



Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo A. Podestá"
Repositorio Institucional

Nuevas experiencias laborales y de entrenamiento corporal

su impacto en las sensibilidades contemporáneas

Año
2017

Autor
Duperré, Jorge

Este documento está disponible para su consulta y descarga en el portal on line de la Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo Alberto Podestá", en el Repositorio Institucional de la **Universidad Nacional de Villa María**.

CITA SUGERIDA

Duperré, J. y Falconier, F. (2017). *Nuevas experiencias laborales y de entrenamiento corporal*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

Nuevas experiencias laborales y de entrenamiento corporal. Su impacto en las sensibilidades contemporáneas

Autores: Duperré, Jorge (jlduperre@gmail.com). UNSL; Falconier, Francisco (franfalconier@hotmail.com). UNVM.

Resumen

El presente trabajo surge como resultado de las indagaciones realizadas a instancias del proyecto de investigación “Cuerpo, trabajo y energías corporales...” (Villa María 2016-2018). La inquietud, devenida en horizonte problemático del mismo, gira en torno a las posibles relaciones que se instanciarían entre las transformaciones de las experiencias laborales contemporáneas y las nuevas técnicas de entrenamientos corporales.

En este marco, proponemos aquí una reflexión sobre las conexiones entre cuerpo-movimiento-entrenamiento-sociedad y trabajo, a partir del análisis de datos secundarios (medios de comunicación gráfica, audio visual, internet, etc.), y de las experiencias de los “sujetos-trabajadores” referentes, que participan de las mencionadas técnicas de entrenamientos corporales. Consideramos que dicho análisis nos permitirá reconocer cómo la presente reestructuración de las relaciones entre Deporte-Tiempo Libre-Trabajo impactan en la esfera de las sensibilidades contemporáneas.

Introducción

Con la intención de favorecer un primer acercamiento al vasto y complejo campo del trabajo, nos ocuparemos de un fenómeno contemporáneo que, a nuestro criterio, determina la estructuración de lo laboral y dinamiza gran parte de los procesos conflictuales que lo atraviesan, a saber: el desarrollo tecnológico. Recuperaremos, en este caso, los aportes de Cingolani (2016), quien plantea que “una de las grandes potencialidades de reconfiguración de las relaciones sociales que caracterizan a las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (NTIC) se basa, centralmente, en la dialéctica entre enlace y desenlace” (p. 42); fenómeno que, según el autor, se enmarca en un escenario global donde el capitalismo ha contribuido a reorganizar como nunca antes la división del trabajo. De esta manera, los “desenlaces” propios de la “externalización” de la mano de obra (producto de las cada vez más extendidas prácticas de subcontratación o empleo temporario), encuentran en las referidas NTIC una compensación efectiva. Este proceso, en última instancia, configuraría lo que Cingolani designa como un “capitalismo de plataforma”.

En continuidad con este planteo, podemos aventurarnos a establecer una hipótesis de partida, acerca de la emergencia de las nuevas experiencias laborales y de entrenamiento corporal y su impacto en las sensibilidades contemporáneas. La hipótesis en cuestión sería la siguiente: los singulares mecanismos de enlace/desenlace que ponen en juego las NTIC, en el marco del actual “capitalismo de plataforma”, junto con la expansión y profesionalización de disciplinas deportivas de “alto riesgo” –hasta ayer poco convocantes–, habría tornado más problemática la diferenciación tradicional entre sensaciones ligadas a lo estrictamente laboral y sensaciones que se suelen asociar con el esparcimiento. Y, precisamente, este fenómeno redefiniría aquellas normas que validan/construyen actualmente la expresividad emocional y la acción corporal.

Es así que, a los fines de constatar nuestra hipótesis de partida, proponemos un abordaje desde la *sociología de los cuerpos/emociones*, en los términos que lo plantea Scribano (2012). Para ello, tomaremos como objeto de estudio un programa de capacitación virtual (como así también de promoción de eventos deportivos), destinado a personas que realizan actividades de “alto riesgo” (mayormente en la Provincia de Córdoba). El proyecto en cuestión se identifica con el nombre de “Universidad Extrema”. Específicamente, nos interesa uno de los cursos que este plan de formación ofrece, mediante su plataforma educativa: nos referimos al “manejo del miedo” orientado a las prácticas deportivas “extremas”.

De las fronteras entre lo laboral y lo ocioso

En el presente apartado buscaremos precisar las categorías analíticas en torno a las cuales se desarrollará este artículo. Comenzaremos, para ello, por esclarecer los alcances de los siguientes conceptos: *ocio*, *trabajo* y *tiempo libre*. Al respecto, Elias y Dunning (1992) critican la polarización que tradicionalmente se ha hecho entre las actividades de esparcimiento y las propias de la esfera laboral. Esta polarización, señalan los autores, se basa en una valoración diferencial, que pondera las ocupaciones retribuidas por sobre las recreativas (considerando a estas últimas, como mero acto de “haraganería” y “complacencia”). Lo cierto es que en la actualidad ha crecido la cantidad de trabajo no

asalariado, por lo que cada vez es menor la porción de tiempo que se destinada exclusivamente al ocio (entendiendo por éste a una forma de ocupación escogida voluntariamente y por la cual no se percibe beneficio económico alguno)²⁸⁸.

Una de las actividades analizada por los autores sobre la que deseamos detenernos, es la que ellos definen como *mimética* o de juego y que alude a un ámbito favorable para la experimentación de peculiares sensaciones, en contexto de ocio. Dicho ámbito, a su vez, habilitaría la expresividad de ciertas emociones, por lo general vedadas en el resto de los ámbitos por los que transita el agente social, y que conforman lo que conocemos como su cotidianidad. En este sentido Elias y Dunning agregan:

“La peculiar estimulación emocional proporcionada por las actividades recreativas de tipo mimético y que culmina en una tensión y exaltación agradables, representan la contrapartida más o menos institucionalizada de las fuertes y constantes restricciones emocionales requeridas por todas las actividades no recreativas de la gente en las sociedades más diferenciadas y civilizadas. La emoción lúdica y agradable que los individuos buscan en sus horas de ocio representa, pues, al mismo tiempo el complemento y la antítesis de la periódica propensión por parte de las emociones a perder su frescura en las rutinas ‘racionales’, no recreativas de la vida; mientras que la estructura de las organizaciones e instituciones miméticas representa la antítesis y el complemento de la de las instituciones formalmente impersonales y encaminadas a un fin, que dejan poco espacio para las emociones apasionadas o las fluctuaciones en los estados de ánimo.” (p. 95)

De la actividad mimética y el cuerpo movimiento

Otras dos categorías analíticas centrales para el presente estudio son la *gesticulación expresiva* y la *geometría de los cuerpos*. Para comenzar, aclararemos a qué aludimos con el primero de estos términos. El sociólogo mexicano Rogelio Luna Zamora (2007), define a la gesticulación expresiva como la conducta y la manifestación corporal que desatan las

²⁸⁸Pensemos, por ejemplo, en el desarrollo de los modernos dispositivos móviles y cómo éstos han contribuido, en cierta medida, a prolongar las tareas laborales, por fuera del horario establecido por el empleador. Y es que, siguiendo con los postulados de Elias y Dunning, consideramos que la sociabilidad –independientemente de si ésta se establece en términos formales o informales–, es una actividad que implica un relativo esfuerzo, aunque no pueda caracterizarse como una tarea estrictamente laboral.

emociones, diferenciándola, con ello, de otras nociones tales como: el sentimiento (que refiere al origen de la emoción, es decir, a cómo se experimenta y vivencia un sensación); los conceptos o sentidos relacionados con los diferentes sentimientos (los cuales son producto de los procesos socioculturales y la interacción social de los agentes sociales); y las normas regulativas (que están asociadas con aquellas prescripciones que legitiman ciertos sentimientos y expresiones en detrimento de otros)²⁸⁹. En una dirección similar, Ariel Hochschild (citado por Bericat Alastuey, 2000: 160), reconoce tres dimensiones que, a su entender, orientan la experimentación y la expresividad emocional: la *normativa* (validación de intensidad, dirección y duración afectivas, que establece ciertos parámetros de “normalidad” o “disonancia”); la *expresiva* (además de lo que se debe sentir, también existirían prescripciones acerca de cómo expresar los sentimientos); y la *política* (la gestión de las emociones como parte de los dispositivos de control y estructuración social).

Hecha ya está precisión, retomaremos la concepción de las actividades recreativas de tipo mimético, intentando aclarar cuál es su alcance, como así también las condiciones de uso que establecemos en el presente trabajo. Decíamos que aquella categoría tenía que ver con un espacio que plantea una relativa excepcionalidad a las restricciones que nuestra sociedad impondría sobre ciertas emociones y sus consecuentes gestualizaciones expresivas. En este sentido, consideramos pertinente analizar dichas gesticulaciones a la luz de la noción de geometría de los cuerpos, acuñada por Scribano (2007). El autor afirma que la misma alude a los modos sociales en que se establecen tanto las distancias (y proximidades) entre los cuerpos, como las disponibilidades de energías corporales por parte de los agentes sociales. En continuidad con este planteo, reconoce dos caminos posibles para llevar a cabo esta analítica de los cuerpos:

²⁸⁹ Asimismo, Luna Zamora agrega que los sentimientos y la gesticulación expresiva— han sido estudiados históricamente por las ciencias de la conducta y la neurofisiología, centrándose en las “bases orgánicas donde descansan nuestros estados emocionales.” En tanto que los dos componentes restantes—las significaciones y las regulaciones dadas a los sentimientos— se han constituido en objeto de las ciencias sociales debido a las dimensiones socioculturales, históricas y morales (normas) que involucran aquéllos.

a) la relación que se establece entre *cuerpo individual* (organismo), *cuerpo social* (práctica corpórea como construcción social) y *cuerpo subjetivo* (experiencia corporal como acto reflexivo)²⁹⁰; y

b) las tres formas en que el cuerpo se puede inscribir en la narrativa: *cuerpo imagen* (cómo “veo que me ven”); *cuerpo piel* (cómo “siento-naturalmente el mundo”); y *cuerpo movimiento* (lo corporal y sus posibilidades/limitaciones de acción)²⁹¹.

Para los fines del presente trabajo, nos interesa particularmente esta tercera forma de inscripción corporal, el cuerpo movimiento, y cómo la misma se articula con las tres dimensiones corporales del punto a). Scribano sostiene que en el cuerpo movimiento se manifiesta la potencialidad del poder hacer de los agentes; en sus capacidades performativas, según cómo se posicionen respecto de la absorción, extracción y expropiación de energías:

“[El] puesto que ocupa en el conjunto de relaciones sociales basadas en el consumo de energías suficientes y necesarias para la producción/reproducción de la vida [...] En una tensión entre el cuerpo imagen y el cuerpo piel, el cuerpo movimiento evidencia las posibilidades de acción. Así se construyen muchas posibilidades de cuerpos: hay cuerpos en trabajo, cuerpos adormecidos, cuerpos estresados, cuerpos desganados, cuerpos en resistencia.” (p. 103)

Y más adelante añade:

“Los agentes sociales portan en el cuerpo movimiento el resultado biográfico de sus luchas por gestionar autónomamente sus energías que, como efecto, han producido unas posiciones diferenciales en la planografía social [Las energías, a su vez] establecen el conjunto de posibilidades de sus desplazamientos, desde y hacia las posiciones que ellos ocupan en los espacios sociales, de modo tal que los acercan o alejan de sus naturalizadas ubicaciones, o los vuelven más autónomos/heterónomos respecto a los otros.” (Ibíd.)

²⁹⁰ Cabe agregar que estas tres nociones implican una diferenciación entre energías corporales (proceso biológico que posibilita la perdurabilidad corporal del individuo) y sociales (su distribución en el cuerpo social a partir de la acción y el movimiento de los agentes; potencialidad de éstos para producir y reproducir las condiciones materiales de existencia).

²⁹¹ Es importante destacar que estos tres modos de representación de lo corporal determinan de maneras diversas la sociabilidad, sensibilidad y vivencialidad social. Es en este sentido que el autor reconoce al cuerpo como territorio de las relaciones sociales.

Por ello, Scribano llega a la conclusión de que tanto la geometría de los cuerpos, como las *gramáticas de la acción* son indicadores imprescindibles para la comprensión de cómo se configura una determinada “geografía social de la interactividad”. En otras palabras, los agentes sociales “*aprehenden, elaboran y formatean las estructuras cognitivo-afectivas que le permiten/imponen ocupar los lugares sociales*”, desde sus particulares “*ubicaciones*”. (Scribano, 2010: 3)

Del miedo como emoción cohesionadora

En el presente apartado intentaremos conceptualizar el fenómeno del *miedo*. Para ello, comenzaremos por recuperar las discusiones acerca de su constitución, luego nos detendremos en sus posibles implicancias sociales y, finalmente, trataremos de identificar las especificidades que ostentaría el miedo que se manifiesta durante la práctica de ciertas disciplinas deportivas, caracterizada como “riesgosas”.

Luna Zamora (2005), considera erróneas aquellas suposiciones que caracterizan al miedo como universal (común a todos los seres vivos) innato (determinado por factores genéticos) e irreflexivo (reacción instintiva orientada a la autopreservación de la especie). Por el contrario, afirma que esta emoción responde a una construcción sociocultural e histórica y cuyas normas (prescripciones, principios morales y valores) varían de un grupo social a otro. En este sentido, las diferentes comunidades atribuyen al miedo una multiplicidad de significados y posibles “fuentes inductoras”, las cuales mutan a lo largo de los años.

Una de las particularidades que entraña el miedo es, según el autor, su función como *cohesionador social*. De acuerdo con lo anterior, esta emoción sería un elemento primordial para la comprensión de los procesos de estructuración social. Al respecto, Luna Zamora señala:

“[El miedo] se encuentra en la raíz de la vulnerabilidad del ser humano y, por tanto, de la necesidad de estar junto a otros. Constituye un pilar del orden social. Su definición no se limita a la supervivencia del individuo y de la especie humana –como generalmente se la ha visto–, sino que forma parte de los mecanismos de reproducción y recreación del orden social [...] El miedo como emoción puede, desde esta perspectiva, ser visto por los subordinados como un sentimiento negativo, y como un elemento

positivo por los sujetos en posiciones de mayor jerarquía [...] En otras palabras, el miedo no es ni negativo ni positivo en sí mismo. Depende qué cara del miedo se quiera ver para definir su ubicación.” (p. 25)

Por su parte, Theodore Kemper (citado por Bericat Alastuey, *ob. cit.*) identifica el sentimiento de “miedo-ansiedad” como una de las cuatro emociones negativas resultantes de las “actividades relacionales” de los agentes sociales. Basado en una “teoría sociorrelacional de las emociones” –que articula analíticamente la subjetividad afectiva y la situación social objetiva de los sujetos ante un determinado hecho colectivo– el autor reconoce dos dimensiones básicas de la sociabilidad, el *poder* (en tanto coacción con fines de dominación y control) y el *estatus* (reconocimiento no coactivo entre los agentes, como el afecto o la aprobación). Estas dos dimensiones, a su vez, se distribuyen de manera desigual (por exceso o insuficiencia) en la estructura social, determinando, así, las emociones que evocarán internamente los sujetos. En el caso del aludido sentimiento de miedo-ansiedad, éste sería consecuencia de la insuficiencia de poder frente al otro y la autopercepción de vulnerabilidad.

En continuidad con el planteo de Kemper, Bericat Alastuey (*ob. cit.*) afirma que dicho sentimiento ha devenido, actualmente, en un “síndrome de ansiedad”; un síntoma que el autor define como:

“[Una] preocupación colectiva respecto de inciertos, ambiguos e improbables peligros que nos acechan, característica de la estructura emocional de la denominada sociedad del riesgo, y originada ante todo por la pérdida de atractivo del tiempo futuro, por la ausencia de metas y de ilusiones (optimismo propio de la modernidad)”. (p. 156)

Finalmente, y a contramano de las proposiciones en boga sobre “el miedo en el deporte”, creemos que no es adecuado plantear de manera unívoca ni la significación de ambos términos, ni la manera en que se relacionan. En efecto, la vastedad de disciplinas existentes (con sus propias reglamentaciones y lógicas de juego), sumado a los diferentes grados de peligrosidad que sus respectivas prácticas suponen para la integridad física de los deportistas²⁹² –y, en consecuencia, la multiplicidad de sensaciones que cada una de ellas

²⁹² Para ejemplificar lo problemático que resulta la clasificación de actividades por disciplinas, basta con señalar que algunos de los considerados deportes extremos, pueden dejar de serlo cuando pasan del

promueve—, vuelve simplista y poco rigurosa cualquier categorización que pretenda desconocer estas variables.

Sin embargo, existe un factor del miedo que atraviesa a todas las prácticas “riesgosas”, e incluso trasvasa la esfera de lo netamente deportivo: el ya aludido carácter cohesionador que posee esta emoción y sobre el cual volveremos más adelante.

A continuación intentaremos identificar cómo las categorías descriptas hasta ahora operan y se interrelacionan, a instancias de nuestro caso de estudio: la “Universidad Extrema”.

De la Universidad Extrema (UEX)

A riesgo de incurrir en apreciaciones reiterativas, nos parece importante aclarar que la actividad de tiempo libre lo es en tanto y en cuanto no se trate de una ocupación “especializada” y/o remunerada. En caso contrario, la misma debe ser considerada como una forma más de trabajo.

De acuerdo con esto, consideramos que el plan de capacitación y promoción de eventos de “alto riesgo” que oferta la *Universidad Extrema* (UEX), se corresponde decididamente con *actividades ocupacionales, no asalariadas* y, fundamentalmente, *profesionales*: los cursos (virtuales o presenciales) son arancelados y por lo general tienen como destinatario a deportistas con ciertas destreza y experticia en sus respectivas disciplinas. Ahora bien, lo anterior no va en detrimento, a nuestro criterio, de las características propias de las actividades recreativas de tipo mimética, descripta más arriba: mitigación de las restricciones relativas a la experimentación y la expresividad emocional propias de la estructuración social presente.

En este sentido, creemos que esta doble configuración laboral y recreativa, junto con las lógicas afectivas que desde la plataforma se promueven, le otorga a la iniciativa en cuestión una singular importancia para el estudio que intentamos llevar a cabo aquí.

A los fines de recabar información sobre la UEX, recurrimos a tres de sus principales fuentes: a) la plataforma *online* oficial de la empresa (donde se encuentran todos los servicios

profesionalismo al amateurismo y viceversa, o bien cuando las características del entorno natural donde se realizan son más “benévolas” u “hostiles”.

y actividades que brinda); b) la página que posee en la red social *Facebook* (a través de la cual actualiza periódicamente información sobre cursos y demás eventos afines); y c) entrevista a su fundador Fer Miller²⁹³.

a) Página oficial del organismo:

La plataforma educativa –caracterizada por Miller como el primer centro de capacitación a distancia orientado a personas que realizan deportes de alto riesgo– es una iniciativa que se promueve como una necesidad de satisfacer el creciente interés por conocer aquellos aspectos que involucra la práctica de este tipo de actividades. Los destinatarios de estas capacitaciones son deportistas, organizadores y participantes de Asociaciones Deportivas, entrenadores, gobiernos y empresas del rubro. Respecto de las disciplinas que comprende la plataforma, encontramos las siguientes: surf, kitesurf, escalada/trekking, navegación a vela, parapente/paracaidismo, mountain bike, skate/long board, buceo, entre otras.

Abajo incluimos un diagrama extraído de la página *web* del organismo, que presenta de manera más detallada las diferentes esferas que involucra la UEX:

²⁹³ En el mencionado sitio *web*, además, es posible observar un escueto repaso por la trayectoria profesional de Miller, la cual reproducimos a continuación: “Reconocido referente de *Kitesurf*. Su pasión por el deporte, la enseñanza y la investigación de los aspectos psicológicos que intervienen en los límites de las personas, lo hicieron ser uno de los fundadores de la UEX, autor y docente de diversos cursos. Hoy él abre un espacio de *coaching* para poder llevar a cabo un aporte más directo a las necesidades particulares de cada deportista.”



Imagen N° 1

Por otro lado, en el apartado “Nuestro aporte” del sitio *web* se señala que:

“En la UEX entendimos que existía una solución [...] utilizar la educación a distancia orientada a entornos sociales, también conocida como Social Learning, para generar un punto de encuentro con el objetivo de compartir conocimiento y experiencias entre toda la comunidad de deportistas, docentes, referentes, etc.”

Con esta finalidad, y bajo el lema “Conocer más y arriesgar menos”, se ofrecen cursos y talleres arancelados y no presenciales, vinculados a temas muy diversos, que van desde accidentología y primeros auxilios, hasta finanzas y *Startups* (que tiene que ver con la generación de proyectos deportivos con o sin fines de lucro, financiamiento de deportistas o eventos, etc.), pasando por “aspectos legales” (contratos y acuerdos de sponsorización, reglamentación para la práctica de deportes extremos, registro de marcas, etc.) y “salud y nutrición” (suplementos, dietas especiales, etc.), entre otros.

De todos estos cursos, nos interesa particularmente aquel que tiene que ver con el “Entrenamiento Mental”, en particular el que se centra en el “manejo del miedo”.



Imagen N° 2

b) Página de Facebook de la UEX:

En línea con la tendencia actual de complementar las páginas institucionales con la creación de cuentas en las comúnmente llamadas “redes sociales” –recurso, éste, que amplía considerablemente los canales de difusión y el universo de destinatarios, como así también la interactividad y la actualización inmediata de la información– la UEX dispone de una página de Facebook, gracias a la cual sus usuarios pueden estar al tanto de las novedades de la organización y compartir sus opiniones con el resto de los visitantes.

El administrador es el propio Fer Miller. Es él quien, además, difunde todas las actividades y responde las consultas formulados en la red social.

Observamos aquí una voluntad notoria de establecer cierta identificación de los usuarios con la imagen de la UEX. En efecto, es recurrente la apelación a los seguidores como integrantes de la “comunidad X”, como así también la publicación de fotografías de eventos deportivos en la que organizadores y participantes aparecen con remeras de la “universidad”,

cuyo colores reproducen los que identifican al sitio *on line* (rojo y negro). Lo mismo sucede con la tipografía y los íconos propios que caracterizan a la plataforma²⁹⁴.

En lo que respecta específicamente a la capacitación sobre manejo del miedo, recogimos, a modo de ejemplo, el siguiente extracto del “muro” de la UEX (6 de febrero del corriente), el cual busca publicitar el curso:

“Villa Carlos Paz, Provincia de Córdoba .

El Nuevo Curso de MANEJO DEL MIEDO EN DEPORTES EXTREMOS ya está disponible en la UEX.

Si pensás que NO lo necesitás porque sos "Macho" o creés que lo sabés todo, déjame decirte que te equivocás. Hacerle frente a los miedos es una decisión de Valientes, y reconocer que te afecta denota inteligencia y sabiduría.

"El miedo es una Fuerza Natural que nos mueve. Manejarlo representa convivir con él, tenerlo de aliado, llevarlo a que sea una herramienta, un consejero, una alerta temprana."

Fer Miller - Autor del Curso."

Antes, en enero del 2016, Miller informaba a sus seguidores sobre la publicación de un artículo suyo en una revista de *Kitesurf* (llamada *Kitespain*), y cuya transcripción compartía en ese momento. Dicho artículo tenía que ver con “como sobrellevar el miedo” en esa disciplina. A continuación recuperamos algunos párrafos:

El Miedo es un compañero fundamental que tenemos cada uno de los seres humanos, y su función principal es nuestra supervivencia.

Aunque existe solo en nuestra cabeza, el miedo genera cambios Neuroquímicos que afectan a todo el cuerpo, desde reducir la motricidad fina, pasando por la posibilidad de incrementar nuestra fuerza, la alteración de la capacidad cognitiva, etc. [...]

²⁹⁴ Otra particularidad que nos parece pertinente destacar es la colaboración fluida que existe entre la UEX y la “Agencia Córdoba Deportes”, con el fin de organizar y desarrollar prácticas deportivas en diferentes lugares de la Provincia. Ciertamente, con un breve recorrido por el “muro” de la UEX, uno puede constatar las reiteradas actividades que cuentan con el auspicio de dicha área gubernamental.

Buscando simplificar, podemos decir que tenemos en nuestra cabeza dos sistemas funcionando interrelacionadamente: uno llamado Explícito, que está vinculado a la conciencia, a lo racional y al análisis; y otro Implícito, que va a lo inconsciente y a la reacción instintiva [...] El Miedo pone en acción al sistema Implícito y éste toma el poder con el objetivo de que nuestro cerebro tenga “foco” y “velocidad”. En la práctica el Miedo afecta nuestras decisiones y muchas veces sin que nos sea evidente [...] Entrar en pánico implica que el cerebro se concentra en el peligro y toma una decisión dentro de pocas opciones conocidas para el sistema Implícito, denominadas como FFF (Flight, Fight or Freeze): huir, pelear o congelarse [...]

Herramientas para enfrentar al miedo

- *El Control de una situación: se basa en saber que podemos intervenir y resolver, incluyendo aspectos como la autoestima y la confianza. Todas estas son las bases con las que reducimos el miedo.*
- *La Habituaación: entrar en contacto con la situación que genera el miedo progresivamente.*
- *La Respiración táctica: para contrarrestar los efectos físicos del miedo, respirar profundo siguiendo alguna técnica oriental nos ayuda a oxigenar, relajar y retornar a un punto de calma.*
- *No enfrentarlo directamente. Si se puede, reformularlo: no utilizar la muletilla "yo no tengo miedo". Esto provoca el efecto contrario ya que pone en estado de alerta a nuestra parte consciente [...]*

Conclusión

La mente humana no fue diseñada para ser gobernada por la voluntad; Autorregular el Miedo es una tarea pensada para ser difícil porque la supervivencia tiene preponderancia absoluta, por eso se dice que el Miedo es una Fuerza que le da Razón a la Vida.

No debemos tener Miedo al Miedo, tenemos que trabajar con él y aceptarlo sin querer conquistarlo o evitarlo.”

c) Entrevista a Fer Miller:

1) ¿Hubo un crecimiento de la práctica de los deportes extremos en el país y en caso de ser así, cuál es el motivo?

- Sí, existe un crecimiento a nivel mundial del fenómeno de deportes extremos. Creo que la masificación tiene que ver, por un lado, con la llegada de las redes sociales, y, por otro lado, con que los deportes pioneros hicieron un trabajo de llegada a la sociedad que facilitó el camino para el resto. Estos deportes pioneros fueron el *Surf* y el *Skate*. Ambos serán olímpicos a partir de Tokio 2020.

2) ¿Qué representa para vos el deporte extremo?

- El deporte es fundamental para el desarrollo de todo el potencial humano, especialmente el mental, y en especial los deportes extremos, ya que enfrentan a las personas a sus miedos más primitivos y los expone muchas veces a situaciones de supervivencia; le permiten a sus practicantes entrar en estados mentales, donde su capacidad instintiva se ve desarrollada y conectada con su parte racional. Esto, por su parte, permite acceder a potencialidades humanas incrementadas, si las comparamos con otros deportes.

El tener desafíos constantes es parte de la adicción que nos mueve como deportistas y, al mismo tiempo, estos desafíos nos permiten conocernos cada vez más en profundidad.

3) ¿En qué consiste el curso sobre “manejo del miedo” y cuál es su finalidad?

- Al Curso de Manejo del Miedo en Deportes Extremos forma parte del Área de Entrenamiento Mental de la UEX. El objetivo del curso es que el deportista reflexione y reconozca cómo el miedo incide en su rendimiento deportivo desde diferentes ángulos, y que pueda identificar cuáles son las técnicas existentes para contenerlo y llevarlo a un nivel "Positivo", en el marco de la práctica deportiva. La capacitación es completamente a distancia y está organizada en tres clases: la primera es una introducción desde la psicología (con la colaboración de una psiquiatra); la segunda se orienta a intentar entender cómo se manifiesta el miedo en diferentes etapas o momentos de nuestro deporte; y la última recupera las diferentes técnicas, ideas o conejos para manejarlo.

Los alumnos se muestran muy motivados por conocer la visión que se tiene desde la experiencia. Creo que lo que más los atrapa es saber que quien se dirige a ellos es un deportista que piensa y enseña desde esa posición y no desde la mera teoría psicológica.

Del estudio del caso

La información extraída de las fuentes mencionadas puede sernos provechosa para analizar las nociones que del miedo aparecen allí, para luego ponerlas en tensión con la conceptualización que hemos realizado hasta aquí.

En primer lugar, observamos que la propuesta del curso “manejo del miedo” parte de una suposición, según la cual las sensaciones individuales, experimentadas durante las prácticas deportivas de “alto riesgo”, pueden ser reapropiadas y reelaboradas con fines analíticos y, en esos términos, ser socializadas. Esto fundamenta, a nuestro criterio, un programa de formación no presencial que tiene como eje la gestión de las emociones en situaciones “extremas”. Dicho curso, en última instancia, admite la factibilidad de una *aprehensión del miedo mediado*, para su eventual control. Para ello, se lo inscribe en una narrativa singular, la cual es vehiculizada a través de las herramientas que facilita la plataforma virtual.

Retomando las dimensiones que, según Hochschild, determinan la experimentación y la expresividad emocional, podemos decir que en este curso se establecen con claridad:

a) una normativa específica que, como señalábamos más arriba, establece ciertos parámetros de “normalidad” o “disonancia”, respecto de lo que debe sentirse. En este caso, se pretende que los destinatarios de la capacitación asuman lo ineludible y omnipresente que resulta la presencia del miedo en el deporte extremo y, una vez logrado esto, que puedan resignificarlo: hacer de sus limitación potencialidades, para la mejora de la actividad; o en términos de Miller, que esta “fuerza natural” pueda ser convertida en una “herramienta” virtuosa de “alerta temprana”; en una “consejera” y “aliada” para la “supervivencia”;

b) las prescripciones instauradas en torno al “sentir extremo”, naturalmente, tienen su correlato en los modos de expresión del miedo legitimados en ese ámbito. De esta manera, frente a un desafío propio del tipo de práctica que se realice, una manifestación considerada “insuficiente” o “excesiva” (si tomamos las categorías de Kemper, que desarrollamos párrafos atrás), puede traducirse en un acto temerario o de cobardía, o bien de precaución o imprudencia, según el caso. El autor del curso, por ejemplo, advierte en el extracto de *Facebook* que tomamos arriba sobre la imprudencia de creerse “macho” y, a su vez, destaca

la “valentía”, “inteligencia” y “sabiduría” de aquellos que deciden enfrentar el miedo extremo.

c) estas regulaciones relativas al sentir y al expresar, forman parte de una política de las emociones y los cuerpos; su gestión, finalmente, configura en cierta medida los modos de estructuración social. Nuevamente Kemper nos aporta algunas claves para comprender esto: decíamos que el autor identificaba dos dimensiones fundamentales para la sociabilidad: el poder y el estatus. Ambas, a su vez, están distribuidas de manera desigual en el plano social, aspecto que luego es internalizado afectivamente por el agente. Y, precisamente, uno de los sentimientos que, según Kemper, expresa la insuficiencia de estatus es el de miedo-ansiedad. De acuerdo con esta concepción “negativa” de la emoción que nos ocupa (que aquí recuperamos con mucha cautela), podría afirmarse que en el ámbito del deporte de alto riesgo (pero, claro está, también por fuera de él), los agentes sociales estarían impelidos, entre otros factores, por la búsqueda de reconocimiento entre sus pares, y el miedo se constituiría en una fuerza que se contrapone a dicha aspiración.

Por otra parte, esta vocación de estatus complementaría las explicaciones acerca del porqué de la inclinación por una práctica deportiva a todas luces riesgosa para la integridad física. En otras palabras, los manidos argumentos que intentan explicar esta inclinación a partir de lo placentero que resulta la activación de neurotransmisores tales como la adrenalina o la dopamina (explicaciones, por cierto, con un fuerte sesgo biologicista y, en consecuencia, reticentes a la admisión de determinantes no orgánicos y externos al individuo), cobran otra densidad si se los incorpora en una trama sociorrelacional que determina el desenvolvimiento de los agentes sociales en esa y otras esferas interaccionales.

Lo anterior, finalmente, se vincula con la función cohesionadora que, según Luna Zamora, tiene el miedo en la trama social. Por este motivo poníamos ciertos reparos a la visión “negativa” que Kemper posee sobre esta emoción. Para ser más precisos, no pretendemos aquí expresar juicios de valor respecto de las implicancias que el miedo tiene en el plano del deporte extremo, sino que, por el contrario, nuestra intención es lograr identificar, en definitiva, cuáles son las formas de gesticulación expresiva y la gramática de los cuerpos legitimados desde el curso sobre manejo del miedo. Y cómo dichas formas – emergentes, insistimos, en lo que Elias y Dunning denominan actividades de tipo miméticas–,

entran en tensión con las normativas que, de alguna manera, rigen el resto de las relaciones sociales ajenas al campo del deporte. Específicamente nos interesan aquellas que tradicionalmente han sido caracterizadas como vínculos “en entorno laboral”, cuya identificación muchas veces se hace en oposición a las interrelaciones en contexto de esparcimiento, ocio o tiempo libre; es decir, las relaciones sociales que se sustentan durante los lapsos “no-laborales”.

Ya vimos más arriba cómo la diferenciación taxativa entre ambas esferas resulta, a nuestro criterio, cada vez más insuficiente y problemática, a raíz de, por un lado, la creciente masificación de las prácticas vinculadas al profesionalismo deportivo (entre ellos la de alto riesgo), y, por el otro, a los mecanismos de enlace/desenlace que, según Cingolani, se instrumentan en el seno de la actual fase del capitalismo, a la que define como de plataforma. De este modo, por ejemplo, la gestión de emociones que se promueve desde el curso virtual de manejo del miedo, por la generalidad del enfoque encuentra su correlato en muchas de las esferas que no tienen que ver directamente con el ámbito del deporte. Pensemos por caso en las “herramientas” que Miller propone para atenuar el miedo, tales como el “autoestima” y la “confianza”, la “respiración táctica” o el enfrentamiento “progresivo” de la causal de esa emoción: las mismas podrían ser recomendadas (¿por qué no?) para ámbitos que tradicionalmente han sido asociados a lo estrictamente laboral. Sobran antecedentes al respecto.

Por otra parte, esta cualidad de reconfigurar los lazos sociales que tienen las NTIC, quizá pueda verse expresada en las estrategias de identificación que se promueven desde la plataforma educativa y la página de *Facebook* de la UEX. De acuerdo con ello, la ya aludida apelación recurrente a la “comunidad X” o al deportista de elite tendría como finalidad favorecer, entre sus usuarios, lo que comúnmente se conoce como “sentimiento de pertenencia”. Es decir, se buscaría construir una identidad del “ser extremo” como parte de un colectivo “virtual”, cuyo “enlace” se materializa a través de los diferentes mecanismos de *interrelaciones mediatizadas* (en formato *on line*). Profundizando un poco más, se podrían pensar en estos singulares vínculos no presenciales como dispositivos de sutura, con los que el capitalismo de plataforma busca recomponer parcialmente los desgarros que provoca en el tejido social (en términos de identificación, pero también de cohabitación), y,

particularmente, en las instituciones que tradicionalmente han requerido la presencia efectiva de los agentes sociales para su funcionamiento. De esta manera, la inclinación por la práctica de deportes de alto riesgo tendría, además de las explicaciones que brindan las teorías biologicista (basada en el carácter orgánico de los estados emocionales) y sociorrelacional (que concibe al poder y el estatus, como dimensiones esenciales para la sociabilidad), una razón adicional para su comprensión: la necesidad de un marco de referencia identitario, que el agente satisfice al momento de integrarse a un grupo social que, en cierta medida, cumple con sus expectativas e intereses.

Conclusión

Si adherimos a un abordaje desde la *Sociología de los cuerpos/emociones*, es porque, en concordancia con Scribano (2012), consideramos inapropiado cualquier enfoque que pretenda separar los niveles corpóreo-afectivos que constituyen al ser humano. Concientes de que, como afirma el autor, todo cuerpo “se observa situado en emociones”, reconocemos a estas últimas como unidades de experienciación centrales para cualquier analítica que se inscriba en la señalada perspectiva sociológica. Siguiendo con los postulados de Scribano, podemos afirmar que, en el caso puntual del curso sobre manejo del “miedo extremo”, éste apela a una reflexión de la propia experiencia corporal de los destinatarios (“cuerpo subjetivo”), pero lo más importante es que, además, configura una determinada construcción social de la práctica corpórea (“cuerpo social”). En relación al cuerpo subjetivo, creemos que esta dimensión queda de manifiesto en las reiteradas alusiones que Miller hace respecto de la reflexión sobre el miedo como una forma de profundizar el conocimiento sobre uno mismo y sobre la propia práctica deportiva.

En cuanto al cuerpo social, éste nos conduce inmediatamente a una de las tres posibles inscripciones del cuerpo en toda narrativa social: el cuerpo movimiento. Más atrás recuperábamos la definición que Scribano hacía de esta noción: lugar donde se expresan las posibilidades/limitaciones de acción del agente social; su “poder hacer”, de acuerdo a la disponibilidad de energías necesarias para la producción/reproducción de la vida. El cuerpo movimiento, así entendido, configura determinadas “planografías sociales” y “gramáticas de

acción” interrelacionales, que se manifiestan a través de las proximidades y distanciamiento corporales entre los agentes y en la gestión de sus energías (con mayor o menor autonomía, según el caso). En el estudio presente, la gestión del miedo se impone como fundamental para desarrollar las potencialidades que los deportistas eventualmente posean. Y, si tenemos en cuenta la afirmación de Luna Zamora respecto de que el miedo es la causa de la vulnerabilidad del ser humano y, por ende, de la necesidad de estar junto a los demás, podemos concluir que *la capacitación sobre el manejo del miedo, en última instancia, se erige sobre la concepción de un ordenamiento social basado en la gestión de dicha emoción y, en consecuencia, en una política orientada a establecer parámetros de normalidad para el sentir y el expresar en entornos “extremos” (pero también, insistimos, por fuera de ellos).*

Antes de finalizar, deseamos hacer una última puntualización: aquellos parámetros de “normalidad” encontrarían en las actividades de tipo mimético o lúdico (retomando la categoría de Elias y Dunning) el modo de instaurarse subrepticamente en el interior de los llamados espacios “recreativos” (en caso de que tal interior poseyese fronteras precisas). En consecuencia, las prescripciones relativas al expresar y al sentir (las cuales, reiteramos, son el resultado de una determinada política de los cuerpos y las emociones), serían interiorizadas afectivamente por los agentes sociales de un modo cuasi naturalizado. De acuerdo con esto, dichas actividades de tipo mimético operarían como complemento o antítesis de las instituciones impersonales (digamos “no recreativas”); instituciones cuya gestión de las emociones son vivenciadas de manera más constrictiva e inflexible, tal como concluyen Elias y Dunning.

Bibliografía

- J BERICAT ALASTUEY, E. (2000) “La sociología de la emoción y la emoción en la sociología”. Papers núm. 62, pp. 145-176.
- J -CARBALLO, Carlos y CRESPO, Betina (2003) “Aproximaciones al concepto de cuerpo”, en Revista *Perspectiva*, v.21, núm. 1, Enero/junio 2003, Florianópolis, Brasil. ISSN 2175-795X. pp. 229-247.

-] CINGOLANI, Patrick (2016) “Capitalismo de plataforma: nuevas tecnologías de la comunicación e internacionalización del trabajo”, en *Boletín Onteaiken*, N° 22, año 11, Córdoba. ISSN 1852-3854. pp. 42-47.
-] ELIAS, Norbert y DUNNING, Eric (1992) “La búsqueda de la emoción en el ocio”, en *Deporte y Ocio en el Proceso de Civilización*, FCE, México. ISBN: 978-843-750-310-3. pp. 82-115.
-] LUNA ZAMORA, Rogelio (2007) “Emociones y subjetividades. Continuidades y discontinuidades en los modelos culturales”, en *Contigo Aprendí...Estudios Sociales de las Emociones*, Luna Zamora, R. y Scribano, A. (Comp.). Universidad Nacional de Córdoba–CUSCH- Universidad de Guadalajara, México. ISBN 978-987-9357-74-3. pp. 233-47
-]----- (2005) *Sociología del miedo. Un estudio sobre las ánimas, diablos y elementos naturales*. Universidad de Guadalajara, México. ISBN 970-27-0653-X.
-] SCRIBANO, Adrián (2012) “Sociología de los cuerpos/emociones”, en *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos Emociones y Sociedad*, N° 10, año 4, Diciembre 2012/marzo 2013, Argentina. ISSN 1852-8759. pp. 91-111.
-]----- (2010) “TESIS 1: Colonia, Conocimiento(s) y Teorías Sociales del Sur”, en *Boletín Onteaiken*, N° 10, año 5, Córdoba. ISSN 1852-3854. pp. 1-22.
-]----- (2007) “Salud, dinero y amor...! Narraciones de estudiantes universitarios sobre el cuerpo y la salud”, en *Policromía Corporal. Cuerpos, Grafías y Sociedad*, Scribano, A. (comp.), Jorge Sarmiento Editor-Universitas Libro. ISBN 987-572-132-8. pp. 97-123.