

La Gimnasia Artística y la gestión emocional

Patow Verónica, Universidad Nacional de La Plata, veropatow@gmail.com

Portos María Eugenia, Universidad Nacional de La Plata, portoseugenia@gmail.com

Resumen

El presente trabajo se desprende de lo realizado a partir del Proyecto de Investigación “Sujeto, cuerpo y educación en las sociedades contemporáneas. Racionalidad neoliberal y educación del cuerpo” radicado en el CICES - IdIHCS - FaHCE – UNLP – CONICET (Argentina) en el que se pretende indagar los discursos contemporáneos en torno a la vida, el cuerpo, el sujeto y la educación, y establecer sus efectos sobre la enseñanza.

En esta oportunidad pretendemos identificar las articulaciones en el discurso del deporte en general y de la Gimnasia Artística en particular sobre la gestión emocional y sus vinculaciones con la lógica neoliberal en tanto dispositivo de subjetivación contemporáneo. Para ello hemos analizado publicaciones digitales y cursos dictados por referentes del deporte y de la Gimnasia Artística, dirigidos a entrenadores y gimnastas de diferentes partes del mundo.

En este marco, el deportista es considerado un producto del mercado y la gestión de sus emociones lo ubican en el lugar de autorresponsable de su rendimiento.

Palabras claves: autorresponsabilidad, emociones, felicidad, mente, mercado.

Esta ponencia se enmarca en el Proyecto de Investigación “Sujeto, cuerpo y educación en las sociedades contemporáneas. Racionalidad neoliberal y educación del cuerpo”.¹

Este proyecto pretende indagar los discursos contemporáneos en torno a la vida, el cuerpo, el sujeto y la educación, y establecer sus efectos sobre la enseñanza.

Nuestro objetivo en esta oportunidad, es identificar las articulaciones en el discurso de la Gimnasia Artística sobre la gestión emocional y sus vinculaciones con la lógica neoliberal en tanto dispositivo de subjetivación contemporáneo.

Entendemos al neoliberalismo, según lo describen Cabanas e Illouz (2019), como una filosofía individualista centrada en el yo, que concibe a los sujetos como autosuficientes y autorregulados, los cuales, unidos por el libre mercado, construyen su propio destino mientras

¹ Programa de Incentivo a la Docencia y la Investigación “Sujeto, cuerpo y educación en las sociedades contemporáneas. Racionalidad neoliberal y educación del cuerpo”. Directora: Mg. Liliana Rocha Bidegain. Código del proyecto: PI+D H1036). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Centro Interdisciplinario Cuerpo, Educación y Sociedad.

hacen sociedad en el proceso.

Tomaremos las recomendaciones de diferentes entrenadores y coaches que dictan cursos y charlas para otros entrenadores y gimnastas como punto de partida para analizar el control de las emociones y cómo estas propuestas se conectan con la ideología neoliberal.

En este trabajo nos abocaremos al análisis de estos discursos dirigidos a la gestión emocional de los deportistas recopilados de distintas redes sociales como Facebook, Instagram, TikTok, e-mails y otros medios de divulgación digital.

En todos estos discursos se concibe a las emociones como una función interna que, a decir de Abramowski (2017), “[...] remite a un estado que existe adentro del yo”. (p. 267) Son concebidas como individuales, ubicadas en el interior del sujeto e implican juicios de valor.

Como sostiene Bonoris (2015) en la modernidad, la interioridad del sujeto, está circumscripita por el cuerpo, convirtiéndose en algo incuestionable, natural y ahistórico. Según el autor, los pensamientos y los sentimientos pertenecen a un atributo íntimo y singular.

Estos argumentos son de tipo orgánico y biológico y pretenden describir el funcionamiento humano a partir de explicaciones de corte neuro-psico-biológico. El sistema nervioso y la mente están representados por el cerebro y ocupan un lugar central. (Rocha, 2024)

Siguiendo a la autora, la gestión de las emociones implica, en términos contemporáneos, la administración de recursos emocionales, cognitivos y sociales que se conciben como propiedad individual. Este proceso se vincula con la promesa de alcanzar éxito y felicidad, presentados como mandatos propios de nuestra época. Esto se vuelve un dispositivo que posiciona al cuerpo y al sujeto como productos del mercado.

Laval y Dardot (2013) utilizan el término “gobierno empresarial” al modo de control que reside en el carácter general, transversal y sistemático basado en la responsabilidad individual y el autocontrol. Esto se da gracias a la interiorización de las exigencias. En este sentido, el individuo debe gobernarse desde su interior. Para los autores esto implica ser “empresario de uno mismo”, lo que significa transformarse en el responsable de su propio éxito social y profesional. Desde esta lógica, los coaches cobran fundamental importancia al potenciar la exigencia de control de sí y de rendimiento individual, convirtiéndolos en expertos de sí mismos.

Este mecanismo, como plantea Rocha (2024), orienta la producción de individuos “emocionalmente competentes”, responsables de su propio destino, tanto del éxito como del fracaso, a la vez que configura lo humano en términos de máquina cognitiva, despojándolo de su capacidad más genuina: la de dar forma a su propia existencia. En este mismo sentido Cabanas e Illouz (2019) exponen el crecimiento de la industria de la felicidad llegando a

ocupar un lugar primordial en el mercado, adquiriendo un posicionamiento distintivo como producto de consumo en todos los ámbitos, ya sean políticos, sociales, económicos y como veremos en este caso, en el deporte en general y en la Gimnasia Artística en particular. Siendo la autoayuda y la autorregulación emocional el dispositivo que ha penetrado en la formación de deportistas en esa búsqueda del “éxito”.

En los últimos años han surgido numerosos cursos y programas dirigidos a entrenadores y atletas cuyo objetivo es la búsqueda de la felicidad y eso queda demostrado en las herramientas que proponen y que describiremos a continuación como el autoconocimiento y la gestión emocional.

En este trabajo hemos seleccionado tres páginas de entrenadores y coaches influyentes en la actualidad en referencia a la gestión emocional: De Argentina, Daniela Conde, Entrenadora Olímpica de Gimnasia Artística² (DC), De España, Miariam Sánchez, Técnica 3 de Gimnasia Rítmica³ (MS) y la página de Instagram Mente y Deporte⁴ (MD)

Para el análisis de los discursos los hemos dividido en 3 categorías:

- La mentalidad ganadora
- La autorresponsabilidad
- El mercado de las emociones

La mentalidad ganadora

En esta categoría seleccionamos frases y discursos que hacen referencia a cómo el deportista debe enfocarse en construir una mentalidad ganadora que le permita lograr en el corto plazo resultados satisfactorios. La mente, reforzando la idea cartesiana, pasa a ser más importante que el cuerpo y es el lugar en el que se alojan los pensamientos positivos.

- “Una de las cosas que más vale la pena entrenar es nuestra mentalidad. Y dentro de ese trabajo, el autodiálogo cumple un rol enorme. No necesitamos compararnos con nadie: el mejor juego siempre es el de la superación personal. Cada día podemos crecer un poco más en lo que elegimos, con paciencia, con esfuerzo y con determinación. Pero la mentalidad de crecimiento es una pieza clave que sostiene todo camino deportivo.” (DC)

- “Tu mente es tu arma más poderosa. ¿Cuándo vas a empezar a usarla?” (MS)

- “Tu voz interior es la que decide si sonríes o te bloqueas, cuídala como cuidas tu flexibilidad. Se puede entrenar la forma en la que te hablas” (MD)

² Instagram: @danielacondeok: newsletter: dany@danielaconde.com

³ Instagram: @mirylifepsicología

⁴ Instagram: @menteydeporte_

En estos fragmentos encontramos la importancia que se le otorga a lo que sucede en el interior del sujeto, poniendo el foco en la mente como lugar de residencia de las emociones. A decir de Bonoris (2015) los pensamientos y sentimientos tienen origen en el cuerpo propio, específicamente, en el cerebro, es decir que habitan adentro de la materia biológica.

Ubicar los pensamientos y las emociones dentro de uno, implica que me pertenecen, por lo tanto, debo hacerme cargo de ellos para progresar. Como dice el autor, la responsabilidad subjetiva y el individualismo moderno llevan a que el conocimiento y la realización sean finalmente autoconocimiento y autorrealización.

En esta misma línea Rocha (2024) sostiene que el éxito o el fracaso dependen de uno mismo. El lugar del entrenador será el de facilitar, guiar, ordenar, o favorecer los procesos, disponiendo mejor al deportista para rendir. Se responsabiliza al atleta de sus propios logros o fracasos.

La psicología positiva, sostienen Cabanas e Illouz (2019), afirma que todos los individuos, sin excepción, pueden alcanzar la felicidad mediante prácticas de autoconocimiento y gestión emocional. Este discurso elimina la noción de injusticia social, ya que el sufrimiento se reinterpreta como una falta de resiliencia o actitud positiva.

Aquí vemos reflejado el postulado neoliberal en el que se potencia el individualismo extremo en la que el sujeto puede alcanzar sus metas sin necesidad de otros, basta con que se lo plantee como objetivo. Tener una mentalidad ganadora te aproxima a los resultados deseados.

La autorresponsabilidad en el rendimiento

Las citas que agrupamos dentro de esta categoría describen la búsqueda del rendimiento como meta a lograr y en la que se evidencia la responsabilidad individual de los deportistas para obtener el éxito. La consecuencia es la autoexigencia: el poder o el no poder está en uno.

“Tirar la toalla es otra cosa. Es cuando el desánimo nos convence de que no vale la pena seguir. Y la pelea más difícil no es afuera. Es adentro. En nuestra mente. Es esa voz que dice que lo que hacemos no sirve. Que todo da igual...” (DC)

“Lo que les permite fallar (a los deportistas) sin destruirse es la AUTOCOMPASIÓN. Los estudios muestran que cuanto más autocompasión tenés, menos ansiedad, menos perfeccionismo, menos estrés...Y más motivación. Más responsabilidad personal. Y más constancia. Porque aprendés a tratarte bien, incluso cuando todo sale mal. Cuando un deportista no se destroza internamente cada vez que falla, se anima a más y persevera más.” (DC)

“Muchas veces, el mayor obstáculo no está fuera... está en lo que nos decimos. Si te sentiste identificada con alguna de estas frases, no te castigues: estás

aprendiendo a tratarte mejor. Pensamientos que te bloquean: Nunca es suficiente lo que hago, Las demás son mejores que yo [...] Si fallo, decepciono a todos [...] Si alguna vez te has dicho alguna de estas frases, no estás sola. Aquí te cuento cómo cambiarlas por pensamientos que te ayuden, no que te hundan.” (MS).

“Tu cuerpo está preparado, pero tu mente te traiciona. Los nervios te dominan justo cuando más necesitas brillar. Sabes que tienes el talento, pero algo te bloquea mentalmente. Es hora de romper esas barreras invisibles: El poder oculto de la mente en el deporte te revela el secreto que separa a los campeones de los demás: el control mental total.” (MD)

Para Han (2012) la sociedad actual busca el rendimiento y la denomina “sociedad de rendimiento” que está caracterizada por la positividad del poder sin límites y se manifiesta en ideas como “Sí, yo puedo”. El sujeto de rendimiento es más rápido y más productivo. El mandato social es el “imperativo del rendimiento” (2012, p29) que conlleva a la autoexplotación en forma voluntaria sin coacción externa. El sujeto se convierte de esta manera en verdugo y víctima. Para el autor, esta sociedad de rendimiento, en la que “nada es imposible” (2012, p31) y en la que el “no - poder – poder - más” conduce a autorreproches y autoagresión llevando al sujeto a situaciones de enfermedad como la depresión. El sujeto está exento de un dominio externo que lo obligue a producir, no está sometido a nadie, sólo a sí mismo.

Estos planteos ponen de manifiesto los principios utilitaristas neoliberales basados en la eficiencia y en la búsqueda de la máxima ganancia individual.

El mercado del control emocional. “Llame ya”⁵

Bajo esta categoría haremos mención a una selección de citas que refieren a la mercantilización del control emocional a partir de cursos, programas, libros, seminarios que apuntan, en pocos encuentros, a lograr una mentalidad ganadora a partir de emociones positivas autogestionadas. En este sentido la felicidad es la meta y las emociones negativas son las que deben ser controladas. Llegar a ser feliz se encuentra a un “click” de distancia, a corto plazo y con cierto valor económico.

“Aprendí a elegirte”, este libro es un relato inspirador, que te va a ayudar a transformar tu experiencia en el deporte. nos muestra cómo se puede construir un

⁵ “Llame ya” hace referencia a la venta de productos televisivos en los que la oferta es por tiempo limitado e incluye la satisfacción garantizada o la devolución del dinero.

nuevo camino desde el amor y no desde el rechazo. Afrontando los miedos y aprendiendo a gestionar las emociones. Además, comparte claves fundamentales a la hora de enfrentar las competencias.” (DC)

“Hoy es el último mail que envío con la posibilidad de obtener la clase: “La mentalidad de un entrenador referente”. Una clase grabada (precio simbólico: USD 18 o ARS \$18.000) para ayudarte a trabajar en vos, y que después lo lleves a tus deportistas. Y te incluye un PDF práctico con ejemplos listos para aplicar en tu gimnasio.” (DC)

“Sesión para gimnastas. Gestionar emociones para la competición. Masterclass. Mejora el rendimiento de tu ejercicio. Online. Inscripción 20€” (MS)

"El poder oculto de la mente en el deporte" te revela el secreto que separa a los campeones de los demás: el control mental total. En solo 21 días descubrirás cómo transformar la presión en tu mejor aliada, mantener la concentración laser en competencia, recuperarte instantáneamente de cualquier error, desarrollar una confianza inquebrantable. BONUS EXCLUSIVOS incluidos. 50% DE DESCUENTO. Solo por tiempo limitado” (MD)

De acuerdo con Cabanas e Illouz (2019), la ciencia de la felicidad sostiene que la intervención psicológica no debe limitarse a corregir déficits, tratar enfermedades o mitigar el sufrimiento, sino que su objetivo principal es incrementar la felicidad de individuos ya sanos y funcionales. Distintos profesionales: científicos, coaches y expertos en bienestar, comienzan a emplear un lenguaje común en torno a la felicidad y sostienen que tanto los optimistas, extrovertidos, saludables y exitosos requieren la misma atención que los desesperanzados, solitarios, deprimidos o fracasados. Así, cualquier persona, independientemente de su situación, puede y debe acudir a un experto para optimizar su potencial personal.

Según este enfoque, la necesidad de ser más feliz no se limita a momentos de malestar o dificultad, sino que se extiende a incluso a aquellos períodos en los que la vida parece transcurrir sin problemas, consolidando un mercado en torno a la felicidad que se convierte en un bien que se puede comprar y gestionar.

Todos estos discursos se presentan como un mecanismo para “activar” potenciales individuales, los sujetos son concebidos como propietarios de talentos que deben identificarse y potenciarse. (Rocha, 2024). Convertir las emociones en un producto del mercado supone pensar que cuanto mayor capacidad de gestión emocional, mayor posibilidad de éxito se obtendrá. La adquisición de estos productos (cursos de control de emocional) garantiza obtener el tan deseado éxito en poco tiempo y a un costo, supuestamente moderado.

La lógica neoliberal, en su máxima expresión, convierte a las emociones en mercancía sobre las que deben obtenerse un rédito económico, en este caso, los cursos de gestión y control emocional son un claro ejemplo de esto.

Conclusión

Este trabajo busca dejar expuesta la manera en que, en el ámbito deportivo, las emociones se transforman en una auténtica mercancía. Al igual que cualquier otro recurso que apunta a optimizar el rendimiento, se espera que puedan ser clasificadas, seleccionadas y gestionadas en función de los resultados. Así, las llamadas emociones “positivas” son potenciadas mientras que las “negativas” deben minimizarse o eliminarse, bajo la premisa de que un buen deportista es aquel capaz de regular su mundo emocional de forma tal que este favorezca su desempeño. Permanecer aferrado a emociones consideradas inadecuadas se interpreta, en este marco, como una elección personal, ya que se supone que el sujeto tiene la capacidad de decidir qué sentir y de revertir cualquier estado que obstaculice sus logros.

De este modo, al tradicional esfuerzo en la preparación física, alimentación, equipamiento, asistencia médica o rehabilitación, se le suma una inversión en el plano emocional. Cursos de coaching, conferencias motivacionales, clases magistrales o manuales de autoayuda se presentan como “recetas” universales, diseñadas para que cualquier deportista logre domesticar sus emociones siguiendo fórmulas rápidas y eficaces. Este proceso se expresa en términos claramente ligados a la lógica del mercado: cuanto menos tiempo demande, menor sea el gasto económico y mayores los beneficios obtenidos, más exitoso se considera. La gestión emocional, entonces, deja de ser un aspecto humano complejo para convertirse en una inversión en sí mismo, en un recurso de autogestión que responsabiliza exclusivamente al deportista.

En este esquema, los atletas son reducidos a individuos genéricos, abstraídos de sus contextos sociales, culturales, educativos y económicos. Se concibe que portan en su interior todas las capacidades necesarias para triunfar, sin historia ni entorno, responsables únicos de su destino. Esta mirada reproduce un enfoque determinista y biologicista. Determinista, porque afirma que las habilidades y competencias ya están contenidas en el propio individuo y que alcanzar la “mejor versión” depende únicamente de su esfuerzo personal, independientemente de las condiciones externas. Biologicista, porque localiza en el cerebro el origen y control de las emociones, que deben ser entrenadas como si se tratara de una función más del rendimiento deportivo.

A esta lógica se suma la idea de que la búsqueda del éxito está directamente vinculada con la obtención de la felicidad. Sin embargo, el concepto de felicidad rara vez se define con precisión: se lo asocia de manera automática con logros, eficacia, productividad y resultados, como si su significado fuera universalmente comprendido. Así, controlar la mente, desarrollar una “mentalidad ganadora” y optimizar los procesos emocionales se convierten en condiciones indispensables para mejorar el rendimiento deportivo.

Este enfoque refleja con claridad la lógica neoliberal, que transforma al sujeto en un producto y en un “empresario de sí mismo”, categoría que ya hemos descripto y analizado en trabajos anteriores en el marco del presente proyecto⁶. En el deporte, el cuerpo sigue siendo un instrumento esencial en la búsqueda de la excelencia, pero la mente adquiere un rol protagónico, ya que sobre ella recae la posibilidad de alcanzar resultados sobresalientes. El rendimiento no se entiende solo como cuestión de técnica o preparación física, sino como consecuencia de la capacidad de autogestionar emociones, focalizarse en objetivos y sostener una actitud resiliente permanente.

A modo ilustrativo, queremos citar a (DC), quien resume, según nuestro análisis, estas ideas en un programa estructurado en simples pasos:

“Controlar las emociones se enseña, y consta de 3 sencillos pasos: 1. Respirar. 2. Usar una palabra para resetear que te conecte con el deportista (‘Puedo con esto, soy capaz de afrontarlo’). 3. Señal de reset: ayuda a anclarse en el momento presente, como ajustarse la colita o golpearse en el pecho. Todo esto lo enseñé en detalle en la unidad 3 de mi curso”.

Este ejemplo sintetiza de manera concreta cómo la gestión emocional es presentada como una técnica de aplicación inmediata, que responde a la lógica del mercado, la rapidez y la eficiencia, dejando en segundo plano la complejidad subjetiva y contextual del deporte.

En definitiva, el análisis realizado permite concluir que la gestión emocional en la Gimnasia Artística, no se presenta como un proceso integral y situado, sino como una estrategia individualista que responsabiliza al deportista de su éxito o fracaso, invisibilizando las condiciones sociales, culturales y económicas en las que desarrolla su práctica. La emoción se convierte así en una mercancía, en un recurso calculable y entrenable, que coloca al sujeto en la paradoja de ser a la vez atleta y empresario de sí mismo.

⁶ Portos, E. (2023) El modelo de deportista exitoso y el discurso del emprendedurismo. En Actas. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.16874/ev.16874.pdf

Referencias

- Abramowski, A. (2017) Legislar los afectos. Apuntes sobre un proyecto de ley de Educación Emocional en Abramowski, A. Canevaro, S. (Compiladores), Pensar los afectos: Aproximaciones de las ciencias sociales y las humanidades. (pp 251-271) Los Polvorines: Universidad Nacional de General Sarmiento. Buenos Aires, Argentina.
- Bonoris, B. J. (2015). La posición del psicoanálisis frente al proceso de interiorización en Occidente. En El Rey Está Desnudo (Año 8, Núm. 8). Soc. Psicoanalítica Apertura.
Recuperado de: <https://elreyestadesnudo.com.ar/edicion-8/>
- Cabanas, E., Illouz, E. (2019) Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controla nuestras vidas. Editorial Planeta.
- Han, Byung-Chul. (2012). La sociedad del cansancio. Herder, España.
- Laval, C.; Dardot P. (2013). La nueva razón del mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal. Editorial Gedisa. Barcelona.
- Rocha Bidegain, Angela Liliana. (Dir.). (2024). Sujeto, cuerpo y educación en las sociedades contemporáneas. Racionalidad neoliberal y educación del cuerpo (Proyecto de investigación PI+D H1036). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Centro Interdisciplinario Cuerpo, Educación y Sociedad. Recuperado de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/proyectos/py.1205/py.1205.pdf>