en lo mío y voy a demostrarles que están equivocados.

10. ¿Es posible asociar las emociones a otros hábitos y no al alto rendimiento?

11. ¿Cómo crees que afectan las emociones en el rendimiento?

A mí me llegaron los mejores logros cuando tuve algún encontronazo o alguna injusticia como los panamericanos de Mar del Plata del 95 y a las tres semanas gano la maratón de Hamburgo, eso es psicología, yo creo que uno tiene incorporado las cosas, viene de cuna. Por eso siempre digo, uno tiene que ser rebelde con buena causa, si usas la rebeldía en forma no productiva para uno te está haciendo daño.

12. ¿Cómo crees que afectan las emociones en la/ tu salud mental?

Fin de la entrevista.

## **Anexo III: Entrenador de Alto rendimiento deportivo**

Nicolás Bruzoni, argentino, entrenador de natación y guardavidas, profesor de educación física, e instructor de salvamento y RCP. Comunicación personal 2 de agosto de 2022.

### 1 ¿Qué implica entrenar para una marca?

Entrenar atletas para una marca implica saber más allá de lo habitual de un entrenamiento, saber mucho del entorno social, familiar, académico, nutricional, implica también sus emociones, sus defectos, sus virtudes, que el atleta sepa todo eso, que sea consciente de lo que él trae y cuál es su potencial, saber hacia dónde va y que en el camino va a pasar por un montón de situaciones emocionales, emoción, tensión, alegría, propias del entrenamiento, del enfrentamiento con la marca, los nuevos entrenamientos, los climas con los que le toca entrenar y con diferentes personas en: exámenes médicos, horas de ayuna para determinada evaluación, entrenar de forma objetiva en el horario de prueba, es un compromiso 60 /40, en la que el 60% al principio del entrenamiento es del atleta y más cerca de la competencia el mayor compromiso es del entrenador y menos del atleta.

### 2. ¿Qué emociones emergen?

Las emociones que emergen, quizás soy repetitivo, ¡son miedo, frustración, incertidumbre, alegría, descubrimiento de capacidades no solo del cuerpo sino también del cerebro como se va readaptando a nuevas situaciones que desde el vamos uno se pregunta si lo podrá hacer y ves que otro lo hace y de repente cuando lo haces decís ey! Cuando el atleta lo empuja, puede subir un poco más la vara, lo digo como ex nadador y como entrenador, cuando ves que el atleta encuentra ese nuevo escalón que es ese pequeño metro ganado que es un montón, super difícil y sumamente meritorio, ves que el cuerpo se empieza a comportar de otra forma, irradia desafíos: dame algo más que quiero seguir probando, y es ahí cuando el entrenador debe apretar un poquito más para ir describiendo con dificultad, acierto y error, aceptando que las dos personas se pueden equivocar tanto atleta como entrenador, aceptar los miedos con los que se afrontan los desafíos, pruebas, pero que también la libertad está detrás de esa barrera de miedo que por no conocer uno se llena de incertidumbre y cuando ves que el marco de planificación acompaña, a lo que el atleta y entrenador quiere, se empieza de a poquito lograr todo.

### 3. ¿Qué implica competir en un juego olímpico?

La competencia... es más la estrategia para la competencia, hablando propiamente de la natación, se hace durante todo el camino de la planificación y del entrenamiento, por eso es tan importante el compromiso, la disciplina y la perseverancia, asumiendo lo que eso conlleva.

En el momento de la competencia, si todo el camino hecho esta lo más acorde e impactado posible es un 99% de implicancia del entrenador y un 1% del nadador ¿Por qué digo esa relación tan dispar? Porque el 99% el nadador lo hizo durante todo el entrenamiento a nivel físico, al día de la prueba solo tiene que hacer la estrategia aplicada durante todo ese camino y tiene que estar nada más que por esa estrategia, en cambio el entrenador en ese momento, ese 99% que decía recién, la implicancia es máxima porque se tiene que ocupar de estar por el nadador, si esta con miedo e incertidumbre recordarle como lo resolvió en el entrenamiento, darle herramientas para decirle, todo el camino realizado llegaste hasta acá. Ver que haya comido bien, si descansó bien, son factores que hoy en día se les está dando más acción al entorno y no al resultado en el cronometro, creo que vamos un poco tarde, que estamos haciendo sí, pero quedaron un montón de nadadores atrás, rezagados, olvidados y la pirámide se achicó un montón, el momento del deporte es sembrar bases emocionales y con herramientas para que la base deportiva crezca mucho mas no solo el resultado en el cronometro en un marcador o en una posición, hay mucho más que eso.

#### 4. ¿Qué emociones se experimentan?

De todo, es un paquete emocional interesante que cambia, no segundo a segundo, pero según cuan conocido es el entorno, si antes se conoce el entorno, no es lo mismo llegar a una pileta que uno ya conoce las instalaciones, la por donde se llega pre-competencia como se llega a los vestuarios, o como es el piso para llegar a pre competencia, si el piso resbala o no con ojotas, cosas que quizás no se le da atención, u uno como nadador la pasa por alto y como entrenador también y en realidad afectan, si las líneas negras están alineadas con el carril, la turbidez del agua, en altas competencias tiene que estar garantizada la cristalinidad del agua, pero en la parte del desarrollo no se le da tanta importancia, la temperatura ambiente dentro del natatorio, el nadador se sofoca por la espera y el agobio dentro del natatorio, entonces eso cansa mucho más la cabeza del nadador, y por ahí se siente bien, pero el entorno es tal, no sé si hostil, pero cansador que abomba. Entonces va a estar bien anímicamente, pero se siente con poca energía; por ahí tiene mucha energía y no la sabe gestionar, entonces hay que hacer una entrada en calor acorde, que vaya descubriendo esas, que el enojo, está demostrado, que el enojo te hace rendir, para deportes de alta velocidad sirve, pero hay que bajarlo, hay que controlar ese enojo, que sea desencadenado en el momento que sirve manteniendo la cabeza fría; esa templanza, esa versatilidad creo que es super importante; la descarga de adrenalina como se gestiona, si la frustración es un proceso de resiliencia o es una frustración para caer más bajo, entonces es peligroso si el nadador tiene que seguir compitiendo o si simplemente el nadador pasa de todo y de repente corre una carrera y a las dos horas corre otra y de repente mejoró y paso de todo, y es una cabeza super fría que acabo con una carrera y pasa la otra, entonces creo que saber compartir acompañar y escuchar no sólo lo que el nadador dice, sino como se expresa, mira o los silencios que hace, creo que también es importante, no siempre como

entrenador hablar y hablar y hablar, para! Es una persona que está nadando y que necesita sacar cosas.

#### 5. ¿Cómo es la respuesta emocional de un deportista ante la mirada de la sociedad?

Creo que hoy los deportistas se sienten un poco más, lamentablemente, desvalorizados, porque creen que si no hacen una marca o si no cumplen ciertos requisitos (hablo de marca por natación que es lo que más conozco) no entran dentro del “status” propuesto por la sociedad sobre el deporte, entonces, ¡de repente ves chicos de 12 años que decís Wow! ¿cómo nada ese nadador, tan rápido?! y le preguntas cuántas brazadas está haciendo y te dicen: no importa, ganó, nada muy rápido; entonces ¿qué construcción deportiva de hábito deportivo estamos construyendo? pasarlo rápido y a cualquier costo o tomarse el tiempo de ir paso a paso para generar nuevas bases, buenas bases de desarrollo para la longevidad deportiva, crees, creo que eso es importante; la sociedad tiene que aprender que cada deportista, cada deporte tiene su etapa, su proceso y no por ser el más rápido a los 6,7, u 8 años va a ser un campeón mundial a los 19 y 20 años, eso es una carrera deportiva lamentablemente muy corta. Así que creo que la sociedad es bastante hostil, cizañera con los resultados y con los deportistas sobre lo que se quiere con los resultados. Me parece que hay que ser más empáticos, llegar a un torneo, cualquiera sea, en cualquier nivel, es sumamente meritorio, y qué para llegar a ese torneo esa persona pasó por un montón de etapas que, seguramente muchas veces quisieron dar vuelta al cuerpo y decir “mejor no”, pero sin embargo está ahí. Escuchemos lo que el deporte quiere expresar para poder ser mejor el día de mañana y tener una carrera deportiva mucho más larga, al final de cuentas es la esencia del deporte moverse para la vida y no moverse para el resultado de una sociedad en x circunstancias o por x es momento.

Agregando a esto, muchas veces los deportistas se sienten frustrados y dicen “no nado más”, “no voy más a ese club, no voy”, o “esta tal juez que ya me descalifico una vez y cuando salí me lo crucé y me dijo de todo”, o “tal entrenador que se pone cerca y empieza a gritar cosas”, entonces creo que tanto la ética de la sociedad como la deportiva hay que darle un foco atencional alto para que sean más los deportistas que se sumen al deporte que más le guste, pero también que más deportistas sigan ejerciendo ese deporte que tanto les gusta; la frustración existe en el deporte, y va a seguir existiendo, tiene que existir porque es un proceso formativo, disciplina y perseverancia sin frustración no existe ¿cómo festejar un logro? Cualquiera, sea de pasar de nadar a 5 metros a 10, es un logro, entonces los procesos constructivos tienen que estar, pero no por eso, humillar al deportista con los comentarios, hablando por lo bajo o hablando mal.

#### 6. ¿Conoces lo que son las emociones sociales? ¿Cómo podrías describirlas?

La verdad es que no escuché hablar de emociones sociales, te soy sincero, creo que es más por un colectivo de gente que empieza a hacer como hacer ruido de x deportista o x

resultado o las dos cosas a la vez, voy al caso de Pignatiello, porque no llego, o no le pudo ganar a Ledecy creo que fue en los juegos olímpicos, después de su resultado en los juegos olímpicos de la juventud, no, se tiene que retirar. Para para quien se levanta a las 4.30 am invierno, verano, nadar en una piscina, una de las más frías de Buenos Aires ¿quién sigue una carrera universitaria haciendo el triple turno? que en otro país está contemplado y los estudios están acomodados según los deportistas, buenísimo, pero estamos hablando de Argentina, de Buenos Aires que es otro contexto, otra situación. Creo que vienen por ese lado lamentablemente, las emociones sociales existen y es una estampida o bola de nieve que no para, ¿cómo se para? Que el deportista se retire, que deje de dar conferencias de prensa, que deje de compartir de videos de entrenamiento o la contraposición el deportista pasa de ser un deportista clásico en su deporte a ser una figura que hace algo que llama la atención.

#### 7. ¿Qué importancia dan los entrenadores a las emociones?

Voy un poco a atrás en el tiempo y a la actualidad, a lo más contemporáneo posible, cuando nadaba o entrenada era algo muy tabú, es decir, no importa tu estado de humor, es: hay que entrenar, entrenar, es lo que toca. Una cosa es disciplina y otra cosa son las emociones. Uno puede gestionar sus emociones y poner la disciplina por sobre todo en la parte de la obligación de uno como deportista y lo que el deporte te imparte, sobre todo la natación, pero es un entrenador con un equipo, con un nadador, entonces esas emociones tienen que escucharse: como va es día, cómo va el colegio, los exámenes, la familia, es mutuo tanto para el nadador como para el entrenador. Hoy se le está dando un poco más de importancia, creo que como producto de tantas deserciones deportivas de primera línea como el caso de Pignatiello, seguramente de muchos otros; también hay deserciones deportivas entre los 14 y 18, 20 años porque los estudios no van de la mano con el deporte, entonces se empiezan a... antes de que el deportista deje de entrenar, empieza una baraja de opiniones y de frustración por lo que el deporte es. Pasa, que no llega a entrenar, que tiene que estudiar y entrenar; llega a un momento en que estas entre la espada y la pared y tenés que elegir: entrenar o estudiar. En un país como Argentina sino tenes sponsor o becas de estudio estás contra las cuerdas. Entonces me parece que hay que darles más importancia a las emociones, cuanto más importancia se le dé más se escucha a las partes implicadas, no sólo es mayor implicancia deportiva por sus partes, es mayor empatía y longevidad deportiva, creo que cuanto más noble es eso es mejor para todos.

#### 8. ¿Se habla de emociones? ¿Cuándo? ¿Con quién?

Se habla de emociones un poco entrenando en equipo las emociones, es como el equipo de entrenamiento es tu ayuda emocional o tu gestor emocional porque le contás de un examen, o de alguna pareja o algo con la familia, lo empiezas a contar en el equipo y de repente ves que empezó a compartir más cosas en el equipo más allá de lo deportivo, entonces empiezas a como sentir como tu segunda casa, hogar, y cuando uno del equipo se va te duele, entonces

creo que reuniones grupales entre entrenadores y equipos, que hablen de emociones también es entrenar porque no sólo es entrenar el cuerpo, sino la cabeza y creo que es un universo donde hay que darle mucha atención porque puede potenciar muchísimo los resultados bien llevados, entonces hoy en día los psicólogos deportivos tienen muchísimo que ver, tienen un rol fundamental, pre competencia, post competencia; entre los 8 y 12 años no es lo mismo el afrontamiento que hay entre los 14 y 17, y tampoco lo mismo entre los 18 y 21, entonces, cada etapa tienen su necesidad de apoyo, apuntalamiento emocional, es decir estás acá parado, y decir vamos por esto y que saque esa mochila, porque termina siendo una mochila cuando uno no habla.

9. ¿Se asocian las emociones a la fortaleza?

Yo creo que sí, para mí las emociones son una fortaleza, por resiliencia, por afrontamiento, por autocrítica, por crecimiento, creo que debería ser así, alguien que expresa una emoción no debería ser considerado débil o que flojo: “ay mira, está hablando”, para nada, Ole! Acá se usa la expresión ¡que cojones!, que bien que lo haya podido sacar y eso es sumamente meritorio, sea con el entrenador, con su mejor amigo, depende la edad; que alguien te pueda decir me siento así, me dolió esto, me cuesta esto, es muchísimo más que mejorar una marca personal porque se está sacando un ladrillo en esta mochila que hablamos, para estar más liviano en el agua, entonces démosle esa comprensión a esa fortaleza, que tanto se necesita.

10. ¿Es posible asociar las emociones a otros hábitos y no al alto rendimiento?

Si, totalmente, las emociones no son sólo en el deporte o alto rendimiento, son parte fundamental formativa de la vida, creo que aprendemos más por emociones que por razonamiento, hoy después del camino hecho sigo cuestionándome; aprendemos más por emociones que por la parte racional, después que uno a la emoción le agregue la razón y construya un mejor conocimiento o mejor experiencia, ¡buenísimo! Creo que sin las emociones no vamos a ningún lado, por eso creo que son tan importantes, desde el desarrollo cognitivo, afectivo, personal y hasta motriz, creo que, si hay una emoción detrás que sustenta la experiencia, genera una mejor huella, entonces me parece que hay que darle más importancia.

11. ¿Cómo crees que afectan las emociones en el rendimiento?

Afectan mucho porque he sabido de nadadores que han ido a competencia sin desayunar y dicen y no baje la marca y le preguntas desayunó y dicen no por tal cosa, o entrenamientos a las 6 de la mañana y se les pregunta como durmieron en la noche y dicen acostarse 2 am por situaciones familiares en las que uno tienen una emoción fuerte por detrás, y el nadador no está pensando en lo que tiene que nadar, está pensando en lo que paso, entonces sí son determinantes, por eso tan importante el acompañamiento en el desarrollo

durante entrenamiento y competencia, porque somos personas, somos seres emocionales, es inevitable que la emoción quede guardada en un cajón, o si creemos que las emociones son cajones estamos equivocados. Sí afectan el rendimiento, tanto en entrenamiento como en competencia, lo afectan a favor o en contra: por ejemplo, un nadador que venía entre varias semanas sin conseguir la marca por un bloqueo mental, cualquiera sea, de repente sucede algo que lo saca de sus casillas y simplemente se tira al agua: ¡uy!... al final tenía que pasar por eso para conseguir esa resiliencia o bloqueo mental; creo que la gestión emocional es muy muy importante.

#### 12. ¿Cómo crees que afectan las emociones en la/ tu salud mental?

Salud mental y gestión emocional van de la mano, a mejor gestión emocional, mejor salud mental, porque esas conversaciones internas quizás están menos, ese ruido interno y externo uno lo puede gestionar mejor, saber a qué prestar atención y a que no, no hay bolas de nieve u ovillos de lana, las mochilas pesan menos, entonces uno empieza a vivir con su energía más libre, suelto, creo que es una parte fundamental la gestión emocional, individual y en equipo, para la salud mental tanto de entrenadores, cuerpo técnico como deportistas, sea deporte individual o de equipo, cuanto más sanas son las relaciones mejores rendimientos se logran o la capacidad de autocritica es más noble, más respetada, es una crítica en equipo para crecer y no para castigar, cambiar de foco y dar una vuelta de tureca a las emociones, no sólo es potenciar la vida deportiva sino la salud mental y la implicancia deportiva, y que uno no diga ¡Uff! “tengo que ir a entrenar”; es ver lo que le toca, por más que después no le den los brazos para salir del agua, pero esa virtud tiene que mantenerse a lo largo de la vida. Creo que lo que nos define es el movimiento y las emociones, de ahí surgen los aprendizajes y bases de relaciones: gustos, defectos y virtudes, cuanto más conscientes somos de todo eso, somos más transparentes y vivimos mejor, es muy importante las emociones desde el momento en que uno comienza a hacer deporte, es muy determinante la salud mental: hacer deporte. Y, a liberación de endorfinas genera cierta motivación, solo es cuestión de ver en que entorno y en qué circunstancias. Hay que darle mucha atención sobre todo en las edades de 14 a 19 años, como decía antes, donde se da la mayor tasa de deserción deportiva, donde hay que apuntalar las emociones para que sean esas mismas las que los lleve al deporte, sin importar cual, a moverse.

Hablando de triatlones y experiencias en Ironman, ver gente que llega a la línea y se pone a llorar: “me anoté por” los hijos, o si un familiar pasaba tal operación que era muy difícil y prometió correr ese Ironman, se ve esa implicancia doble filo, la carga mental con la que hizo la carrera ¿es salud o no salud?

¿El alto rendimiento es salud? Llegar a un juego olímpico es altamente meritorio, pero ¿a qué costo mental sostener el camino hecho en ese nivel durante al menos un mes? Hablo de JJOO e Ironman, llegan arrastrados a línea, descoordinados, boquiabiertos, agotados ¿es salud?

¿Qué incita a moverse? esto no es salud. Terminemos la línea caminando no arrastrándonos; creo que vale mucho la salud mental y uno tiene que saber decir “hasta acá, de acá en adelante ya no es sano”; ya no es deporte, no es salud deportiva, la disciplina tiene un techo cuando se juega la salud... empiezan los riesgos, creo que eso también es establecer parámetros hasta cuando sí, y hasta cuando no. Eso en triatlones se ve mucho. En los JJOO salen notas año tras año, de deportistas que compitieron que un par de meses o semanas previas tuvieron una lesión fuerte o han perdido un familiar, es muy importante la salud mental, no sé por qué se toma como ¡no pasa nada!, no; pasa de todo, y poder acompañar en ese proceso va a garantizar que el deportista tenga mayor implicancia en su deporte, sino es caminar al filo y saber que, del otro lado del filo, cae.

¿Cuántos deportistas han circulado que termina la competencia y deciden no continuar más? de repente desaparecen y no quieren saber nada, ni a nivel aficionado. Creo que cuanto mejor se sienten las bases emocionales mayor implicancia deportiva de por vida, y eso es lo que uno tiene, o por lo menos yo como formador voy por eso. Si uno después quiere correr una carrera al cronómetro... ¡genial!, pero sentemos bases emocionales y técnicas de calidad para potenciar; no buscar el resultado y después vemos o “luego corregimos esto y vamos a estar bien”, porque es un camino sin salida, zafar te lleva a un callejón sin salida.

Fin de entrevista.

## **Anexo IV: El periodismo en alto rendimiento**

Daniel Arcucci, periodista deportivo, columnista en programa televisivo y en radio.

1. Desde tu labor, experiencia ¿Qué emociones se observan en los atletas ante un logro o un no cumplimiento de meta?

Siempre me interesaron más las historias humanas que los resultados deportivos. En el origen de mi vocación está “contar historias” más que “contar partidos o carreras”. Seguramente por eso, siempre me detengo más en lo emocional y en lo anímico que en lo táctico o lo estratégico. Y en los finales de los partidos o en las metas de las carreras es donde los protagonistas expresan de manera más visceral sus sentimientos. Más genuina. Aquello de “todavía no le cayó la ficha” para justificar una reacción impensada de un jugador o un atleta que ganó o que perdió no es más que un lugar común, otro, al que recurrimos los observadores, tal vez porque pretendíamos o imaginábamos otra cosa.

Y la emoción más recurrente, sea ante el éxito o el fracaso, sea de felicidad o de tristeza, es el llanto. El llanto suele contar toda la historia del protagonista, como un desahogo por el esfuerzo realizado previamente. Recuerdo, por ejemplo, la llegada de Luis Molina en el Maratón de Buenos Aires en el que consiguió su marca para los Juegos Olímpicos de Rio 2016: en el abrazo con su compañera de entonces y en las lágrimas podía leerse tranquilamente -o en todo caso imaginar, como si de literatura se tratara- el mensaje para quienes no creían en su personalidad, en su fortaleza.

Las emociones hablan, escriben, por sí solas.

2. Tu visión cómo comunicador y desde la mirada social ¿Qué implica la competencia de un juego olímpico?

Los Juegos Olímpicos han cambiado, obviamente, desde su origen. Aquella idea del amateurismo ha quedado en el camino hace ya mucho tiempo. Sin embargo, no ha mutado su esencia. Para todos los deportes que no sean fútbol, sigue siendo la meca, el objetivo. Para el superprofesional básquetbol, por ejemplo, representa lo máximo (incluso, sí, para la arrogante NBA). Pero más se nota en aquellos deportes y en aquellos países donde no sólo no ha llegado el super profesionalismo, sino que apenas ha llegado el profesional. Un ejemplo bien concreto es el atletismo, en la Argentina: para un maratonista, por ejemplo, clasificarse para el Juego Olímpico, llegar a él, ya es un éxito. Y entonces son capaces de correr con el mismo espíritu que un corredor aficionado hace lo suyo en una carrera: con el objetivo de llegar, de completar eso de ser olímpico.

La mirada social, en países con tan poca cultura olímpica popular como la Argentina, el Juego Olímpico es un hecho colorido, mirado con desdén por el consumidor habitual del

omnipresente fútbol y con una mirada entre admirada y crítica (muchas veces sin término medio) del resto.

Sin saber absolutamente nada, o poco, de los reglamentos, las historias, los esfuerzos, se suele pasar del nacionalismo extremo a la crítica despiadada. El primero suele tener efecto efímero: se embanderan circunstancialmente, mientras dura el evento, y luego se los olvida en los tiempos de Olimpiada, esos cuatro años entre Juego y Juego. El segundo, peor, puede tener efectos más devastadores, como sucedió con la prometedor nadadora Delfina Pignatiello, literalmente destrozada en las redes sociales: decidió su retiro de la actividad.

### 3. ¿Cómo ves la respuesta emocional de un deportista ante la sociedad?

Para tener una visión, vale seguir con la historia (prometedora primero, triste después) de Delfina Pignatiello. En ella puede encarnarse, primero, la motivación que significa competir representando al país; y, luego, la frustración que significa que te hagan sentir que no estuviste a la altura. Motivación y frustración.

Tal vez sería bueno repetir, como un mantra, para que la sociedad entienda y entonces su energía vuelva de manera positiva hasta impactar en el factor emocional de los deportistas, aquel maravilloso texto que escribió el periodista Hernán Sartori y que se tituló “¿Querés ser olímpico?” En este caso, podría retitularse con un “¿Sabés lo que significa ser olímpico?”

### 4. ¿Conoces lo que son las emociones sociales? ¿Cómo podrías describirlas?

Imagino, supongo, deduzco, que las emociones sociales son aquellas provocadas por un hecho, un acontecimiento público. Que nos afecta a todos, pero con diferentes roles: están quienes los provocan, como protagonistas; están quienes los experimentan, como espectadores. Tal vez sea una deformación o, en todo caso, una aplicación a las cuestiones deportivas, que de esto se trata. Los Mundiales de fútbol, con sus vaivenes emocionales, las expresan como nada en un país como la Argentina: en apenas 35 días y en 7 partidos (ojalá, porque eso significa haber llegado hasta el último paso, el de los cuatro mejores) se puede pasar de la euforia a la decepción, de la felicidad a la ira, de los héroes a los villanos, con llamativa velocidad y con desvergonzada incoherencia. En los Juegos Olímpicos, también. Aunque con menos repercusión y la misma injusticia.

### 5. ¿Se habla de emociones con los deportistas? ¿Cuándo? ¿Con quién?

Se habla. Se debería hablar, siempre. Insisto: la emoción puede ser mucho más importante y trascendente que la táctica. Hablé de emociones, mucho, con Diego Maradona. Antes, durante y después de un Mundial, de varios Mundiales. De sus emociones antes de México 86, cuando charlamos sobre el peso de estar signado a ser el número 1, y de sus emociones después de México 86, cuando charlamos sobre el peso de ya ser el número 1. De

la emoción que significaba jugar contra Inglaterra un partido decisivo cuando la guerra de Malvinas todavía era una herida sangrante. La emoción, en aquel tiempo del partido, lo llevó a mentir, a decir que no mezclaba la paz y la guerra, el fútbol y la política. Sin embargo, diez años después, me confesó que sí, que había jugado emocionalmente pensando que estaba vengando a los chicos de Malvinas, o a sus familiares. Pero, me dijo, que, si en aquel momento hubiera puesto eso por delante, también en palabras, seguramente no hubieran jugado bien, que se hubiera confundido. Por eso hicieron un ejercicio que sólo pudo confesar una década después. Emoción pura.

6. ¿Se asocian las emociones a la fortaleza? ¿Al alto rendimiento deportivo?

Se asocian las emociones a la fortaleza. Y también a la debilidad. Tener miedo es importante, solía decir Marcelo Bielsa. Si no hubiera miedo, habría inconciencia. La incorporación de psicólogos, de coaches, de especialistas en ciencia mentales a los cuerpos técnicos, debe dejar de ser una excentricidad para convertirse en algo imprescindible.

7. ¿Es posible asociar las emociones a otros hábitos y no al alto rendimiento?

Absolutamente es posible asociar emociones a otros hábitos. Deportivos y no deportivos. Me encanta el concepto de "Metáfora Maratón". El maratón, como especialidad, como distancia, por lo que se vive en cada uno de sus momentos es fácilmente aplicable a la vida. Sea por edades, sea por circunstancia. He salido de situaciones complicadas del maratón pensando en una situación personal negativa. Y he salido de situaciones complicadas de la vida pensando en una situación adversa de una carrera.

8. ¿Cómo crees que afectan las emociones en el rendimiento deportivo?

Las impactan directamente. El enorme Antonio Silio, hasta hace poco dueño de todos los récords nacionales de 5000 metros hasta maratón, vivió un momento muy particular en el que las emociones afectaron su rendimiento. Panamericano de 1995, en Mar del Plata. En su país, de local. Venía de entrenarse y lucirse en Europa. Era gran favorito para quedarse con la emblemática prueba de 10.000 metros. Un día antes de la carrera, que prometía realizarse con un marco masivo, en la pista Justo Román, detrás del estadio mundialista, y con él como máxima atracción, se reunió con el secretario de Deporte de entonces. Le debían mucho dinero de becas; se sostenía en Europa con gran esfuerzo y recursos propios. Antonio le reclamó, de buena manera. El político le respondió, de mala: "Vivía en Europa, no te quejes; no te falta plata. Corré y ganá".

Antonio largó aquella carrera totalmente desencajado. Lejos de completar las 25 vueltas y lejos de la punta, abandonó. Abandonó el país, también.

Enojado, se anotó en el Maratón de Hamburgo. No sólo lo ganó, también batió el récord argentino de la distancia, batido recién casi treinta años después. ¿Corrió con las emociones? Corrió con las emociones.

9. ¿Crees que las emociones afectan la salud mental?

Sí, definitivamente. El dinero es cada vez mayor y las presiones también. Y cuando el dinero no es mayor, o directamente no existe, las presiones se duplican. Siempre pienso en los nervios que se sienten antes de una competencia: los uso para hacer mejor mi trabajo, para entender más a los deportistas. Me pasó en Las Vegas, en la cobertura de la pelea por el título del mundo entre Maravilla Martínez y Julio Cesar Chávez. Estaba nervioso por la cobertura, muy. En un momento se me ocurrió pensar que unos pisos más arriba, en el mismo hotel, Maravilla estaba esperando como yo, pero para subir al ring, a golpear a un rival, a no dejarse golpear, y a tratar de ganar un título para “todos los argentinos”. Entendí que lo mío era nada; entendí que lo de él era mucho. Entendí cuanto podía alterar su salud mental. Así, con cada acontecimiento. Con un atleta que corre para ganar, a diferencia de un atleta que corre para llegar.

Las emociones, en sí mismas, son salud mental. Y pueden ser enfermedad mental.

10. ¿Podrías citar algún ejemplo de deportistas en los que el papel de las emociones causó efecto en el alto rendimiento?

Maradona. Una montaña de emociones en un pequeño cuerpo y un talento gigante.

Fin de entrevista.

## **Anexo V: Consentimiento para participar en Tesina de Grado**

Estimado participante, mi nombre es Lorena Cifuentes Ibáñez y soy estudiante de Psicología de la Universidad de Belgrano. Actualmente me encuentro llevando a cabo el trabajo final de carrera titulado “Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo” que tiene como objetivo explorar las emociones que experimenta el atleta masculino de alto rendimiento en el deporte y posibles efectos en la destreza física. Esta exploración intenta observar las situaciones en que las emociones pueden influir en el rendimiento, así trabajar sobre ellas de modo preventivo y poder mejorar el desempeño de los deportistas.

Usted ha sido invitado a participar de este trabajo. A continuación, se entrega la información necesaria para tomar la decisión de participar voluntariamente. Utilice el tiempo que desee para estudiar el contenido de este documento antes de decidir si va a participar del mismo.

- Si usted accede a estar en este trabajo, su participación consistirá en hacerse público, a través del repositorio de la Universidad de Belgrano, las respuestas a las preguntas realizadas a través de comunicación personal. Su identidad será resguardada con el uso de las iniciales correspondientes a su nombre y apellido / será revelada con su nombre y apellido (*Tachar lo que no corresponda*).
- Al tomar parte en este trabajo usted puede estar expuesto a los siguientes riesgos: el acceso a la información brindada en la comunicación personal a cualquier persona que tenga acceso al repositorio de la Universidad de Belgrano.
- Usted no se beneficiará directamente de este trabajo; los deportistas se beneficiarán de este conocimiento e información. La participación en este estudio no conlleva costo para usted, y tampoco será compensado económicamente.
- Ud. podrá hacer lectura del trabajo y uso de información previo a la presentación en oficina académica de la Universidad de Belgrano y su correspondiente elevación al Tribunal de Defensa de la Tesina.
- Este trabajo será utilizado para fines académicos.
- Si usted tiene preguntas sobre su participación puede comunicarse conmigo, responsable del presente trabajo Sra. Lorena Cifuentes Ibáñez, estudiante de Psicología de la Universidad de Belgrano, Celular xxxxxxxx o al correo electrónico, [lorena.cifuentes@comunidad.ub.edu.ar](mailto:lorena.cifuentes@comunidad.ub.edu.ar).

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio de la presente declaro que la alumna Lorena Verónica Cifuentes Ibáñez me ha informado sobre su intención de divulgar la entrevista, en comunicación personal, con fines puramente académicos, dicha información será parte de su Tesina de Grado: trabajo final de carrera Licenciatura en Psicología, en la Universidad de Belgrano. Podrá hacer uso de los datos que verídicamente he referido en el momento de la entrevista. Asimismo, he sido informado/a que mi identidad será / no será revelada (*Tachar lo que no corresponda*).

Se me ha explicado de manera clara y he comprendido perfectamente que mi aprobación es gratuita, voluntaria y que no renuncio a ninguno de mis derechos al hacerlo.

Por lo anterior, autorizo la reproducción de la información antes mencionada con fines académicos en el marco de una Tesina de Grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Belgrano.

Lugar:

Firma:

Aclaración:

DNI:

Firma Alumno:

Aclaración:

DNI: