

La expresión de las emociones en relación al factor victoria durante la práctica de juegos deportivos

Lavega, P.¹

Rodríguez, J. P.²

Alonso, J.I.³

Araujo, P.⁴

Etxebeste, J.⁵

Jaqueira, A.R.⁶

Lagardera, F.⁷

March, J.⁸

Resumen

Este estudio tiene como objeto describir la relación entre la práctica de diferentes tipos de juegos motores reglamentados (juegos deportivos con o sin competición) y la expresión de las emociones. Los participantes fueron 726 estudiantes de actividad física y deportes del primer curso de facultades, escuelas de formación del profesorado y de animación deportiva de España y Portugal, a los que previamente se formó en la toma de conciencia en la expresión de las emociones. Realizaron ocho juegos deportivos correspondientes a los cuatro dominios de acción (psicomotriz (en solitario), cooperación, oposición y cooperación/oposición), siendo uno de cada de competición (lo cual implica la victoria o derrota de los participantes) y otro sin competición (nadie gana o pierde). Tras la realización de cada juego el

¹ INEFC-UdL; GREJE (Grupo Investigación en Juegos Deportivos), CEJEM (Centro de Estudios Jurídicos Europeos y de Mediación).

² Facultad Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Gales-sede Màlaga, GREJE

³ Facultad Educación (Universidad de Murcia), GREJE.

⁴ Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade Coimbra, GREJE.

⁵ Facultad Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad País Vasco. GREJE.

⁶ Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade Coimbra, GREJE.

⁷ INEFC-UdL; GREJE (Grupo Investigación en Juegos Deportivos), CEJEM (Centro de Estudios Jurídicos Europeos y de Mediación).

⁸ Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Lleida

participante registró en un cuestionario validado (Games and Emotions Scale (GES)) la intensidad alcanzada en cada una de las 13 emociones (clasificadas como positivas, negativas y ambiguas).

Los resultados (tratamiento estadístico mediante ecuaciones de estimación generalizadas) muestran que la intensidad de las emociones positivas fueron en todos los juegos siempre muy superiores en comparación a la intensidad de las negativas y ambiguas. Ello nos puede confirmar el disfrute durante la práctica de los juegos deportivos. Dicho esto, se observa, por un lado, que la intensidad de las emociones positivas son ligeramente superiores en los juegos sin competición y, por otro lado, que la intensidad de las emociones es superior en la competición en comparación a los juegos sin competición, pero que esta superioridad se debe sobre todo a las emociones negativas y ambiguas. La medición, comparación, victoria y derrota inherentes a la competición puede tender a incrementar la frustración y el rechazo. Por último, se aprecian diferencias significativas entre los cuatro dominios al considerar si existe o no la victoria, especialmente para juegos cooperativos sin competición, donde la intensidad de las emociones positivas sube más que en los otros tipos de juegos y las negativas bajan, confirmando la conveniencia de los juegos cooperativos no competitivos en los programas educativos, reeducativos y recreativos, donde la superación del reto es una tarea colectiva.

Palabras clave:

juegos deportivos, emociones, dominios de acción motriz, competición

1. Introducción

1.1 Investigación en la práctica motriz

La persona actúa como un todo durante la práctica motriz (juegos motores, deportes, actividades de expresión motriz...), activando sus aspectos intelectuales, fisiológicos, expresivos, comunicacionales, y, también,

emocionales (conducta motriz, en Parlebas, 2001). Es decir, se pueden llegar a establecer el conjunto de consecuencias que tiene para la persona la realización de una práctica motriz (Rodríguez Ribas, J. P., 2001). Si bien el estudio de las consecuencias anatomo-fisiológicas de la práctica física ha avanzado notablemente bajo el patrocinio del paradigma biomédico, el resto va muy por detrás.

No hay actividades motrices inocuas, todas tienen sus consecuencias. El problema por el momento es que se desconocen que aspectos de la conducta de la persona se activan y modifican prioritariamente ante los diferentes tipos de prácticas. La Educación física, la Terapia y la Reeducción, la Recreación motriz y el Entrenamiento, demandan soluciones del tipo ¿qué tareas se pueden diseñar para que la persona (alumno/a, paciente, cliente, deportista, artista) mejore en...?

Esta investigación tiene por objeto de estudio describir la relación entre la práctica de diferentes juegos deportivos (competitivos y no competitivos) y la expresión de las emociones de la persona.

1.2 Emociones

El concepto de emoción remite a las reacciones de la persona ante un acontecimiento que predispone al organismo para una respuesta organizada agradable o desagradable. Es un estado afectivo de carácter intenso y pasajero. Bisquerra (2000) señala que se trata de un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Las emociones pueden ser clasificadas (Bisquerra, 2000, adaptado de Lazarus 1991) en:

. POSITIVAS. Son las reacciones de la persona ante un acontecimiento que predispone al organismo para una respuesta organizada agradable. Estas emociones son: alegría (diversión), humor (reír), afecto (amor) y felicidad (paz).

. **NEGATIVAS.** Son las reacciones de la persona ante un acontecimiento que predispone al organismo para una respuesta organizada desagradable. Estas emociones son: ira (enfado), miedo (terror), ansiedad (preocupación), tristeza (frustración), vergüenza y rechazo (aversión).

. **AMBIGUAS.** Son las reacciones de la persona ante un acontecimiento que predispone al organismo para una respuesta organizada que es agradable o desagradable, según la circunstancia: sorpresa, esperanza y compasión.

Sean cuales sean, es determinante la autoobservación y la toma de conciencia en la expresión de las emociones que se activan con mayor o menor intensidad ante situaciones específicas. Riefe et al. (2009) entienden la conciencia emocional como el procedimiento dirigido a diferenciar emociones, tal que (460) "... incluye también aspectos actitudinales, como la forma en que las experiencias y expresiones emocionales son detectadas en uno mismo y en los demás"

1.3 Juegos deportivos

Juego deportivo es aquel tipo de juego motor codificado, es decir, guiado por un sistema de normas o reglas específicas para la realización del juego. El elemento caracterizador de los juegos motores y, en general, de toda práctica física, es el objetivo motor (Navarro, 2002; Hernández y Rodríguez, 2004), el cual guía las acciones del jugador cuando trata de intervenir motrizmente: intentar introducir el balón en la portería, evitar ser tocado por el adversario, evitar que la pelota pase a mi campo, intentar llegar a meta, intentar reproducir secuencias gestuales, intentar relajar la musculatura... Hay una enorme diversidad de juegos motores, ya sean codificados (juegos deportivos) o no codificados (juegos con muñecas, cuentos motores, juegos infantiles de roles sociales, juegos infantiles de experimentación).

Las clasificaciones de los juegos deportivos basadas en la lógica de la práctica misma del juego permite analizar las acciones de los jugadores (Parlebas, 1988) y, además, poder establecer sus consecuencias para el participante. El

criterio de clasificación adoptado para el estudio es el de “tipo de interacción” (Parlebas, 2001), resultando cuatro categorías o dominios de acción:

. PSICOMOTOR es aquel juego deportivo de participación individual para el logro del objetivo motor (salto de altura, tiro con arco, gimnasia artística, relajación...).

. COOPERACIÓN es aquel juego deportivo donde hay colaboración entre los participantes para el logro del objetivo motor (natación sincronizada, bobsleigh, patinaje por parejas, baile colectivo, Torres humanas, masaje...).

. OPOSICIÓN es aquel juego deportivo donde hay rivalidad entre los participantes para el logro del objetivo motor (lucha, combate, tenis single, carreras por calle libre, Quitacolas...).

. COOPERACIÓN-OPOSICIÓN es aquel juego deportivo donde simultáneamente hay colaboración y rivalidad entre los participantes para el logro del objetivo motor (baloncesto, carreras de relevo en calle libre, tenis dobles, las Cuatro esquinitas...).

Dado que los juegos de cooperación, oposición y cooperación/oposición suponen la obligada interacción motriz de más de un jugador, se denominan juegos sociomotores (Parlebas, 2001).

No todos los juegos deportivos implican un resultado de ganadores y perdedores. Numerosos juegos no tienen término: Pilla-pilla, las Cuatro esquinitas, Torres humanas; son juegos SIN VICTORIA. La condición para que exista la victoria es la COMPETICIÓN, es decir, cuando el juego prevé un procedimiento de comparación entre las acciones de los jugadores que tratan de lograr los objetivos motores. Esta comparación se memoriza o se registra y puntúa (número de veces en las que se ha metido el balón en la portería contraria, duración para la llegada a meta, puntos deducidos por errores en la ejecución gestual, número de eliminados, número de banderas robadas a los adversarios...), deduciéndose finalmente un resultado en forma de jerarquía: ganadores y perdedores; primero, segundo, tercero..., último.

1.4 Emociones y competición

Muchos de los juegos deportivos competitivos siguen una estructura de ganador-perdedor, tal que matemáticamente son de suma 0 (lo que gana uno lo pierde el adversario). Ese es precisamente el modelo del deporte, elevado al rango de “superestrella”, idolatrada socialmente dentro de la praxiodiversidad de prácticas corporales (Parlebas, 1988). Pero el registro matemático como consecuencia de las acciones desencadenadas en el juego competitivo esconde la conducta de los participantes, conductas motrices que no cuentan para el juego aunque sí para las personas.

Romero, García, y Brustard, (2009:341) defienden que *“los acontecimientos deportivos se caracterizan por contener elementos ambiguos, con continuos cambios imprevisibles y gran turbulencia emocional semejante a situaciones de estrés”*. En este sentido Cantón y Pallarés (1995) señalan que algunas variables asociadas al estrés precompetitivo son las expectativas de rendimiento personal y del equipo, la preocupación por el fracaso y la evaluación social, mientras que (p. 69) *“En el estrés post-competición, las dos variables importantes son el factor situacional de victoria vs derrota, con sus diferentes gradaciones y la diversión experimentada durante el evento”*. Parece patente que durante y en los aledaños de los tiempos competitivos nos topamos con las emociones a flor de piel.

Frente al panorama competitivo, los patrocinadores del juego cooperativo defienden una y otra vez sus ventajas con respecto a la conducta interactiva y emocional (Parlebas, 1987; Johnson y Holubec 1999; Orlick, 1990). Omeñaca, Puyuelo y Ruiz (2001) destacan que una orientación cooperativa en las clases de educación física produce entornos adecuados para afectos, sentimientos y emociones positivas, destacando paz y alegría. En una línea de trabajo similar a Parlebas (1987), Grineski (1993) comprobó las consecuencias de juegos y actividades individuales, competitivas y cooperativas en escolares, concluyendo que los grupos cooperativos mostraron niveles superiores de

interacciones sociales positivas en comparación a los alumnos de grupos con actividades individuales o competitivas.

A partir del marco teórico de referencia esta investigación plantea los siguientes objetivos:

- Establecer qué tipo de emociones (positivas, negativas, ambiguas) son las que se experimentan con mayor intensidad cuando los jugadores actúan en los juegos deportivos.
- Comparar la intensidad de las emociones desencadenadas en juegos deportivos competitivos en relación a los no competitivos.
- Comprobar la intensidad de las emociones en función de la victoria o la derrota sufrida en los juegos competitivos.
- Determinar cómo afecta el factor competición en los valores alcanzados por las emociones de los participantes según intervengan en juegos correspondientes a los diferentes dominios de acción motriz.

2. Método

2.1 Participantes

726 participantes del primer curso en los estudios de las titulaciones superiores en actividades físicas y deportivas (Licenciatura en Ciencias de la actividad física y del deporte, Técnico Superior en Animación de actividades físicas y deportivas y Escuela de formación del profesorado en la especialidad en Educación Física) de diferentes regiones de España Cataluña (Barcelona y Lleida), País Vasco (Vitoria), Murcia y Andalucía (Málaga), así como de Portugal (Coimbra (Portugal)).

2.2 Variables

Los siguientes indicadores aparecen en el cuestionario creado ad hoc (GES), aunque únicamente se considerará para esta exposición los tres primeros:

- Emociones: positivas, negativas, ambiguas.

- Resultados: ganador, perdedor, sin victoria.
- Dominio de los juegos: psicomotor (individuales), cooperación, oposición, cooperación-oposición.
- Género: femenino, masculino.
- Edad.
- Historial deportivo-dominio: psicomotor, cooperación, oposición, cooperación-oposición.
- Historial deportivo-nivel de competición: Ocio, Regional, Estatal-internacional, Sin Historial
- Región: Cataluña, Coimbra, Vitoria, Murcia, Málaga.

2.3 Procedimientos

- *Fases.*
 1. Presentación y actividades de formación encaminadas a la identificación de las distintas emociones y su registro.
 2. Puesta en práctica con situaciones motrices reales. Juegos con o sin victoria. Se desarrollaron dos sesiones de 90 minutos, con cuatro juegos cada sesión.
 3. Registro individual por parte de cada jugador de la intensidad de las 13 emociones suscitadas (ver anexo) como consecuencia de la práctica de cada una de las situaciones motrices practicadas (Cuestionario GES). Las emociones son puntuadas de 1 a 10.
- Cuestionario
Games and Emotions Scale (GES), validado (Lavega, Filella, Agulló, Soldevilla, March, 2011), que contiene las variables antes mencionadas junto a los datos de identificación (nombre, centro y curso y fecha de la sesión).
- *Procedimiento de análisis*
Para analizar los datos se utilizó el modelo de ecuaciones de estimación generalizadas (GEE), familia Gaussiana, correlación intercambiable, mediante

el paquete STATA 10. El modelo consideró 3 factores de sujetos: 1. Dominio de acción motriz (psicomotor, cooperación, oposición, y cooperación-oposición); 2. Contabilización de resultado (con victoria y sin victoria; ganador, perdedor); y 3. Tipo de emoción (positiva, negativa y ambigua).

3. Resultados

Los 726 participantes originaron 57.413 observaciones en las distintas condiciones experimentales. De cada estudiante se registró un mínimo de 13 observaciones y un máximo de 104 (promedio 64),

3.1 Valores de los tipos de emociones

Independientemente del juego practicado (figura 1), se observaron diferencias significativas entre los tres tipos de emociones (positivas, negativas y ambiguas: entre las emociones positivas y negativas ($p = ,000$, [95% IC -4.329712, -4.230312]) y entre las positivas y ambiguas ($p = ,000$; [95% IC -2.564297, -2.446697]). En una escala de 0 a 10, los valores superiores se obtuvieron en las emociones positivas, los inferiores en las negativas y los intermedios en las ambiguas. (+/- 95 IC. Wald $\chi^2(19) = 29909.15$; Prob. > $\chi^2 = .000$)

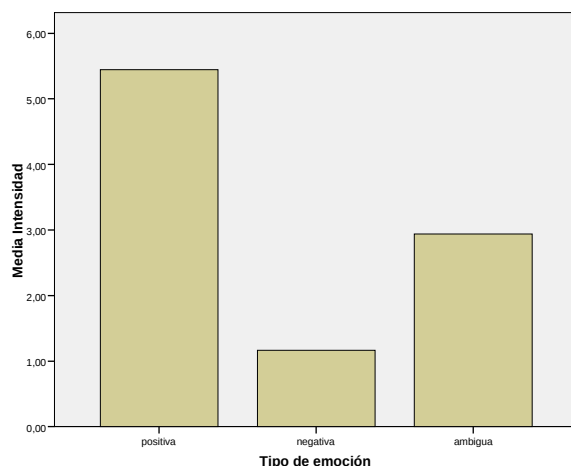


Fig. 1. Media de la intensidad de las emociones (positivas, negativas, ambiguas) (+/- 95 IC), independientemente del tipo de juego practicado.

3.2 Emociones y Competición

Considerando el factor competición (figura 2) se confirmó la tendencia mostrada en la figura 1: las emociones positivas siempre registraron valores más altos que las emociones negativas, haya o no competición, y las emociones ambiguas siempre alcanzaron valores intermedios respecto a las positivas y a las negativas.

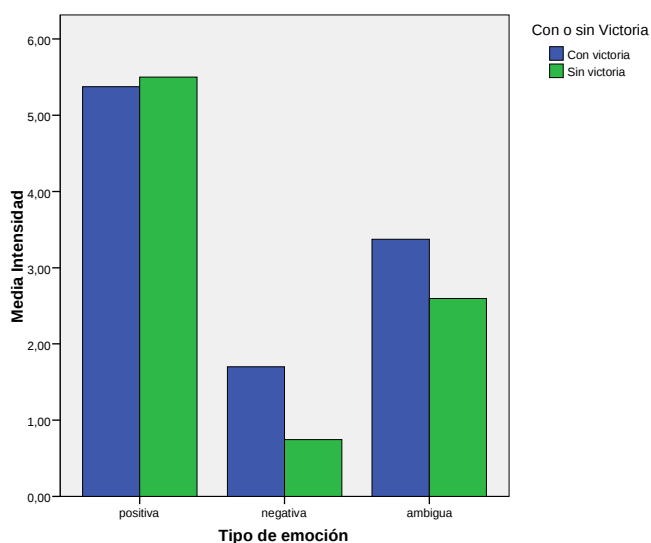


Fig. 2. Valores de los tipos de emociones (positivas, negativas, ambiguas) (+/- 95 IC) en función de la práctica de juegos competitivos (con victoria) o no competitivos (sin victoria).

La intensidad de las emociones positivas fue ligeramente superior en los juegos sin competición (sin victoria) en relación a los competitivos (con victoria).

Sin embargo, en la figura 2 también se aprecia que en los juegos competitivos (con victoria) la intensidad de las emociones negativas y ambiguas fue mayor cuando los comparamos con los no competitivos (sin victoria) ($p= 0,000$; 95% IC en todos los casos). (+/- 95 IC; Wald $\chi^2(60) = 32919.90$; Prob. $> \chi^2 = .000$)

Si consideramos los resultados, se identificaron diferencias significativas en la intensidad de las emociones entre ganadores y perdedores ($p= 0,000$; 95% [IC -2.538702 -2.077317]).

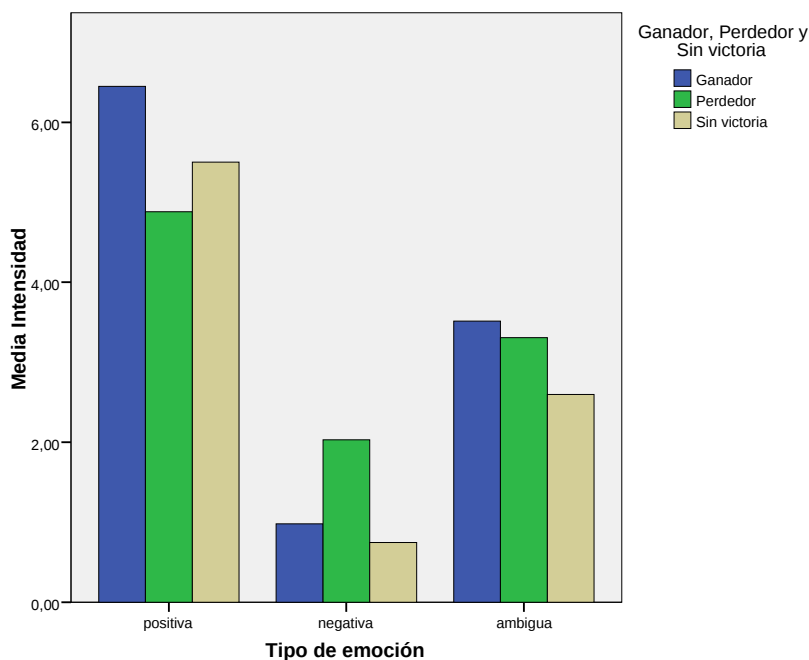


Fig. 3. Valores de los distintos tipos de emociones (positivas, negativas, ambiguas) (+/- 95 IC) considerando el resultado del juego obtenido por el participante (ganador o perdedor cuando existe competición y sin victoria cuando no existe competición).

Los ganadores activaron los valores más altos en emociones positivas, mientras que los perdedores registraron los valores menos intensos. Las emociones negativas alcanzaron los valores más intensos en los perdedores.

En emociones negativas y ambiguas los valores más bajos se registraron en los juegos no competitivos (sin victoria), tal como se mostró en la figura 2.

En emociones ambiguas ganar y perder provocó valores parecidos (+/- 95 IC; Wald $\chi^2(64) = 34919.86$; Prob. $> \chi^2 = .000$)

3.3 Emociones, competición y dominios de acción motriz

El análisis estadístico confirmó diferencias significativas ($p = .000$; 95% IC) entre los cuatro dominios de acción motriz al considerar la competición, tal que la media de la intensidad de las emociones fue superior en los juegos con competición. Estas diferencias fueron superiores en los dominios psicomotor y en la cooperación.

Siguiendo con la figura 4, en donde ya se especifica el tipo de emoción, se confirma la tendencia mostrada en la figuras 1 y 2: las emociones positivas siempre obtuvieron valores más altos que las emociones negativas en los cuatro dominios y las emociones ambiguas siempre alcanzan valores intermedios respecto a las positivas y a las negativas.

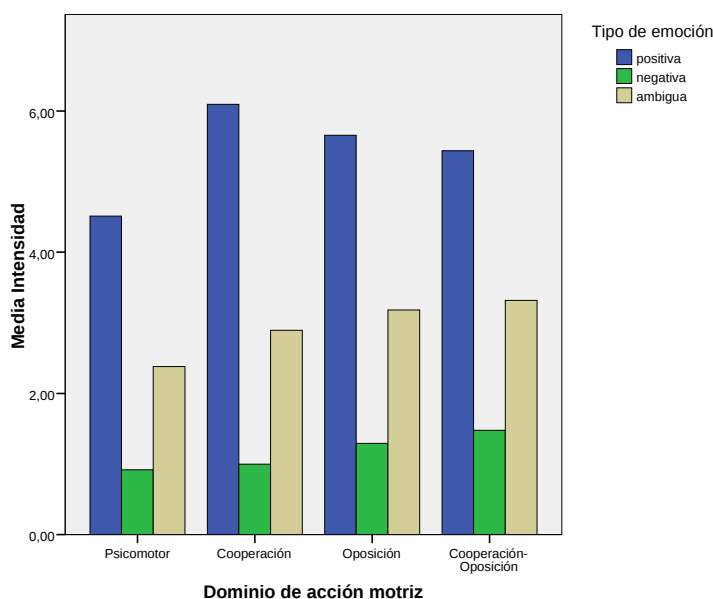


Fig. 4. Valores de los distintos tipos de emociones (positivas, negativas, ambiguas) (+/- 95 IC) en relación al tipo de juego según los dominios de acción (psicomotor (en solitario), cooperación, oposición y cooperación/oposición).

Ha de destacarse que el dominio de cooperación registró los valores superiores en emociones positivas y los valores inferiores en emociones negativas.

La diferencia en los resultados entre las emociones positivas y negativas se aprecia mucho más en los dominios sociomotores (cooperación, oposición y cooperación oposición) y menos en los juegos psicomotores (en solitario). (+/- 95 IC; Wald $\chi^2(60) = 32919.90$; Prob. $> \chi^2 = .000$).

4. Discusión

Los resultados muestran que la intensidad de las emociones positivas fueron en todos los juegos siempre muy superiores en comparación a la intensidad de las negativas y ambiguas. Ello nos puede confirmar, en general, el disfrute durante la práctica de los juegos deportivos. La alegría y diversión, el humor, la risa y la paz aparecen mejores valoradas que el enfado, el rechazo, la frustración o la ansiedad.

La práctica corporal tiene sus ventajas y puede ofertar opciones mayores que otro tipo de actividades. Fuera del ámbito de la salud física y el bienestar psicológico, por ejemplo, Parlebas (1987) muestra que mediante el juego deportivo se puede llegar a incrementar el volumen de las interacciones grupales entre escolares hasta un 40% más en comparación a la práctica de tareas verbales (habladas o escritas). Habría que dirigir más esfuerzos en torno a una creciente línea de investigación de este tipo.

Por su parte, los valores de las emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión) obtienen valores intermedios por su propia esencia: pueden considerarse como positivas o negativas según las circunstancias.

Dicho esto, se observa, por un lado, que la intensidad de las emociones positivas son ligeramente superiores en los juegos sin competición y, por otro lado, que la intensidad de las emociones es superior en la competición en relación a los juegos sin competición, pero que esta superioridad se debe sobre todo a las emociones negativas y ambiguas.

La medición y la comparación, inherentes a la competición puede tender a incrementar la frustración y el rechazo, pero también la ansiedad y el miedo. Cantón y Pallarés, (1987) indican que el 68.7% de los jóvenes dicen tener bastante, mucho o muchísimo nerviosismo en la competición. Los efectos de las situaciones competitivas no siempre se muestran aceptables. Los dirigentes deportivos, los profesores de educación física y los técnicos en animación deberían tomar nota de las investigaciones.

Si ahondamos en el resultado de la competición (ganar, perder) las distancias son más manifiestas: mientras los ganadores dan los mayores valores a las emociones positivas, los perdedores las dan a las negativas (las ambiguas son puntuadas de forma parecida cuando se gana o se pierde). Por contra, cuando no hay competición, las emociones negativas y ambiguas quedan atenuadas.

Se aprecian diferencias significativas entre los cuatro dominios de acción al considerar si existe o no la victoria, especialmente para juegos cooperativos sin competición, donde la intensidad de las emociones positivas (alegría, humor, felicidad) sube más que en los otros tipos de juegos y las negativas bajan (ira, frustración), confirmando la conveniencia de los juegos cooperativos y no competitivos en los programas educativos, reeducativos y recreativos, donde la superación del reto de la actividad realizada es una labor colaborativa.

También Parlebas (1987) destaca esta conveniencia. En un estudio cuasi-experimental establece que los juegos cooperativos en un contexto recreativo son mas adecuados para incrementar la cohesión interna de grupos de escolares que los juegos psicomotores (en solitario), los de oposición o los de cooperación/oposición.

5. Conclusiones

El objetivo de la investigación fue el describir la relación entre la práctica de diferentes juegos deportivos (competitivos y no competitivos) y la expresión de las emociones de la persona. Algunas constataciones indican que:

- Las emociones positivas (alegría (diversión), humor (reír), afecto (amor) y felicidad (paz)) prevalecen sobre las negativas y neutras con la práctica de juegos motores codificados (juegos deportivos).
- Los ganadores de los juegos deportivos competitivos se sienten emocionalmente satisfechos, cosa que no sucede con los perdedores, los

cuales valoraron más las emociones negativas (ira (enfado), miedo (terror), ansiedad (preocupación), tristeza (frustración), vergüenza y rechazo (aversión)).

- Cuando no se trata de un juego competitivo, las emociones negativas y las ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión) quedan atenuadas. Esto mismo se constata en los juegos cooperativos donde, además, las emociones positivas suben notablemente su intensidad.

Apoyando otras investigaciones y propuestas, la práctica de juegos deportivos tiene consecuencias ventajosas para el practicante. Los juegos cooperativos no competitivos deberían tener mayor protagonismo en contextos escolares y recreativos para desencadenar la vivencia de emociones positivas, placenteras orientadas a una mejora del bienestar personal y social de los protagonistas.

6. Bibliografía

- . Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis.
- . Bisquerra, R. (2005). Inteligencia emocional. *Red de Salud*, 9, 4-12.
- . Cantón, E. y Pallarés, J. (1987). Psicología del deporte en los centros de iniciación técnico-deportiva. *L'esport i temps lliure*, 37. 12-13.
- . Cantón, E. Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva *Psicología general y aplicada*, 48 (1), 59-75.
- García Usha, F. (1996). *El papel de las emociones en el deporte*. La Habana. Instituto de medicina deportiva.
- . Grineski, S. (1993). Achieving educational goals in physical education. A missing ingredient. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 64 (5), 32-34.
- . Hernández Moreno, J. y Rodríguez. Ribas RIBAS, J. P. (2004) *.La Praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. Barcelona. INDE.
- . Johnson, D. W., R. T. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*, Buenos Aires. Paidós.
- . Lagardera F., Lavega P. (2003) *Introducción a la Praxiología motriz*. Barcelona. Paidotribo.
- . Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevilla, A., March, J. (2011) "Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones". *Electronic journal of research in educational Psychology*. 9 (2), 617-640. doi: investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/24/espanol/Art_24_519.pdf.
- . Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York. Oxford University Press.
- Navarro Adelantado, V. (2002). *El afán de jugar*. Barcelona. Inde.
- . Omeñaca, R; Puyuelo, E; Ruiz, J. (2001). *Explorar, Jugar, Cooperar*. Barcelona. Paidotribo.
- . Orlick, T. (1990). *Libres para cooperar, libres para crear (nuevos juegos y deportes cooperativos)*. Barcelona. Paidotribo.

- . Parlebas, P. (1986). *Activités physiques et éducation motrice*. Paris. EPS, dossiers nº 4 (1ª edición de 1977).
- . Parlebas, P. (1987). *Perspectivas para una Educación Física moderna*. Málaga. UNISPORT.
- . Parlebas, P. (1988). *Elementos de Sociología del deporte*. Málaga. UNISPORT. (Reedición: IAD, 2003).
- . Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología motriz*. Barcelona. Paidotribo.
- . Rieffe, C., Villanueva, L., Adrián J. E., Górriz, A. B. (2009). Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes. *Psicothema*, 21 (3), 459-464. doi: psicothema.com/pdf/3654.pdf.
- . Rodríguez. Ribas, J. P. (2001). La respuesta, se encuentra flotando en el AIRE (cómo volar de la lógica interna a la lógica externa). *VI Seminario de Praxiología Motriz*. Madrid. 26-27 de Octubre, 2001. INEF-Madrid, Univ. Politécnica de Madrid. 46-57.
- . Romero, A., García, A., Brustard, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto del bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (2), 335-347.
- . Velázquez Callado, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas*. México, D.F. Secretaría de Educación Pública.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha recibido financiación del Ministerio de Ciencia e Innovación. Proyectos I+D+i. Ref. DEP2010-21626-C03-01; DEP2010-21626-C03-02; DEP2010-21626-C03-03. También ha recibido financiación del Institut Català de les Dones (Generalitat de Catalunya). Ref. U-95/10. También ha recibido financiación de Agencia de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca de la Generalitat (AGAUR-INEFC). Ref. 2009SGR1404; VCP/3346/2009.

ANEXO

1. Tabla con la descripción de las emociones, según Bisquerra, R. (2000).

Emociones Positivas	
Alegría (diversión)	<ul style="list-style-type: none"> • La alegría es la emoción que produce un suceso favorable (marcar un gol, capturar a un adversario, realizar una acción correctamente). • Otros conceptos de la misma familia son placer, satisfacción,...
Humor (Reir)	<ul style="list-style-type: none"> • El humor es la buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa. Que inspira alegría o nos conduce a la risa • El humor y la risa se ven potenciados por unas buenas relaciones sociales
Afecto (amor)	<ul style="list-style-type: none"> • El afecto o amor es la emoción experimentada por una persona hacia otra. Se manifiesta en desear su compañía, alegrarse con lo que es bueno para ella y sufrir cuando ella sufre. Es el afecto que sentimos por otra persona con la que jugamos.
Felicidad (paz)	<ul style="list-style-type: none"> • La felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto. • El concepto de felicidad se refiere más a un estado de humor, o incluso un rasgo de personalidad, que a una emoción aguda. La felicidad no es fugaz, como el placer o la alegría, sino que mantiene una cierta estabilidad temporal. • La felicidad se relaciona con el gozo, la sensación de bienestar, la capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.
Emociones Negativas	
Ira (enfado)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La ira se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados (trampas, insultos, recibir una patada o empujón durante un juego). ➤ La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enfado de sentir dañados nuestros derechos
Miedo (terror)	<ul style="list-style-type: none"> • El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente. El miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico. • Verbalmente la expresión de miedo tiene la forma "<i>tengo miedo de...</i>", o "<i>tengo miedo a...</i>"
Ansiedad (preocupación)	<ul style="list-style-type: none"> • Las preocupaciones están en el origen de la ansiedad (pensar que vamos a perder, que no podemos realizar esa acción, pensar que va a salir mal nuestra respuesta en un juego o tarea...) • La preocupación es, en cierto sentido, una búsqueda de lo que puede ir mal y como evitarlo. Si el miedo se desencadena ante un peligro real, la ansiedad es la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, cuyos desencadenantes son imprecisos. La urgencia de la respuesta ante la ansiedad se puede catalogar de "media"; mientras que ante el miedo se exige una respuesta inmediata, de urgencia máxima • .La carencia de un estímulo desencadenante concreto es lo que caracteriza la ansiedad. Por eso se la ha definido como un miedo sin objeto.
Tristeza (frustración)	<ul style="list-style-type: none"> • La tristeza suele desencadenarse por la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante: un ser querido, salud, bienes, etc. (al perder, al fallar en una jugada, al no ser capaz de realizar algo)

	<ul style="list-style-type: none"> • El miedo anticipa un peligro real e inminente, mientras que la tristeza es una respuesta a un suceso pasado. La tristeza puede producir una pérdida de la sensación de placer.
Vergüenza	<ul style="list-style-type: none"> • La vergüenza es un sentimiento penoso de pérdida de dignidad (puede aparecer ante el sentido del ridículo en una tarea o juego). • La vergüenza es una reacción negativa que se dirige a sí mismo
Rechazo (Aversión)	<ul style="list-style-type: none"> • La aversión es una familia de emociones que implican el rechazo de algo (asco) o alguien (hostilidad). En un juego no querer ir con alguien, evitar la relación con esa persona (para pasar el balón, para recibirlo, para realizar alguna cosa con esa persona si es compañero o hacerla con la máxima rivalidad si es un adversario).
<p>Emociones ambiguas Pueden considerarse como positivas o negativas según las circunstancias.</p>	
Sorpresa	<ul style="list-style-type: none"> • La sorpresa es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño. • Puede aparecer ante situaciones imprevistas, inesperadas, cambios bruscos... (cuando nos marcan un gol, cuando lo marcamos sin pensarlo, cuando hacemos una jugada o acción muy original...) • Puede transformarse en otra emoción según la orientación de la situación que la originado (miedo, alegría, tristeza, ira).
Esperanza	<ul style="list-style-type: none"> • La esperanza consiste en temer lo peor pero ansiar mejorar. • Aparece cuando estamos en una situación que puede mejorar (por ejemplo, cuando estamos perdiendo por poca diferencia de puntos...)
Compasión	<ul style="list-style-type: none"> • La compasión es una preocupación altruista por el sufrimiento de otros con el deseo de ayudarles y aliviarles. • Relacionada con la empatía. La empatía es ponerse en el punto de vista de otro, compartiendo sus sentimientos (por ejemplo cuando el otro participante o equipo a perdido por "goleada"...