

La Toma de conciencia emocional en los juegos tradicionales psicomotores

Pere Lavega Burgués, INEFC (Universidad de Lleida, España)

Grupo de Investigación en Juegos Deportivos (GREJE, SGR1404)

plavega@inefc.udl.cat; plavega@inefc.es

Resumen

Este trabajo estudió la vivencia emocional intensa suscitada por los juegos tradicionales psicomotores, empleados en una experiencia pedagógica sobre educación física emocional. Participaron 193 alumnos: 41 mujeres (21,24 %) y 152 hombres (78,76 %); rango de edad de 18-34 años; $M_{edad} = 20,25$ años, $SD = 3,48$ de primer curso del grado en ciencias de la actividad física impartido en el INEFC de la Universidad de Lleida (España). Para identificar las emociones experimentadas se empleó la escala validada GES (Games and Emotions Scale) (Lavega, March y Filella, 2013). Tras realizar cada juego los alumnos debían seleccionar la emoción que hubieran experimentado con mayor intensidad y describir en una o dos líneas los motivos de esa vivencia emocional intensa. Se estudiaron 2017 comentarios. El análisis de contenido identificó que el 78,1 % de los comentarios se referían a la lógica interna de los juegos, mientras que el 21,9% introducían comentarios referidos a cuestiones externas de los juegos. Los datos obtenidos confirman que son precisamente los procesos práxicos que desencadenan las acciones motrices los principales responsables de la vivencia intensa de las emociones. La fuerza de la lógica interna se impone a otras causas externas a las reglas de los juegos. Esta conclusión es de sumo interés para el ámbito de la educación física y la recreación ya que contribuye a comprender mejor la aportación de los juegos tradicionales en la mejora del bienestar de sus actores.

Palabras clave: Juegos tradicionales, emociones, praxiología motriz, dominio psicomotor

El juego tradicional: escuela de relaciones socio-emocionales

Aprender a vivir en sociedad exige aprender a emplear el sistema de significados de nuestra cultura (Geertz, 1975). Este conjunto de significados compartidos (Kashima, 2000) interpreta, guía y establece las conductas humanas en los diferentes ámbitos de relación. En el proceso de aprender a significar y a relacionarse el juego en general y el juego tradicional (JT) en particular se presenta como un escenario privilegiado al comportarse como un laboratorio de relaciones sociales (Parlebas, 2001) configurado a partir de significados y símbolos de la sociedad que le acoge. La dimensión emocional de estas relaciones es un aspecto tan interesante como poco investigado en el ámbito de los juegos tradicionales.

Desde una perspectiva sistémica y estructural, cualquier JT corresponde a un conjunto de reglas que establece las condiciones dentro de las cuales los protagonistas pueden intervenir. Estas condiciones contienen la lógica interna del juego, es decir, sus propiedades, su patrón de organización interna, determinada por cuatro tipo de relaciones: a) relaciones entre participantes, b)

relaciones con el espacio; c) relaciones con el tiempo; y d) relaciones con el material (Parlebas, 2001).

Cualquier jugador que quiera participar en un juego debe aceptar las reglas (derecho y prohibiciones) e interpretar la lógica interna mediante respuestas motrices, es decir, conductas motrices. Las conductas motrices dan testimonio de la parte estrictamente motriz, de la respuesta (saltar, lanzar un ficha o golpear un objeto), pero al mismo tiempo informan de las dimensiones orgánica (fisiológica), afectiva o emocional, cognitiva y también social de la persona que interviene.

Atendiendo a la dimensión afectiva, los juegos tradicionales ofrecen a los participantes extraordinarias experiencias motrices acompañadas de vivencias emocionales. Según Lazarus (2001) la emoción corresponde a una respuesta multidimensional que realiza la persona de acuerdo con la valoración subjetiva del significado de un acontecimiento (en este caso juego tradicional). Siguiendo autores como Bisquerra (2000) al jugar se pueden originar emociones positivas (como alegría, amor, humor o felicidad, que se activan cuando la experiencia comporta bienestar al actor); emociones negativas (como ansiedad, ira, rabia, vergüenza, miedo o rechazo, cuando la actividad realizada aleja al protagonista de su bienestar); y emociones ambiguas (como la sorpresa, la esperanza o la compasión, que pueden tener un sentido positivo o negativo según la valoración que haga la persona de las circunstancias del juego).

Desde esta óptica, el presente trabajo pretende profundizar en el estudio de la relación entre los juegos tradicionales psicomotores y la vivencia emocional. En este tipo de juegos los participantes se ponen a prueba, activando todos defectos y virtudes, al tener que superar retos o desafíos individuales ya que en estas prácticas no se puede contar con la ayuda de compañeros o con la oposición de adversarios. Son ejemplos de esta familia los juegos de lanzamientos (los bolos, el tejo, los malabares) o los juegos de carreras (recoger piedras, carreras de sacos en zonas paralelas).

Este trabajo se propuso como objetivo principal estudiar los comentarios expresados por el alumnado al narrar la vivencia emocional intensa que experimentaron al practicar juegos tradicionales psicomotores correspondientes a una experiencia pedagógica de introducción a la educación física emocional. En esta experiencia se estudian los resultados correspondientes al reconocimiento de las propias emociones y a la verbalización de las causas que habían provocado esa respuesta emocional.

Metodología

Participantes

En esta experiencia participaron 193 alumnos: 41 mujeres (21,24 %) y 152 hombres (78,76 %); rango de edad de 18-34 años; $M_{edad} = 20,25$ años, $SD = 3,48$ de primer curso, matriculados en la asignatura de teoría y práctica del juego motor del grado en ciencias de la actividad física impartido en el INEFC de la Universidad de Lleida. Todos los estudiantes dieron su consentimiento para participar voluntariamente en esta investigación. Este estudio también fue aprobado por el comité de ética de la Universidad de Lleida (España).

Instrumentos y Procedimientos

La investigación siguió diferentes fases:

Formación inicial. Los participantes recibieron una formación práctica de 1,5 horas hacia educación emocional, siguiendo a autores como Bisquerra (2000), Lazarus (2000), así como Mayer, Salovey, y Caruso, (2000).

Aplicación de los juegos tradicionales psicomotores.

Se dedicaron 4 sesiones de 1,5 horas a realizar juegos tradicionales psicomotores (experiencia total de 6 horas). Los participantes se distribuyeron en grupos de 30 a 35 estudiantes. Para identificar las emociones experimentadas se empleó la escala validada GES (Games and Emotions Scale) (Lavega, March y Filella, 2013). Tras realizar cada juego los alumnos debían seleccionar la emoción que hubieran experimentado con mayor intensidad y describir en una o dos líneas los motivos de esa vivencia emocional intensa.

Análisis de contenido de los comentarios.

Por realizar el análisis de contenido de las narraciones se elaboró un manual con un sistema de categorías y su codificación con ejemplos. Se siguió una estrategia deductiva, a partir de la aplicación de los fundamentos de la praxiología motriz. Se trataba de establecer los criterios a partir de los que se consideraría si un comentario hacía referencia o no (presencia o ausencia) a alguna de las diez variables (5 variables referidas a aspectos de la lógica interna de los juegos y 5 correspondientes a la lógica externa de los juegos).

Se identificaron cinco variables referidas a la lógica interna de los juegos:

1. Reglas. Comentarios referidos al pacto o a aspectos generales del juego (“me ha gustado mucho”; “ha sido dinámico”).
2. Relación interna. Comentarios referidos a la comotricidad establecida entre los jugadores rivales (“era necesario superar al contrincante”, he saltado más que mi rival; ...).
3. Tiempo Interno. En los juegos con victoria son comentarios que hacen alusiones a “ganar, perder, a la competición”. En los juegos sin victoria son narraciones referidas a posibles cambios de roles o a anécdotas surgidas durante la partida.
4. Espacio interno. Narraciones con referencias al terreno de juego (“no sabía por dónde ir”, “la distancia desde donde debía lanzar la pieza era muy grande”...); sobre la posición del cuerpo en el espacio y sus posturas (“era muy difícil poder aguantar el equilibrio”).
5. Material interno. Comentarios explícitos referidos a los objetos de juego (piedras, bolos, pilota tenis, indiacá...).

Se consideraron cinco variables referidas a la lógica externa de los juegos: Las cinco variables identificadas se referían a características individuales de los jugadores o a de otros aspectos del contexto.

1. Personas. Alusión a estados transitorios de las personas: “me despisté...” “estaba algo nervioso”, “nos hemos reído mucho ” “había un buen ambiente”.

2. Relación externa. Comentarios referidos a atributos personales permanentes de los participantes: “mi rival era una chica”, “no soy demasiado rápido”, “soy muy bueno saltando pero lento corriendo”. “me ha recordado a los jugadores de bolos de mi pueblo”.
3. Tiempo Externo. Comentarios referidos a aspectos temporales del contexto: “era muy temprano (tiempo interno) y estaba algo adormecido (personas)”; “He recordado diversiones de mi infancia”.
4. Espacio Externo. Comentarios referidos a aspectos de la instalación o del contexto físico: “en esa sala hacía mucho calor”, “había mucho ruido que vendía de fuera”, “hubiera preferido jugar dentro del pabellón”...
5. Material Externo. Comentarios referidos a características externas del objeto (tipos de material, marca, ...). “Las botellas de plástico han sido bolos geniales”, “los papeles que se pisaban eran hojas de diario Clarín”...

Para garantizar la fiabilidad de las observaciones seis observadores expertos en juegos tradicionales y emociones fueron entrenados durante 40 horas siguiendo las directrices de Anguera (2003). Cada observador analizó 100 comentarios por separado y se calculó el coeficiente de relación de Pearson, obteniendo valores entre .94 y .97. Acto seguido estos 6 observadores analizaron por separado todos los comentarios. Aquellos casos en que no se dio una coincidencia total entre los observadores se volvieron a revisar hasta garantizar la máxima fiabilidad del análisis.

Resultados y discusión

La lógica interna de los juegos psicomotores principal motivo de vivencia intensa de emociones

La práctica de los juegos psicomotores originó 2017 comentarios. El análisis de contenido identificó 1575 comentarios que mencionaban variables de la Lógica Interna (LI) (78,1 %) y 441 comentarios que empleaban argumentos referidos a variables de la Lógica Externa (LE) (21,9 %). Veamos tres ejemplos:

- Alegría (en el juego de Bolos): “He sentido placer porque el juego ha sido muy divertido (L.I. como que habla del juego el comentario va referido a reglas) independientemente de que haya ganado (LE, referido a tiempo interno)”. Alumna 1.
- Humor (Lanzamiento de zapatilla): “No hemos parado de reír durante todo el juego (LE, hace referencia a la categoría personas ya que se trata de un estado transitorio)”. Alumno 2.
- Esperanza (carrera de piedras): “Tenía esperanza de poder empatar e incluso ganar (LE, hace referencia a tiempo interno) pero al final no ha podido ser (LE, tiempo interno). No obstante nos lo hemos pasado muy bien (LE, hace referencia a personas)”. Alumno 3. En este caso el comentario se contabilizaría en el apartado de LE y también de LI.

Estos resultados confirmaron la fuerza de la lógica interna para desencadenar emociones intensas, es decir, los procesos práxicos de los juegos fueron los principales agentes generadores de la vivencia de emociones intensas.

Intensidad emocional y competición en los juegos psicomotores

Los 2017 comentarios se distribuyeron según el resultado de las intervenciones, diferenciando los juegos competitivos (victoria o derrota) y los juegos sin competición. Una vez más la lógica interna fue el principal motivo que al que hicieron referencia los argumentos expresados por el alumnado en los tres tipos de situaciones:

- Juegos sin competición: 1045 comentarios (67,8 % LE; 32,2 % LE)
- Victoria en los juegos competitivos: 583 comentarios (78,1 % LE; 21,9 % LE)
- Derrota en los juegos competitivos: 389 comentarios (79,3 % LE; 20,7 % LE)

En los tres tipos de situaciones, las emociones positivas fueron las más intensas. En cambio se observó una tendencia diferente entre los juegos competitivos y los juegos no competitivos. Cuando los jugadores ganaron los comentarios referidos a las emociones positivas representaron el 70,15 % de las narraciones mientras que en el caso de la derrota no llegaron al 18,03 %. Las emociones negativas estuvieron poco presentes en los juegos competitivos (7,89 % en el caso de la victoria y 2,03 % en la derrota). Finalmente los argumentos sobre emociones ambiguas fueron mucho más numerosos en el caso de la victoria (21,96 %) que en la derrota (5,64 %). A continuación se muestran tres ejemplos de este tipo de comentarios:

- Alegría (carrera de piedras): “Es la segunda vez que gano y esto me ha alegrado mucho”. Alumno 3.
- Tristeza (Tejo, juego de lanzamiento): “Aunque he ganado me he sentido triste al participar en un juego que no me ha gustado demasiado”. Alumno 6.
- Sorpresa (carrera de sacos): “Mi compañero estaba a punto de ganarme cuando se ha caído y he podido superarlo. ¡¡¡Qué sorpresa!!!”. Alumno 3.

En los juegos sin victoria los comentarios expresaron un elevado porcentaje de emociones positivas (45,65 %). Un aspecto destacado es el elevado número de comentarios que originaron los juegos no competitivos referidos emociones negativas (31%) si se compara con los juegos competitivos. Esta situación confirma que este tipo de juegos basados en la repetición cíclica de las acciones (por ejemplo lanzar, esperar y volver a lanzar, en el caso de lanzamientos de precisión), no son tan motivantes para los estudiantes como los juegos cíclicos competitivos. En estos últimos juegos la falta de atractivo de la reproducción de las mismas secuencias de juego, es compensada por el desafío ante unos adversarios.

Por otra parte indicar que el porcentaje de emociones ambiguas en los juegos psicomotores no competitivos (23,35%) fue parecido al observado en los juegos competitivos. Veamos un par de ejemplos:

- Vergüenza (malabarismos en versión no competitiva): “No hemos salía nada bien manipular dos objetos a la vez; además esto daba risa a los otras que me miraban”. Alumno 3.
- Sorpresa (Indiaca en versión no competitiva): “Cuando intentabas controlar la indiaca con la mano, no sabías por donde se desplazaría”. Alumno 5.

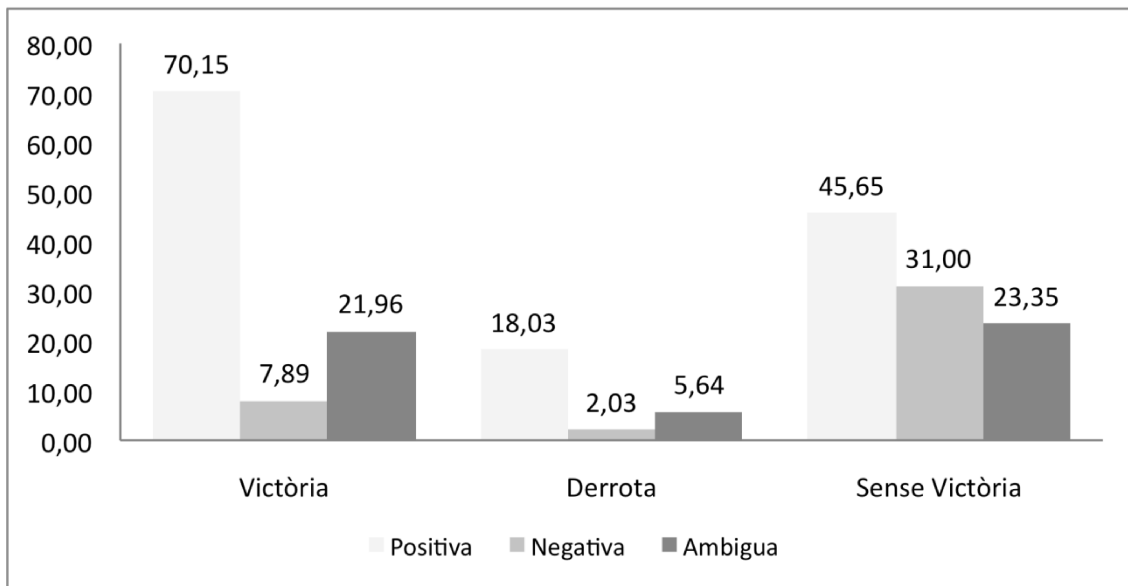


Figura 1. Porcentajes de comentarios de vivencia emocional intensa en los tres tipos de resultados en los juegos psicomotores.

Conclusiones

Los datos obtenidos en este estudio confirman que los juegos tradicionales psicomotores igual que los juegos de otros dominios de acción motriz favorecen la creación de ambientes caracterizados por la activación de emociones positivas (e.g., Salen, Zimmerman, 2003). Los datos obtenidos confirman que son precisamente los procesos prácticos que desencadenan las acciones motrices los principales responsables de la vivencia intensa de las emociones positivas, negativas y ambiguas. La fuerza de la lógica interna se impone a otras causas externas a las reglas de los juegos. Esta conclusión es de sumo interés para el ámbito de la educación física y la recreación ya que contribuye a comprender mejor la aportación de los juegos tradicionales en la mejora del bienestar de sus actores (Lavega, March y Filella, 2013).

Agradecimientos

Este trabajo ha recibido financiación del Ministerio de Ciencia e Innovación. Proyectos I+D+i. Ref. DEP2010-21626-C03-01. También ha contado con el apoyo de la Agencia de Gestión de Ayudas Universitarias y de Investigación de la Generalitat de Catalunya (AGAUR-INEFC). Ref. 2009SGR1404; VCP/3346/2009.

Referencias bibliográficas

- Anguera, M. T. (2003). La observación, In C. Moreno (Ed.), *Evaluación psicológica. Concepto, proceso y aplicación en las áreas del desarrollo y de la inteligencia* (pp. 271-308). Madrid: Sanz y Torres.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Geertz, C. (1975). *The Interpretation of Cultures*., New York: Basic Books.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- 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 (RIE)*, 31(1), 151-165.
- Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2000). Models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (ed.). *Handbook of Intelligence* (2nd ed): (pp. 396-420). New York: Cambridge.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico comentado en praxeología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2003). *Rules of Play, Game Design Fundamentals*. Massachusetts: The MIT Press.