

**EDUCAR EL BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓN.
PERSPECTIVA DE GÉNERO**

Pere Lavega (plavega@inefc.es)
INEFC Lleida, Universidad de Lleida, España.

João Francisco Magno Ribas (ribasjfm@hotmail.com)
Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria,
Brasil.

Sabrine Damian da Silva (sabrinedamian@hotmail.com)
Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria,
Brasil.

RESUMEN

La finalidad de este estudio fue investigar desde un enfoque sociológico, psicopedagógico y praxiológico si las tendencias que expresan las mujeres y los hombres universitarios en la vivencia de emociones en la práctica de diferentes juegos deportivos cooperativos, convergen o divergen. La hipótesis central consideró que las mujeres y los hombres no experimentan siempre el mismo tipo de emociones (positivas, negativas y ambiguas) cuando protagonizan diferentes clases o dominios de juegos deportivos. Al igual que ocurre en las sesiones de educación física algunos juegos corresponden más a estereotipos culturales del género femenino o masculino. A su vez se intenta constatar, desde la perspectiva de género, si juegos deportivos cooperativos generan las mismas tendencias en la vivencia de emociones en los participantes, en el caso de ser con victoria (ganar o perder) o sin victoria (nadie pierde).

PALABRAS CLAVE: Bienestar; Cooperación; Emociones; Género.

INTRODUCCIÓN

El deporte sigue siendo un ámbito predominantemente masculino pese a la incorporación de la mujer en la cultura deportiva. La emergencia de una cultura típicamente femenina (Fasting, 1990) se consolida como claramente diferente a la masculina, teniendo en cuenta la significación que le otorgan a la práctica deportiva unos y otros (Fasting, 1990; Puig, 2001; Mosquera y Puig, 2002; Puig y Soler, 2004, Puig y Vilanova, 2011). A las mujeres se les ha vinculado con estereotipos asociados a la inestabilidad emocional, la dulzura, la ternura, la delicadeza, la comprensión, la obediencia o la cooperación, mientras que a los hombres se les ha asociado con el control emocional, el dinamismo, la agresividad, la competitividad o el liderazgo. En un estudio (Lavega, 2006) sobre los juegos deportivos tradicionales practicados por adultos en once regiones europeas (España: Aragón, Cantabria, Cataluña, Islas Baleares, Murcia, Valencia; Francia: Bretaña, Midi-Pirineos; Portugal: Bajo Guadiana; y Bélgica: Flandes) se confirma que a medida que los juegos tradicionales se han ido deportivizando (haciéndose más competitivos) son practicados por grupos exclusivamente masculinos y adultos. La mujer, cuando se incorpora a estas prácticas, aunque minoritariamente, lo hace en grupos exclusivamente femeninos; mientras que en las regiones que se practican los juegos menos deportivizados predominan los grupos mixtos y de edades diferentes.

La praxiología motriz o ciencia de la acción motriz (Parlebas, 1999) ofrece bases epistemológicas sólidas para justificar el tratamiento científico del juego deportivo. Cada juego se puede concebir como un sistema praxiológico (Lagardera y Lavega, 2003, 2004), portador de una lógica interna que impone un sistema de obligaciones y orienta a sus protagonistas a llevar a cabo un determinado tipo de relaciones exigidas por las reglas del juego. A partir del concepto de lógica interna, Parlebas (1999) elabora una clasificación sistémica de los juegos, ordenándolos en cuatro grandes grupos de juegos o dominios de acción motriz: juegos psicomotores y juegos sociomotores: de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición. Cada uno de estos cuatro dominios de acción motriz se

puede realizar con o sin competición, es decir, con o sin victoria final. Cada dominio de acción motriz genera diferentes tipos de relaciones y por lo tanto diferentes tipos de efectos entre sus protagonistas. Entre estas clases de prácticas lúdicas los juegos cooperativos desencadenan respuestas asociadas al diálogo social, el pacto o las respuestas generosas con los demás, de ahí la importancia de profundizar en esta familia de situaciones de juego.

Al jugar, la persona descubre el placer de convivir con los demás, la búsqueda de vivir juntos, de comunicarse y de compartir emociones comunes. El proceso de socialización emocional exige que vayamos aprendiendo y asimilando las reacciones emocionales a las pautas y normas establecidas por nuestra sociedad (Lagardera, 1999). Ante la gran variedad de criterios para clasificar las emociones, en esta investigación se parte de la propuesta realizada por Bisquerra (2000), que las ordena en tres grupos: positivas (alegría, humor, amor y felicidad), negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión). Dado que el género es ante todo una categoría cultural que influye en las valoraciones subjetivas de las personas, es de suponer que las respuestas emocionales de hombres y mujeres ante el juego deportivo, al igual que en otros ámbitos de la vida, sean desiguales, de ahí el interés de abordar este estudio.

El objetivo del presente estudio es comprobar si en el dominio de acción motriz de cooperación los hombres y mujeres experimentaron las mismas emociones y si éstas tuvieron el mismo grado de intensidad.

MÉTODO

Participantes

Los 337 participantes fueron alumnos de segundo curso (108 estudiantes; 31 mujeres, 77 hombres, $M_{\text{edad}} = 20,47$ años, $SD = 2,192$) de la licenciatura en ciencias de la actividad física y el deporte matriculados en el INEFC, centro de Lleida durante los cursos 2008-2009, así como del grado en ciencias de la actividad física y el deporte de los cursos 2009-2010 (116 estudiantes; 34 mujeres,

82 hombres, $M_{\text{edad}} = 19,44$ años, $SD = 1,954$) y 2010 - 2011 (113 estudiantes; 19 mujeres, 94 hombres, $M_{\text{edad}} = 20,17$ años, $SD = 2,946$). Todo el colectivo de estudiantes dio su consentimiento para participar en esta investigación; además este estudio fue aprobado por el comité de ética de la Universidad de Lleida.

Procedimientos

Formación en género y emociones

La parte de formación en torno al género se realizó siguiendo las directrices establecidas por las investigadoras especializadas en género, deporte y comunicación. Esta formación incidió básicamente en cuestiones de uso de vocabulario no sexista, concienciar al alumnado del nivel de implicación y participación en los juegos mujeres y hombres, plantear adaptaciones a los juegos para que tanto las chicas como los chicos puedan llegar al éxito con igualdad de oportunidades (aproximadamente 1,5h). La parte de formación en torno a la educación de emociones respondió a un protocolo establecido por GROPE (Grupo de Investigación y Orientación Pedagógica) siguiendo los mismos procedimientos que los empleados en los cursos de formación en la educación de competencias emocionales (aproximadamente 3h).

Esta formación teórica se complementa con diferentes situaciones motrices de expresión asociadas a cada una de las emociones (positivas, negativas y ambiguas) que se realizaron de manera intermitente en las siguientes sesiones de la asignatura. Esta formación garantizó que todas las personas protagonistas de esta experiencia reconocieron con claridad cada una de las trece emociones y estuvieran en condiciones de responder el cuestionario en óptimas condiciones.

Participación en los juegos motores cooperativos

Únicamente se consideraron los datos del alumnado participante que recibió la formación previa en torno a la educación de emociones. La experiencia tuvo una duración de tres horas, realizándose en dos sesiones de una hora y media de duración o en tres sesiones de una hora. Estas dos o tres sesiones se efectuaron en horario lectivo, en las dos o tres clases siguientes. Entre cada una de las sesiones no pasó más de una semana, para facilitar el seguimiento del alumnado

en esta experiencia.

Instrumentos

Escala de Emociones en Juegos Deportivos (GES - Games and Emotions Scale)

Se utilizó el cuestionario GES, cuestionario validado (Lavega, March y Filella, 2013) sobre emociones en los juegos deportivos, indicando datos cuantitativos (intensidad en cada emoción). Una vez finalizado cada juego deportivo el estudiante se dirigía en silencio al lugar donde tenían el cuestionario para rellenar los datos numéricos y cualitativos en torno a las emociones que habían vivenciado, indicando de 0 a 10 la intensidad con que habían vivido las diferentes clases de emociones. A continuación los participantes, dejaban su hoja de registro y participaban en el juego siguiente.

Análisis de los datos

La información obtenida se trató estadísticamente aplicando las ecuaciones de estimación generalizadas con 3 factores intrasubjetivo ("within subject factors") correspondientes a dominio o clase de juego deportivo (cooperación), victoria o competición (presencia, ausencia) y tipo de emociones (positivas, negativas y ambiguas), y también 1 factor entre sujetos ("between subject factors") referido al sexo. El tratamiento estadístico de los datos se llevó a cabo a través del paquete estadístico SPSS versión 17 y STATA SE versión 10.

RESULTADOS

Los 337 participantes generaron 62.449 observaciones que fueron analizadas. Por cada persona, el número mínimo y máximo de observaciones fueron respectivamente 78 y 260 (media de 205 observaciones) (Wald Chi2 (12) = 49.077,32; Prob. > Chi2 = .000).

Género e Intensidad de Emociones

Atendiendo a la perspectiva de género los resultados mostraron diferencias significativas ($p < ,001$) en la intensidad de las emociones. Las mujeres registraron valores más altos ($M = 3,99$, $SD = ,210$, 95% CI [03,58; 04,41]) en relación a los hombres ($M = 2,94$, $SD = .108$, 95% [CI 2,73; 3,16]).

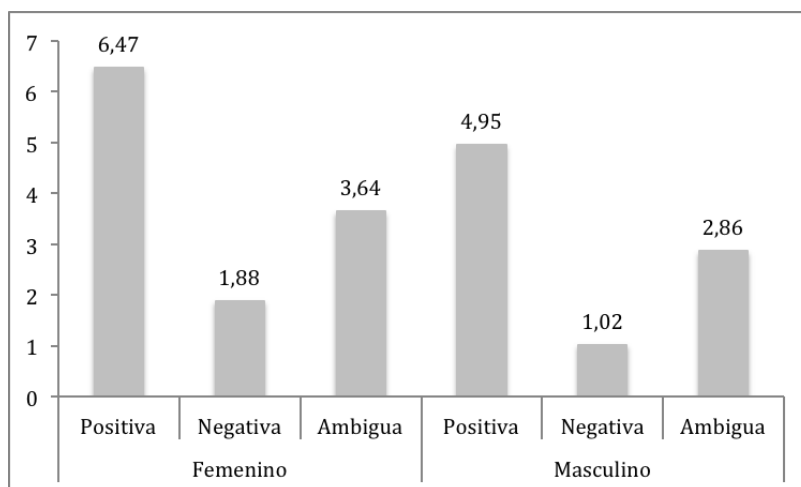
Género y tipo de emociones.

La interacción entre las variables género y tipo de emociones positivas, negativas y ambiguas también confirmó diferencias significativas ($p < ,001$) (Tabla 1). Las intensidades de los valores fueron superiores en la población femenina respecto a la masculina. En todos los casos las emociones positivas fueron más intensas, las negativas llegaron los valores menos intensos y las ambiguas registraron valores intermedios (Figura 1).

Tabla 1. Estimaciones según el género

Género	Tipo Emoción	Mediana	Típ. Error	Intervalo de confianza de Wald para la diferencia 95 %	
				Inferior	Superior
Femenino	Positiva	6,47	,345	5,79	7,14
	Negativa	1,88	,298	1,29	2,46
	Ambigua	3,64	,342	2,97	4,31
Masculino	Positiva	4,95	,373	4,22	5,68
	Negativa	1,02	,269	0,50	1,55
	Ambigua	2,86	,187	2,49	3,22

Figura 1. Medianas de intensidad emocional según el género del alumnado.



Género y resultado (con victoria) (lógica interna).

En todos los casos se produjeron diferencias significativas ($p = <.001$, $p = .031$) entre mujeres y hombres cuando se relacionaba con las emociones al no competir, al ganar o al perder.

Tabla 2. Diferencias entre hombres y mujeres al ganar

(I)sexo*resul_3	(J)sexo*result_3	Diferencia de Medias	Típ. Error	gl.	Sig.	Intervalo de confianza de Wald para la diferencia 95 %	
						Inferior	Superior
Masculino*Sin competir	Femenino*Sin competir	-1,25 ^a	,234	1	<,001	-1,71	-,79
	Femenino*Ganar	-1,62 ^a	,265	1	<,001	-2,14	-1,10
	Femenino*Perder	-1,24 ^a	,300	1	<,001	-1,83	-,65
	Masculino*Sin competir	-,65 ^a	,179	1	<,001	-1,00	-,30
	Masculino*Perder	-,31 ^a	,143	1	,031	-,59	-,03

Nota. Comparación por pares de las medianas marginales estimadas basadas en la escala original de la variable dependiente intensidad. La diferencia de medianas es significativa al nivel $p < ,05$.

DISCUSIÓN

Este estudio se propuso examinar las tendencias en las emociones originadas por los juegos deportivos de cooperación en hombres y mujeres. Los datos estadísticos mostraron que las tendencias de hombres y mujeres en la intensidad en la vivencia de emociones durante los juegos de cooperación no fueron iguales. Se observaron diferencias significativas entre la intensidad de las emociones

sentidas por las mujeres con una media de 3,99, y la de los hombres que fue de 2,94. Diferencia que se puede considerar significativa por los juegos de cooperación, pues deducimos que la emotividad de las mujeres es mucho más cercana a la lógica cooperativa que la de los hombres. Esta tendencia ya ha sido confirmada por otros estudios sobre la cultura deportiva y lúdica (Etxebeste, 2001, Lavega 2009). Además, cuando se estudió la relación entre las variables sexo y tipo de emociones (positivas, negativas y ambiguas) también se dedujeron diferencias significativas entre las mujeres y los hombres. Aunque la tendencia en hombres y en mujeres fue similar, las emociones positivas registraron los resultados más intensos, las ambiguas los valores intermedios y las negativas obtuvieron los valores más bajos, la observación más cuidadosa mostró que en los tres tipos de emociones en la población femenina fue más elevada, lo que confirma la especial sensibilidad femenina en relación a las prácticas cooperativas (Gonçalves, Coelho, Jaques, Lavega y Filella, 2009; Lavega, Filella, Lagardera, Mateu y Ochoa, en prensa).

Los juegos cooperativos suscitaron vivencias de emociones más intensas en mujeres que en los hombres. Los juegos cooperativos con competición activaron los valores más intensos. Sin embargo, los valores más bajos aparecieron cuando las mujeres perdieron en los juegos cooperativos de carácter competitivo. En cambio, los hombres experimentaron los valores de emociones menos intensos al no competir.

CONCLUSIONES

En este estudio se constata que se puede hablar de una cultura femenina en relación a las prácticas motrices de cooperación, lo cual, en este proceso de admisión e incorporación de la mujer a la vida social, además de un proceso de justicia y equidad, implica una mejora y enriquecimiento de la propia sociedad, pues las mujeres no ven igual que los hombres las relaciones sociales. La constatada importancia de las prácticas deportivas, tanto en el proceso de socialización como en la construcción de la identidad individual, nos tiene que

mantener alerta a la hora de aprovechar su aportación a este proceso de transformación. Esta metamorfosis de grandes dimensiones se basa en pequeños gestos, en percepciones individuales de la realidad, en la construcción de las emociones de cada persona: conocer el vínculo que existe entre las actividades físicas, el género de los y las participantes y las emociones que se experimentan, puede contribuir a mejorar la elaboración de futuros programas de educación física y planes deportivos orientados a España y Europa. Además la relación observada en esta investigación entre los juegos cooperativos y emociones puede funcionar como un indicador no sexista ni androcéntrico, para favorecer la igualdad en de oportunidades que hombres y mujeres tienen de contribuir a una mejora de la sociedad hacia los procesos de cooperación tan necesarios.

REFERENCIAS

- BISQUERA, R. (2000). **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: Praxis.
- ETXEESTE, J. (2001). *Les jeux sportifs, éléments de la socialisation traditionnelle des enfants du Pays Basque*. Tesis doctoral. Universidad Paris V-Rene Descartes. U.F.R. de Sciences Humaines et Sociales.
- FASTING, K. (1990). Nuevas estrategias para una coeducación en la educación física. A Consejo Superior de Esports (Ed.), *El ejercicio físico y la Práctica deportiva de las mujeres. Seminario "Mujer y sport"* (pp. 45-51). Madrid: Consejo Superior de Esports-Ministerio de Educación y Ciencia.
- GONÇALVES, J.A., Coelho, P. Jaqueria, A.R., Lavega, P., y Filella, G. (2009). *A expressao das emoções em jogos do dominio de cooperação. Perspectivas quanto ao género*. III Congresso de Ciência do Desporto- II Simpósio Internacional de Ciência do Desporto. Facultades de Educação Física de la Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2-5 december.
- LAGARDERA, F. (1999). La lógica deportiva y las emociones. Implicaciones en la enseñanza del sport. *Apunts de Educación Física*, 56, pp. 99-107.
- LAGARDERA, F., y LAVEGA, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

- LAGARDERA, F., y LAVEGA, P. (eds). (2004). *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Ediciones de la Universitat de Lleida.
- LAVEGA, P. (ed.), (2006). *Juegos tradicionales y sociedad en Europa*. Barcelona: Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales.
- LAVEGA, P. (2009). La investigación en los juegos tradicionales y en los juegos cooperativos, en Navarro, V. y Trigueros, C. (ed). *Investigación y juego motor en España* (pp. 77-116). Lleida: Universitat de Lleida.
- LAVEGA, P., Filella, G., Lagardera, F., Mateu, M., y Ochoa, J. (en prensa). Juegos deportivos y emociones. *Cultura y Educación*.
- LAVEGA, P., MARCH, J., y FILELLA, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de Investigación Educativa*, 31(1), 151-165.
- MOSQUERA, M.J., y PUIG, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. GARCÍA FERRANDO, N. PUIG y F. LAGARDERA, F. (comps.) *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 2a. ed., pp. 99-125.
- PARLEBAS, P. (1999) *Jeux, sports et sociétés* (2ed.) Paris: INSEP.
- PUIG, N. (2001). La situación de la mujer en el esport al iniciarse el siglo XXI. En M. Latiesa, Pilar Martos y J. L. Paniza (Eds.), *Esport y cambio social en el umbral del S. XXI* (Vol. 5, pp. 67-80). Madrid: AEISAD-Esteban Sanz, S. L.
- PUIG, N., y SOLER, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.
- PUIG, N., y VILANOVA, A. (2011). Positive Functions of Emotions in Achievement Sports. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, 82 (2), 334-344.