

Percepción de los efectos del distres-estrés y su implicación en el rendimiento deportivo de ocho deportistas independientes que se disponen a prepararse para una competencia de ciclismo en Urrao, Antioquia.

Trabajo de grado que para obtener el título de psicólogo presenta el estudiante

Luisa Fernanda Osorio Ballesteros

Asesor(a)

Rubén Darío Cardona López



Presentado como opción de grado para obtener el título como psicólogo

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Psicología

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Regional Antioquia – Chocó. Seccional Bello

Colombia

2021

Percepción de los efectos del disstres-estrés y su implicación en el rendimiento deportivo de ocho deportistas independientes que se disponen a prepararse para una competencia de ciclismo en Urrao, Antioquia.

Trabajo de grado que para obtener el título de psicólogo presenta el estudiante

Luisa Fernanda Osorio Ballesteros

Asesor(a)

Rubén Darío Cardona López

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Psicología

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Regional Antioquia – Chocó. Seccional Bello

Colombia

2021

Agradecimientos

En esta ocasión quiero agradecer al docente universitario Rubén Darío Cardona López por ser un apoyo en este proyecto investigativo, por instruir y asesorar de la forma adecuada. Gracias por el conocimiento brindado para poder llegar a cabo con este trabajo, por comprender y por ayudar a complementar este proceso.

A los ciclistas independientes que estuvieron a disposición de ayudar para lograr este trabajo investigativo, brindando su tiempo y respuestas para culminar este proceso.

Finalmente quiero agradecer a los asesores y la universidad UNIMINUTO presentes durante este recorrido por su colaboración y orientación durante este tiempo que, aunque para la mayoría no fue fácil, siempre estuvo pendiente brindándole a los estudiantes oportunidades de mejora para su desempeño académico.

Dedicatoria

Este trabajo de grado está dedicado a mis padres por su apoyo, trabajo y sacrificio en todos estos años, por la confianza brindada y por proporcionarme la oportunidad de cumplir un sueño.

Primeramente, a Dios que gracias a El todavía estamos bien, segundo a mis padres que me apoyaron de múltiples maneras en este proceso de elaboración de este trabajo investigativo.

A mis amigos y compañeros con quienes compartí conocimientos, momentos y alegrías durante el tiempo en la Universidad. Y por último a todas las personas que me han apoyado y ayudado con la realización de este trabajo, en especial a aquellos que me compartieron sus aprendizajes.

Contenido

RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	11
1.1 Planteamiento de problema	11
1.2 Antecedentes investigativos	12
2. JUSTIFICACIÓN	17
OBJETIVOS	19
Objetivo General:	19
3.2 Objetivos específicos:	19
DISEÑO METODOLÓGICO	20
4.2 Enfoque	21
4.3 Alcances	24
4.4 Población	24
4.5 Criterios	28
4.6 Recolección de información	28
4.6.1 Entrevista semi estructurada	28
4.6.2 Construcción de categorías e instrumentos	31
MARCO REFERENCIAL	31
5.1 Estrés	32
5.1.1 Distres	35
5.1.2 Distrés físico	37
5.1.3 Distrés Psicológico	37
5.1.4 Deportistas independientes	38
5.1.5 Percepción	39
5.7 Ciclismo	40
3. CONSIDERACIONES ÉTICAS	41
PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES	¡Error! Marcador no definido.
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
Efectos del distrés-estrés	47

Discusión	52
Estrés-distres (físico y psicológico)	55
Limitaciones.....	60
Recomendaciones	60
Anexos	62
Referencias	64

RESUMEN

El deporte continuo y de competición muestra una mejora significativa en cada deportista, aunque también traiga consigo algunos efectos negativos. Este trabajo final de investigación tuvo como objetivo principal identificar la percepción de los efectos que trae el disstres-estrés en el rendimiento de ciclistas independientes que se preparan para una competencia en Urrao, Antioquia. Se realizó una búsqueda de distintos referentes teóricos relevantes para describir mejor el tema del disstres-estrés.

El instrumento utilizado fue la entrevista semiestructurada. Los participantes completaron un cuestionamiento sobre sus datos sociodemográficos y de ahí se procedió a preguntas abiertas, relacionadas con su práctica deportiva, la percepción y los efectos del disstres-estrés en su preparación para competir en Urrao, Antioquia.

La premisa de este trabajo investigativo fue que el disstres-estrés presenta efectos negativos y como afecta el rendimiento de los ciclistas en el momento de disponerse a competir.

Los resultados obtenidos confirman la anterior premisa y muestran el camino para que dicho producto proponga otras herramientas para abarcar más a fondo el tema del disstres-estrés en los deportistas. Se hace un análisis de lo que arroja la investigación y en consecuencia de estos mismos resultados, se sugiere crear nuevas líneas de investigación que abarquen este tema.

Palabras claves: Ciclismo, disstres-estrés, percepción, práctica deportiva.

ABSTRACT

Continuous and competitive sport shows a significant improvement in each athlete, although it also brings with it some negative effects. This final research paper tube as a main objective to identify the perception of the effects that disstres-stress brings on the performance of independent cyclists who are preparing for a competition in Urrao, Antioquia. A search was made for different relevant theoretical referents to better describe the topic of disstres-stress.

The instrument used was the semi-structured interview. The participants completed a questioning on their sociodemographic data and from there they proceeded to open questions, related to their sports practice, the perception and effects of disstres-stress in their preparation to compete in Urrao, Antioquia.

The premise of this research was that disstres-stress presents negative effects and how it affects the performance of cyclists at the time of preparing to compete.

The results confirm the previous premise and show the way for this product to propose other tools to cover more thoroughly the issue of disstres-stress in athletes. An analysis is made of what the research yields and as a result of these same results, it is suggested to create new lines of research that cover this topic.

Key words:

Cycling, disstres-stress, perception, sports.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación busca indagar sobre la percepción de los efectos del disstres-estrés en el rendimiento deportivo de ciclistas independientes, además se toma en cuenta el factor de la competencia. En ese sentido, se investiga sobre la forma en cómo el rendimiento deportivo se ve afectado por el disstres-estrés, sus efectos y la percepción que tiene cada participante sobre este.

Lo que se pretende obtener de este trabajo investigativo, es conocer los efectos del disstres-estrés en el rendimiento deportivo de ciclistas independientes que se preparan para una competencia en Urrao, Antioquia, los cuales ya cuentan con cierta experiencia para estas competencias, pero que, sin embargo, aún sigue siendo un detonante que hace que el rendimiento desmejore.

En el desarrollo de este trabajo se plantea las consecuencias que trae el disstres a los deportistas, por medio del enfoque fenomenológico de esta investigación cualitativa, se dan resultados experienciales que dan información relevante para la solución de los objetivos de este trabajo investigativo y que además abre el camino para investigaciones futuras.

Por otro lado, esta investigación aborda temas como el estrés en donde según, Pereira y Luisa, (2009): “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (pág. 173). Estas demandas también pueden ser posibles situaciones o desafíos en donde el cuerpo del ser humano se coloca en modo alerta hasta que se logra pasar el desafío, siendo entonces el estrés bueno o positivo el Eustres y lo contrario, el estrés malo o negativo sería el distrés, Según, Pereira (2009): “definía este como la proporción de deterioro y agotamiento

acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande puede conducir a la angustia; es decir, al distrés” (pág. 8). Si bien, el distres puede ser físico y psicológico, se diferencia del estrés porque el tiempo de duración es mayor que el tiempo de duración de un estrés normal, el distrés o sus síntomas pueden durar años y hasta meses, aunque ya se haya pasado el desafío.

También se define lo que es un ciclista independiente patrocinador Según, Lairó (2013):

El deportista o club recibe una dotación económica, servicios personalizados o asesoramiento profesional. A cambio, el patrocinador (la empresa o marca) se hace con los derechos promocionales para llevar a cabo estrategias de marketing asociadas a la imagen del protagonista (club, deportista o evento) (pág. 4).

Vendrían siendo todas aquellas personas, atletas o deportistas que no contaran con ningún apoyo para su carrera deportiva o competencias a la que se propongan a participar más que la su propia ayuda y beneficio.

En algunos casos por no decir que, en todos, los deportistas, sobre todos los de alto rendimiento o deportistas de elite, manejan un cuadro de estrés puesto que siempre o casi siempre tienen situaciones o desafíos que vencer, como el ganar una carrera, mantener un rendimiento deportivo, conseguir patrocinadores entre otras cosas. Entonces en algunos casos este estrés no es bueno, no se va, siempre está presente hasta el punto de convertirse en algo que hace parte de estos deportistas, entonces esta investigación busca saber cuál es la percepción que los deportistas tienen sobre este fenómeno y los efectos que conlleva el distres-estrés en el rendimiento deportivo de los ciclistas independientes. Convirtiéndose

en un tema de estudio al ver el poco contenido, investigaciones o artículos en donde se aborde el disstres-estrés como problemática acompañada de la palabra ciclismo.

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

1.1 Planteamiento de problema

Por año el deporte ha sido de gran relevancia para muchos estudios científicos, siendo el escenario deportivo el lugar apropiado para estudiar la conducta humana en el ámbito de la psicología deportiva.

El ciclismo en los últimos años ha sido uno de los deportes más representativos de Colombia, siendo un fenómeno psicosocial, otorgándole 26 medallas entre oro, plata y bronce a la patria, no obstante, al igual que varios deportes, muchas de las personas que los practican suelen ser independientes, esto quiere decir que no tienen patrocinadores, ellos mismo son los encargados de su rendimiento deportivo, inscripciones a competencias como también la ayuda financiera que puedan necesitar. Esto no significa que estos deportistas no generen procesos negativos al momento de la practicidad.

Muchos jóvenes usan el deporte como un estilo de vida, eso no lo hace menos generador de estrés. Pero ¿hasta qué punto controlan este estrés? ¿Son los deportistas conocedores de las implicaciones positivas y negativas del estrés? Con este interés por el ámbito deportivo, el ciclismo y lo que genera el distrés en el rendimiento que tienen estos en la competencia, en la salud mental y en la psicológica es pertinente describir. ¿Cuál es la percepción de los efectos del disstres-estrés y su implicación en el

rendimiento deportivo de ocho ciclistas independientes entre 20 a 25 años que se disponen a prepararse para una competencia de ciclismo en Urrao, Antioquia?

1.2 Antecedentes investigativos

Para dar soporte a las ideas de este trabajo investigativo, es necesario anexar los antecedentes investigativos, a través de bases de datos como: Redalyc, Psicothema, DialentPlus, Google Académico, Revista de Psicología Cognitivas, y Scopus también revistas deportivas, fundación española del corazón y en este mismo. También cabe recalcar que, al momento de buscar las investigaciones para los antecedentes, se pudo notar que casi no se encuentran otras investigaciones en donde la palabra estrés-distres y ciclismo o distrés-estrés o psicología deportiva estuvieran juntas. Por lo general se encontraron resultados del distrés- estrés a nivel educativo o médico.

En un estudio que realizó Canadian Medical Association Journal en el año 2012, concluyó que la mayoría de las muertes por distrés se relaciona con el ictus. Otros factores estresores pueden ser la familia, el trabajo, las frustraciones, los estímulos internos o estímulos externos de carácter físico, los estudios, presentación de pruebas, y en el ámbito deportivo puede ser sobrecarga en las actividades físicas, tensión por competir entre otros.

Según, Moreno y Robayo (2015): en una investigación titulada *Narrativas de la corporeidad en ciclistas colombianos durante su proceso formativo*. En algunos casos este deporte llega a ser desde la narrativa de los deportistas una “salvación” para sus vidas, en donde se exigen diariamente partiendo desde entrenamientos solo por placer, en donde el sufrimiento es lo más notable en sus discursos a manera de ser un potencial para sus carreras, y un logro deportivo hasta terminar siendo profesionales en el

ciclismo. Esta investigación tenía como objetivo comprender el sentido y significado de la corporeidad de ciclistas profesionales colombianos durante su proceso formativo, siendo los protagonistas cuatro deportistas quienes participaron a través de una entrevista abierta arrojando resultados como el identificar potencialidades y desgastes en la corporeidad de los ciclistas durante el proceso formativo. Las categorías relacionadas con la corporeidad de los ciclistas fueron: historicidad del proceso formativo, soporte, orientación, entorno, causas y efectos. El sistema categorial permitió identificar las tendencias, relacionar las categorías e interpretar la corporeidad como expresión del cuerpo vivido.

Por otro lado, Según, Pérez (2005) Realizó un estudio de caso titulado, *Estudio de caso sobre el distres laboral en profesionales de la educación especial*. Este estudio tiene como objetivos el describir las manifestaciones del distres entre los profesionales de la educación especial y determinar las posibles causas o desencadenantes de dicho proceso de distres usando palabras claves como; distrés laboral, educación especial, síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento, etc. Se utilizó como protagonistas a dos profesionales de la educación especial llamados “Ana” y “Raquel”, siendo la entrevista profunda el medio para obtener la información, arrojando como resultados que las fuentes del distres, dependen en la gran medida de la percepción que la persona tiene de los factores personales y contextuales de su trabajo, también la existencia de un componente vocacional en la elección del trabajo como personas con discapacidad, o una motivación positiva hacia el mismo, además las creencias, percepciones, ideas, pensamientos e interpretación que cada persona hace sobre su propia situación laboral y

los factores que la envuelven condicionan el nivel o grado de malestar o bienestar físico, psíquico, emocional y social.

En otra investigación está la de Bamber, Cockerly y Carroll (2002). La cual está titulada *Es ejercicio o nada: un análisis cualitativo de dependencia del ejercicio*. Se usaron palabras claves como: dependencia del ejercicio, trastornos de alimentación, psicológico. Siendo el objetivo para esta investigación fue explorar el concepto de dependencia al ejercicio en donde participaron 164 deportistas. En esta investigación se determinó como dependencia secundaria al ejercicio excesivo como una característica asociada al trastorno alimenticio y lo consideró como un fenómeno mucho más común en la dependencia primaria. la entrevista fue la herramienta principal, los resultados fueron no haber evidenciado de ejercicio dependiente en sus entrevistas adicionales a eso no mostraron evidencia de psicología general angustia o personalidad mórbida.

La actividad física se puede definir como cualquier tipo de movimiento corporal intencional. Barbosa y Urrea (2018) realizaron una investigación referente al tema titulado *Influencia del deporte y la actividad física en el estado físico y mental. Una revisión bibliográfica*. En esta investigación planteada también se hace una referencia del deporte, en como este puede ser por competición donde el rendimiento físico es de importancia. El objetivo de esta investigación es el describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto a nivel físico como mental. Siendo una investigación cualitativa se seleccionaron artículos originales relacionados con la actividad física, calidad de vida en estudiantes, docente y administrativos que pertenecieran a alguna institución educativa superior entre los años 1993 y 2016. Definieron la actividad física como cualquier movimiento

intencional o voluntario que se realice con los músculos y sea el resultado de un gasto de energía que permita interactuar con el ambiente, por otro lado, también, aunque no encontraron una definición exacta sobre el deporte a nivel general, encontraron que en el deporte por competición el rendimiento físico tiene gran importancia y es organizado por asociaciones deportivas todo esto sacado de revistas y bases de datos. Usaron método bibliográfico, el cual tiene por propósito, según, Alfonso (1995) indagar, recolectar, organizar, analizar e interpretar información o datos en torno a un determinado tema. Arrojando resultados en donde el deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como a la salud mental.

En el trabajo de Gonzales (2005) *Estrés deportivo y vulnerabilidad lesional en futbolistas profesionales durante dos temporadas* describe el estrés deportivo como un factor para las lesiones físicas que pueden ser factores externos en donde se pueden incluir variables que hacen referencia a los materiales y todas aquello que tiene que ver con el juego brusco , buscando determinar si los efectos de los malos resultados deportivos pudieron ser un factor de riesgo para la incidencia de lesiones en un equipo profesional de fútbol en dos temporadas deportivas las cuales fueron 2002-2003 y 2003-2004 de la plantilla profesional de fútbol de RCD. Durante estas temporadas los jugadores se sometieron a tres extensiones sanguíneas realizadas a la misma hora en ayudas y también el día de descanso en los meses septiembre, noviembre y febrero obteniendo 76 lesiones en la primera temporada y en la segunda 49. Observando cambios en las lesiones relacionados con las malas calificaciones y los malos resultados obtenidos por los jugadores que alteran las hormonas marcadoras de la reacción del estrés.

Para finalizar, se encuentra el trabajo realizado por Ferrer, (2010) titulado *Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociados a los tiros libres en baloncesto*. Tiene como objetivo el identificar las emociones positivas adecuadas para modificar los parámetros fisiológicos del distrés ante los tiros libres del deporte baloncesto. La muestra implicada en esta investigación, fueron los de seis atletas pertenecientes al equipo de Baloncesto Cocodrilo de Caracas, Venezuela, pertenecientes a la categoría Cadetes, en edades que oscilan entre los 13 y 14 años. Esta fue una muestra intencional puesto que solo participaron aquellos jugadores que presentaron síntomas sobre el distrés durante la ejecución de tiros libres, se escogieron a los jugadores según el criterio que aportó el entrenador y se anexó la autoevaluación los mismos jugadores que determinaron si presentaban o no distrés. Como categorías para la investigación realizada por Ferrer, uso categorías como la hipótesis de la reversibilidad, en donde las emociones negativas restringen los pensamientos y acciones que pueden desplegar un ser humano para facilitar o favorecer la ejecución de conductas específicas apoyadas en cambios biológicos. También explica la hipótesis del marcador; este modelo explica el proceso de la toma de decisiones, en donde crea imágenes de los posibles escenarios que el sujeto podría vivir adoptando las distintas decisiones. La imaginación como guía del recuerdo; en donde se utilizan grabaciones de voz que describan situaciones mientras se le instruye a la persona a experimentarlas de forma vívida. El instrumento con el que se midió fue con una escala de estimación subjetiva del cero a diez y la entrevista arrojando resultados que demostraron que las emociones positivas pueden en algunos casos, no siempre producir cambios fisiológicos opuestos o lo esperado, potenciando el distrés.

Ello también dependiendo de las diferencias individuales de cada atleta o jugador además se identificaron las emociones positivas con mayor capacidad a revertir cambios fisiológicos producido por el distrés antes lo tiros libres.

2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo busca como resultado final ampliar el conocimiento sobre los efectos del distres-estrés y la percepción que tienen estos seis deportistas independientes del ciclismo en el municipio de Urrao, Antioquia. Cabe aclarar que, al momento de hacer las respectivas investigaciones para los antecedentes, se percató con que si bien, se pueden encontrar investigaciones, paginas, revistas y Artículos que hablen acerca del estrés en deportistas, pero son muy pocas las investigaciones que tengan el distrés-estrés como base fundamental y pocas investigaciones que se pronuncien del distrés en deportes como el ciclismo. Por lo que se creyó aún más importante ahondar sobre el tema para poder a nivel académico, desde el ámbito, cognitivo tener más conocimientos.

Desde el ámbito social Según la página La República. En los últimos años el ciclismo ha ido incrementando como deporte desde Egan Bernal, tomando fuerza culturalmente entre la mayoría de la población colombiana. Esta investigación también pretende contribuir a los estudiantes, egresados, profesionales y demás personas que tengan un interés por la disciplina de la psicología y particularmente por el deporte, ya que el ciclismo puede pasar de ser un medio de transporte a ser practicado como deporte profesional para algunas personas y como en muchos otros deportes este no está inhabilitado de tener cargas emocionales y físicas por lo que puede ayudar a tener como

base para que el lector a través de estos seis deportistas independientes del ciclismo sepan la percepción que tienen del distrés-estrés y sus efectos a nivel general en cuanto a sus efectos, tomando la experiencia como concientizado para un mejor manejo del estrés.

Desde el ámbito de la Disciplina esta investigación busca renovar y aportar nuevas investigaciones referente a los efectos y la percepción que tienen los deportistas sobre el distrés-estrés como posibles herramientas a investigaciones futuras referentes a este tema.

Uno de los cursos que presenta la Corporación Universitaria Minuto De Dios, UNIMINUTO, es la psicología deportiva, por lo que se ve de importancia tener estudios de esta margen en donde sean los mismos deportistas Del municipio de Urrao, Antioquia los protagonistas para adquirir desde experiencia los efectos y la percepción que tienen sobre el distrés-estrés y como ellos lo afrontan en el momento en que se preparan para sus competencias deportivas. También conocer las implicaciones que para ellos tiene los efectos de distrés-estrés en todo lo relacionado con lo psicológico ya que puede generar muchos daños pueden ser desde lo interno (ellos mismos) y externos (las personas que los rodean), sin dejar a lado lo físico siendo de gran importancia para las investigaciones sobre el distrés-estrés.

Esta investigación también busca ser un plus como antecedentes para investigaciones futuras para las facultades de Ciencias Sociales y Humanas.

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Identificar la percepción de los efectos que trae el disstres-estrés en el rendimiento de ciclistas independientes que se disponen a prepararse para una competencia en Urrao, Antioquia.

3.2 Objetivos específicos:

- Describir la percepción que tienen los ciclistas independientes De Urrao, Antioquia del distrés físico y psicológico en su rendimiento deportivo.
- Establecer los principales efectos del disstres-estrés en el rendimiento de ciclistas independientes de Urrao, Antioquia
- Relacionar la percepción que tienen los ciclistas independientes de Urrao Antioquia de los efectos del distrés antes de una competencia.

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Tipo de investigación

Según, Hernández, Fernández y Baptista (2014) “El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos).” (pág. 41)

Este proyecto investigativo es de tipo cualitativo, pues pretende indagar sobre los efectos que adquieren los ciclistas independientes cuando tienen situaciones de distrés-estrés que se disponen a prepararse para una competencia. Según, Mesías (2010) “Son muy variados y distintos las concepciones de la investigación de enfoque cualitativo, pero la característica que tienen todas en común es el compromiso con una aproximación naturalista e interpretativa de la realidad que están estudiando.” (pág. 2)

Para la realización de esta investigación se debe tener en consideración la importancia que trae consigo el interpretar los efectos que trae consigo el disstres en el rendimiento deportivo de ciclistas independientes como actores principales de esta práctica. De igual forma, esta investigación se adhiere al modelo investigativo cualitativo en la medida en que, está basada en las construcciones sociales e históricas, pues este modelo busca investigar sobre aquellos sentidos que ponen al ser humano como objeto central de análisis.

El enfoque cualitativo indaga sobre las realidades de las personas, estas realidades son subjetivas, varían según la persona, lugar, formas, grupos étnicos, culturales o la interpretación que tiene cada persona de un acontecimiento. Para Sandoval (2012) “La construcción de objetos de conocimiento dentro de las diversas

tendencias de investigación cualitativa obedece a un proceso de esclarecimiento progresivo en el curso de cada investigación particular.” (pág. 41)

Además, en este trabajo investigativo se usa la subjetividad como el espacio adecuado para poder comprender la percepción que tiene cada deportista sobre los efectos del disstres en su rendimiento deportivo. Esta investigación abarca una serie de categorías relacionadas con la práctica deportiva y el disstres, las cuales hacen una alusión pertinente a la obtención de conocimiento, que se hace efectiva en el encuentro entre estas, las cuales, para la presente investigación, van centrados en la producción de los deportistas independientes como actores principales.

4.2 Enfoque

Teniendo en cuenta que en esta investigación es importante el comprender las experiencias de los actores principales desde su realidad y su significado, siendo los investigadores un ente de escucha abierta, se trabajara con el enfoque fenomenológico percibiendo lo que se muestra. Según Fuster (2019) “La fenomenología por su naturaleza se enfoca en las vivencias y destaca el sentido que envuelve lo cotidiano, el significado del ser humano, es decir, la experiencia que somos” (pág. 207)

Interesándonos en las vivencias de los deportistas, en como ellos tienen una realidad compleja o poco compleja desde sus experiencias y plasmándolo en la esta investigación, siendo primordial para la construcción que se hará con los deportistas y su discurso.

Teniendo en cuenta el análisis que realiza Hernández, Fernández y Baptista (2014), en el enfoque fenomenológico se sustenta que la comprensión y la descripción de la experiencia se realiza de forma directa desde la persona con la cual se está

realizando la investigación; existe una constante búsqueda de sentido desde el análisis del discurso que se genera a partir de la experiencia de la persona. Por parte del investigador, es fundamental que cuente con una actitud atenta y con buena observación, con el fin de que se realice una adecuada asimilación de los datos e información que la experiencia puede manifestar, aparte de esto, el investigador también puede dar cuenta de “las experiencias en términos de su temporalidad (momento en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas que las vivieron) y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).” (pág. 494)

En este camino de la investigación, nos interesa el estudio de la percepción de los efectos que tienen estos deportistas sobre el distrés-estres y el significado esencial que tienen respecto a esto, orientándonos en este campo de la psicología deportiva, siendo esencial que el investigador también se interese por el tema, el saber sobre el conocimiento que tienen y su vinculación con la práctica deportiva. Para Fuster (2019) “La libertad de prejuicios de la que un investigador pueda sospechar será con considerable probabilidad, contaminada por la tradición, religión, códigos éticos y la cultura misma que conforman el mundo preconcebido” (pág. 208) Esto quiere decir que aunque el investigador haya tenido en algún momento una experiencia referente a lo que se está estudiando en este caso la percepción de los efectos del distrés-estrés en los deportistas que practican ciclismo, no quiere decir que sea igual a la experiencia que tienen los actores principales de esta investigación o viceversa porque varían muchos factores internos o externos. Se cree pertinente estar abiertos a cualquier información recibida. De acuerdo con Ballesteros, (2014):

“El foco de la fenomenología está en la experiencia tal y como cada persona es consciente de ella, es decir, en la experiencia del mundo vivido. Esa vivencia se experimenta siempre en un horizonte concreto, o lo que es lo mismo, en un contexto determinado. Cada experiencia vivida es única a nivel de la descripción, pero puede ser interpretada, suspendiendo nuestras asunciones previas y prejuicios sobre ella, y prescindiendo de lo que en ella es contingente o accidental, para construir su significado.” (pág. 22).

Es justamente esta singularidad de las cualidades humanas las que proveen un interés de quienes se atribuyen como investigadores a partir del método fenomenológico, ya que este permite tener información minuciosa acerca del punto de vista del entrevistado; trayendo a colación a Hernández, Fernández, y Baptista (2014). “en la fenomenología los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, más que abstraerlas para crear un modelo basado en sus interpretaciones como en teoría fundamentada” (pág. 493)

Solo de aquello que conocemos es de lo que tenemos experiencia y es fundamental como fuente de conocimiento, por eso la escucha de las conversaciones, de las memorias, de las historias tienen mucho poder y peso en esta investigación, son ellos contándonos pequeños fragmentos de sus vidas pero que nos colaboran para obtener más saberes sobre el tema de interés. Este método busca que a través de las aportaciones de algunos entes participativos como los ciclistas se pueda generar una masa de ideas que sirva más allá de lo científico a una construcción social siendo la subjetividad el espacio adecuado para comprender el distrés-estrés en los deportistas ciclistas independientes la herramienta que se usará para comprender la percepción de los efectos que traen consigo

a la hora en que disponen a prepararse para una competencia. Teniendo como categorías centrales los ciclistas independientes, el distrés-estrés y la percepción las cuales hacen una ilusión pertinente para obtener el previo conocimiento para entender, comprender y que sea efectiva en el encuentro de estas, las cuales en la presente investigación van centrado en los efectos del distrés-estrés de los ciclistas deportistas independiente como los actores principales.

4.3 Alcances

Para llevar a cabo este proyecto investigativo se debe tener en cuenta los alcances, en este caso el descriptivo. Según, Sampieri (2014) “Se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.” (pág. 92) Esto quiere decir que busca recolectar información de manera grupal o individual de conceptos que logran tener los ciclistas independientes y su percepción de los efectos ante el distrés-estrés, ya que estos son los autores principales de esta investigación. De esta forma esta investigación se ajusta al modelo cualitativo, pues este tiene como punto de partida el descubrir, comprender e interpretar la mente o como si bien se diría la realidad de lo que se busca estudiar.

4.4 Población

Según, Fernández y Baptista (2014) “una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones.” (pág. 64).

Así que, la población que hace parte de esta investigación son deportistas independientes del ciclismo, es decir, no hacen parte de ninguna fundación, patrocinador y entrenador más que ellos mismo para las prácticas y competencias.

La muestra según, López (2004) “Es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación.” (pág. 14) .Estos deportistas oscilan en una edad de 20 a 25 años (2 de 20 años, 1 de 22 años, 1 de 24 y 4 de 25 años) son residentes del municipio de Urrao Antioquia, llevan entre 4 a 5 años practicando el ciclismo como deporte. La mayoría se encuentran actualmente trabajando en los tiempos libres para poder tener dinero para las futuras competencias, aunque con la pandemia del covid-19 que generó una cuarentena obligatoria a nivel mundial se les ha impedido continuar con sus rutinas diarias y temporalmente parar o bajarle a la intensidad de horas de práctica, lo que hace que también genere un poco más de estrés en los deportistas, pero continúan con una buena disposición para querer continuar con su deporte.

Para el muestreo se realizaron los criterios de exclusión e inclusión para elegir a la población que nos servirán como muestra en esta investigación.

En el siguiente proyecto se abordan a ocho (8) Deportistas independientes del ciclismo del municipio de Urrao, Antioquia. Los cuales son:

P1: Es oriundo de Medellín, hace aproximadamente 10 años vive en el municipio de Urrao, Antioquia, vive con sus padres en una finca cerca del municipio, tienen 24 años, soltero y sin hijos. Actualmente trabaja medio tiempo en una ferretería ubicada en el centro del municipio con lo que se sostiene económicamente y sostiene el deporte que practica “ciclismo”. Hace aproximadamente 7 años conoció acerca del ciclismo y hace 5 años lo practica como profesional. En las jornadas de la mañana sale a practicar para mejorar su rendimiento deportivo y los fines de semana antes de la pandemia se dirigía hasta el municipio San Vicente, en donde en compañía con otros compañeros practicaban.

P2: Es Oriundo del Municipio de Urrao, Antioquia. Estuvo viviendo en la ciudad de Medellín, mientras comenzaba su carrera como ciclista profesional. Tiene 23 años, soltero, sin hijos, actualmente vive con su mamá en el municipio de Urrao y en las jornadas de la tarde trabaja para ayudar tanto a su familia como su deporte puesto que es independiente. Ha participado en varias competencias realizadas en Urrao, Bello y Medellín. Por la pandemia dejó un poco el deporte, pero hace 6 semanas lo retomó y sigue mejorando su condición física y rendimiento deportivo. Practica el ciclismo como deporte profesional hace aproximadamente cuatro años (4)

P3: El participante número tres es, oriundo de Medellín, Antioquia, tiene 21 años y hace aproximadamente 7 años se dirigió al municipio de Urrao, Antioquia a vivir con su familia, actualmente está soltero, por motivo de pandemia no se encuentra trabajando, pero si se encuentra estudiando, se encuentra en el 7mo semestre de su carrera, pero en un futuro se imagina dedicándole el 100% de su tiempo al ciclismo. Hace 4 años entrena ciclismo de ruta, es independiente y ha estado en varias competencias en donde ha ganado medallas de segundo puesto. Sigue entrenando para mejorar su rendimiento deportivo “bajo desde que inicio la cuarentena porque no podíamos salir”

P4: Es oriundo del municipio de Urrao, Antioquia, tiene 24 años. Es soltero y actualmente vive en el municipio de San Vicente en donde practica el deporte. Su familia siempre ha sido “fanática” al ciclismo y desde muy pequeño le llamo la atención hasta que hace aproximadamente 5 años comenzó a entrenar por diversión y ahora lo convirtió en una profesión. Ha participado en varias carreras dentro y fuera de Colombia, en donde ha ganado varias medallas.

P5: Es oriundo del Choco y actualmente vive en Medellín, Tiene 24 años, actualmente se encuentra casado y es una deportista elite. Hace aproximadamente 4 años practica este deporte con profesional después de haberlo practicado como fanático por aproximadamente dos años. Ha viajado en varias ocasiones a china participando en carreras, en donde ha ganado y ha perdido. También a menudo participa en algunas carreras en la ciudad de Medellín, aunque por pandemia se han cancelado varias pero continua con los entrenamientos.

P6: Es oriundo del municipio Urrao, Antioquia, tiene 23 años, vive en Urrao, Antioquia con sus padres y tiene una hija. Su día se divide en entrenar y trabajar. Practica este deporte hace aproximadamente 5 a 6 años, ha participado en muchas carreras departamentales y a nivel nacional, aunque por la pandemia dejo de hacerlo por varios meses, pero poco a poco a otra vez entregando todo de si en la carretera y espera volver a competir pronto.

P7: Es oriundo del municipio de Copacabana, Antioquia, actualmente vive en el municipio de Urrao, Antioquia, tiene 24 y por motivos de pandemia ha vuelto a Copacabana. Esta soltero y practica este deporte hace aproximadamente cuatro años y medio. Conoció este deporte por un amigo que lo practicaba y desde ahí le fue tomando cariño hasta ahora que ha participado en muchas carreras donde en algunos gano en otras no. Sigue dedicándole tiempo al deporte.

P8: Es Oriundo del municipio Urrao, Antioquia y continúa viviendo en el municipio. Tiene 22 años, Vive con su mamá quien le colabora dándole ánimos para continuar practicando el deporte que más le gusta. Practica ciclismo hace aproximadamente 6 años y desde muy joven comenzó su carrera en el ciclismo, ha

podido participar en carreras dentro y fuera del país y espera continuar por varios años más practicándolo

En general, aunque todos los participantes son oriundos de lugares diferentes de Antioquia y Choco, tienen en común el lugar de residencia, que es en el municipio de Urrao Antioquia, oscilan entre los 20 a 26 años, llevan practicando este deporte en un tiempo mínimo de 4 a 5 años, como profesionales trabajando, algunos estudiando para poder sacar su carrera adelante.

4.5 Criterios

Para escoger a la muestra se utilizaron varios criterios inclusión como filtro para obtener respuesta a la pregunta de investigación los cuales fueron:

- A) Tener edades entre 20 y 25 años
- B) Tener aproximadamente 5 años de practicar el ciclismo deporte
- C) Ser independiente: no tener club o patrocinador
- D) Vivir en Urrao Antioquia

Y como criterios de exclusión fueron:

- A) Deportista que solo entre por placer
- B) Deportista que no entre en competencias
- C) Deportista que no tenga buen manejo oral

4.6 Recolección de información

4.6.1 Entrevista semi estructurada.

Como principal fuente de recolección de datos el procedimiento a utilizar será la estrategia de la entrevista (semiestructurada) la cual es una estrategia de recolección de

información, basada en el diálogo e interacciones indagativas. De acuerdo con Díaz y Cols (2013):

“las entrevistas semiestructuradas presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos.” (pág. 163)

Debido a lo que actualmente está pasando en el mundo entero (Covid-19) cualquier tipo de contacto con las personas que servirán como muestra, será vía telefónica o por herramientas como Skype, llamadas telefónicas, Google Meet y WhatsApp. Lo que quiere decir que toda la información recolectada será netamente virtual, siendo entonces la entrevista semiestructurada como la herramienta principal para obtener información.

Entonces, Como principal fuente de recolección de datos se va a utilizar la entrevista en la categoría (semi estructurada); la cual los participantes que serán entrevistados pueden ser expuesto a un mismo guion, pero con libertad, no se va a forzar el orden de preguntas que ya se ha estructurado y los ejes guían las respuestas. Esta se basa en el diálogo y en las interacciones indagativas.

Según, Diaz (2013) “debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos.” (pág. 25) Estas entrevistas semiestructuradas

buscan a través de estas posibilidades de adaptación haya más recolecciones de datos privados para aportar un sentido individual o colectivo a la persona entrevistada y su contexto. Como también dice este mismo autor Diaz (2013):

“Se considera que las entrevistas semiestructuradas son las que ofrecen un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio. Este tipo de entrevista es la que ha despertado mayor interés.” (pág. 28)

Teniendo en cuenta lo anterior se afirma que esta es una técnica útil para obtener información, puesto que la entrevista semiestructurada es un instrumento capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro.

Las personas que son entrevistadas disfrutan más de esta técnica porque tienen la expectativa de que pueden expresar su punto de vista de manera abierta. El entrevistador es quien guía la entrevista a los temas de su interés, pero no interpreta ni da respuesta a la pregunta que hace, este se convierte en un oidor, la persona que solo escucha. Al ser una técnica útil para recolectar información se está alerta de los movimientos y gestos que haga para que las personas que se entrevista no sientan miedo o incomodidad. Se busca comprender la vida social e individual de la persona a través de interpretaciones subjetivas. Teniendo en cuenta esto se trabajará con las historias de vida que nos cuentan

estos ciclistas deportistas independientes permitiendo identificar lo que genera su estrés y la reacción a ello, para así poder dar una respuesta a esta investigación.

4.6.2 Construcción de categorías e instrumentos

Para la construcción del instrumento, primero se toma en cuenta la planeación de unos objetivos específicos por medio de los cuales se busca darle respuesta al objetivo general y, que posteriormente, dan paso a la generación de unas categorías, las cuales son: El estrés, del cual se desprenden diferentes subcategorías como el distres, distres psicológico y distres físico; y las demás categorías serían la percepción y los deportistas independientes

MARCO REFERENCIAL

Para darle sustentación al presente trabajo de investigación y con base en los objetivos, se presentan diferentes categorías como referentes, estas son: El estrés, de esta parten otras tres subcategorías; el distrés, Distres psicológico y Disstres físico.

Continuando con las categorías es pertinente abordar los deportistas independientes como una de ellas y de la misma forma la percepción.

5.1 Estrés

Para entrar en contexto es importante investigar sobre el concepto del estrés, este es un tema de gran curiosidad para muchos científicos, estudiantes y personas en general, pues no es solamente una respuesta psicológica, sino que también es una respuesta fisiológica. Las causas del estrés serían, según, Pereira y Luisa (2009) “Cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés” (pág. 21).

Esto quiere decir que el estrés es una reacción natural a cualquier situación que todo ser humano experimenta, ya sea una amenaza, un cambio positivo o negativo que demande tiempo. También se dice que una de las grandes características del estrés es porque es subjetivo, puede ser una respuesta psicológica ante una tensión o excitación dependiendo a lo que esté ocurriendo, pero, por otro lado, según, Pereira y Luisa (2009) “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas.” (pág. 173) Estas son las alteraciones que el estrés provoca en el cuerpo del ser humano, aunque se dice que los seres humanos continuamente trabajando cognitiva y conductualmente por las demandas de situaciones estresores que enfrentan en el ambiente.

El estrés se presenta cuando el ser humano detecta una situación o acontecimiento que le cause alguna dificultad que se perciba como una amenaza que exceda los recursos propios de afrontamiento, poniendo en riesgo el bienestar de la persona misma. Se puede estudiar el acontecimiento o situación para saber si puede dañar o no la autoestima de la persona y estimar lo que se puede hacer o no frente a esta acontecimiento o situación ya se para prevenir un daño o cambiar de perspectiva. Según,

Lázaro (1986): “diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional.” (pág. 174).

Esto quiere decir que el ser humano constantemente está viviendo situaciones estresores. Aunque no siempre el estrés llega de manera repentina puesto que el organismo del ser humano posee la capacidad de detectar o no señales ante un evento que sea causante del estrés desde el momento en que aparece hasta que desaparece. Teniendo entonces como fases de adaptación del organismo: Alarma, adaptación o resistencia y agotamiento

Fase de alarma: Según, Nogareda (2000): Ante la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción de alarma durante la que baja la resistencia por debajo de lo normal. (pág. 15) Esto quiere decir que el organismo reacciona considerando la situación como una amenaza real. Todos los procesos tienen como finalidad u objetivo preparar el organismo para afrontar dicha tarea.

Físicamente según, Nogadera (2000), los síntomas son:

- Se produce una movilización de las defensas del organismo.
- Aumenta la frecuencia cardiaca.
- Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos (células de defensa). (pág. 16)

Fase de adaptación o resistencia:

En esta fase el organismo intenta superar, adaptarse o superar la presencia de los factores de dicha situación que se presenta como amenaza. Según, Nogadera, (2000) producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología. (pág. 16)

Fase de agotamiento: Según, Nogadera (2000): Ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes (pág. 16) se entra en esta fase de agotamiento, esta fase conlleva lo siguiente:

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática.

Si bien, el estrés puede causar daños físicos, este también puede causar daños psicológicos, sociales y conductuales. Según, Duran, (2010):

“Entendemos por estrés una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas.” (pág. 25).

esto quiere decir que se asume como un “mecanismo de defensa”, no obstante, hay varias manifestaciones psicológicas del estrés, a nivel de salud mental, conductual y social, las cuales son:

Salud Mental: Abarca todo lo cognitivo conductual

- Frustración

- Ansiedad
- Angustia
- Baja autoestima
- Culpa
- Incapacidad para tomar decisiones o concentrarse
- Olvidos frecuentes
- Hipersensibilidad
- Bloqueo mental

Aspectos conductuales:

- Irritabilidad
- Mal humor
- Adicciones
- Agresividad
- Apatía

Dimensión social:

- Distanciamiento y/o dificultades en las relaciones de parejas, familia,

amigos y compañeros de trabajo (pág. 79)

5.1.1 Distres

Ahora es importante contextualizar acerca de los diferentes tipos de estrés que hay. Existen dos tipos de estrés, el efecto positivo, que es el Eustres o estrés positivo; y el estrés, que nos interesa para esta investigación, de efecto negativo o distrés. Según, Gongora (2010). “El distrés es un estado aversivo y negativo en el cual los procesos de

adaptación fallan alterando la homeostasis fisiológica y psicológica” (pág. 196) Como lo expresa el autor, es una falla en el proceso de adaptación de la situación, logrando de forma negativa que fallen algunas funciones, no solo a nivel cognitivo psicológico (como la falta de creatividad, olvidarse las cosas, entre otras), sino también a nivel físico (como enfermedades, náuseas, taquicardia excesiva, entre otras), siendo un impedimento para lograr cualquier objetivo propuesto.

Según, Pereira (2009): “definía este como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande puede conducir a la angustia; es decir, al distrés” (pág. 8) .Esto quiere decir que se rompe esa armonía entre el cuerpo y la mente y se dificulta responder adecuadamente ante la situación que genera estrés causando daños psicológicos y físicos.

De la misma manera, La Fundación Española del Corazón (2015). Explica que el distrés genera una pérdida de energía, hace que los niveles de motivación se reduzcan y que el agotamiento física y mental aumenten. Además, explica que en algunas ocasiones este distrés puede ser el causante de esfuerzos cognitivos y conductuales, que, si no son bien manejados, pueden traer consigo consecuencias negativas y una desmejora en el ámbito conductual.

Así mismo, Torres (2019) afirma que “Cuando nuestro cerebro percibe un factor causante de estrés, pone al organismo en estado de alerta: tensión muscular, pulso rápido, palpitaciones.” (pág. 2) Este distrés puede conllevar a efectos en nuestra salud y por eso debemos aprender a manejarlo para que este no se convierta en un problema a futuro.

5.1.2 Distrés físico

El cuerpo del ser humano va acumulando toda la tensión guardada, todo estrés hasta convertirlo de forma física en una sobretensión en los músculos, estos no se pueden relajar acabando también con todo el circuito circulatorio por todo el sobre esfuerzo que estos hacen, aumentando también la vejez prematura. La Fundación Española Del Corazón hizo una investigación en donde se encontró que el distrés afecta notoriamente poniendo en riesgo la vida misma por enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías isquémicas. Teniendo también como señales de alerta, según Macaya, (2019) “palpitaciones, sensación de ahogo, hiperventilación, sequedad de boca, apnea, náuseas, malestares digestivos, diarrea, estreñimiento, tensión y/o dolor muscular, entre otros.” (pág. 20)

Del mismo modo, Corredor (2021) comenta que este tipo de estrés causa un desequilibrio fisiológico siendo perjudicial para la salud. Puede ocasionar dolores de cabeza, mareos, dolores de pecho; es por eso por lo que debemos reaccionar de forma positiva frente a estas circunstancias, pues cuando se presenten es mejor buscar apoyo profesional y familiar para poder sobrellevar esto y que no se convierta en algo perjudicial para nuestro organismo y mente.

5.1.3 Distrés Psicológico

Según, Moscoso (2010).

definimos el distrés emocional como un estado marcado por sentimientos que varían en intensidad desde tristeza, inseguridad, confusión, y preocupación, hasta la experiencia de síntomas mucho más severos como por

ejemplo la ansiedad, depresión, expresión de la ira, aislamiento social, y pérdida de esperanza. (pág. 15).

Lo que puede llevar a producir también problemas en el sistema nervioso como también cambios negativos en las hormonas para luego convertirse en un problema de salud para la persona en cuestión.

Este distrés psicológico es un factor de riesgo para el estado mental y físico de una persona, puede traer consigo efectos como la irritabilidad, sentimientos de fatiga y una baja motivación. Esto puede traer consecuencias en un futuro para la salud mental, acompañado de síntomas somáticos.

5.1.4 Deportistas independientes

Los deportistas independientes son todos aquellos deportistas que carecen de un patrocinador Según, Peiro (2013)

El deportista o club recibe una dotación económica, servicios personalizados o asesoramiento profesional. A cambio, el patrocinador (la empresa o marca) se hace con los derechos promocionales para llevar a cabo estrategias de marketing asociadas a la imagen del protagonista (club, deportista o evento). (pág. 4)

Por lo que el deportista es quién se hace cargo económica, física y psicológicamente de sí mismo antes, durante y después de una competencia. Cabe recalcar que el deportista independiente es todo aquel deportista que no cuente con ninguno de los beneficios antes mencionados y por cuenta propia deba sacar adelante su carrera como deportista, estando pendiente de su rendimiento deportivo, su salud

mental, física, económica y todo aquello que lo beneficie o ayude a estar activo y preparado para las carreras.

5.1.5 Percepción

La percepción en el ámbito cognitivo hace partes de los procesos cognitivos básico de todo ser humano Según, Fuenmayor y Villamil (2008)

La percepción es cómo se interpreta y se entiende la información que se ha recibido a través de los sentidos involucra la decodificación cerebral y el encontrar algún sentido a la información que se está recibiendo, de forma que pueda operarse con ella o almacenarse. (pág. 24)

Esto quiere decir, que es toda aquella información que se recibe y se interpreta, cada ser humano es capaz de recibir información, pero con una percepción totalmente diferente.

Los mismos autores también dicen que, “la percepción implica coger información y dar sentido” (pág. 25). Quiere decir que implica los sentidos como el ver, tocar, oír, comprender e interpretar todo lo que el ser humano recibe, cualquier tipo de información. No es solamente leer signos como por ejemplo el leer un libro, es dar coherencia y significado a cada uno de esos signos.

Entonces la psicología es una de las principales disciplinas que se han encargado del estudio e investigaciones de la percepción y la define como el proceso cognitivo de la conciencia, esta consiste el reconocer, interpretar y hallar un significado para los juicios sobre ambientes físicos y sociales en donde los procesos que psíquicos encontrados son el aprendizaje, la memoria y la simbolización

Allport, apunta que la percepción es algo que comprende tanto la captación de las complejas circunstancias ambientales como la de cada uno de los objetos. Si bien, algunos psicólogos se inclinan por asignar esta última consideración a la cognición más que a la percepción, ambos procesos se hallan tan íntimamente relacionados que casi no es factible, sobre todo desde el punto de vista de la teoría, considerarlos aisladamente uno del otro. (pág. 58) Para abordar la percepción también es importante abordar el tema de la subjetividad puesto que la percepción es más individual que grupal, por el que es dignificado que cada ser humano le da un ambiente y esto apunta directo a la subjetividad siendo este el significar de procesos del ser humano que conoce y construye como una definición particular de los fenómenos.

5.7 Ciclismo

A través de los años el ciclismo como deporte toma fuerza por todo el mundo siendo hoy en día uno de los deportes más famosos y con diferentes pruebas ya sea para trabajo en equipo o como trabajo individual.

Además, existen varios tipos de ciclismo:

- El ciclismo de ruta: Se realiza en carretera y es una de las más exigentes, incluyen pruebas por día, por circuito, por etapas y por el contrario reloj individual
- Ciclismo bajo techo: Este es más que todo de entretenimiento con características específicas y música de fondo.
- Ciclismo RPM: Consiste en crear coreografías musicales en una bicicleta estacionaria.

- Ciclismo en pista: Este tipo de ciclismo se realiza en un velódromo y se hacen diferentes pruebas individuales y grupales, de velocidad, contra reloj, persecución y carreras por puntos.

- Ciclismo de montañas: Se realiza en lugares montañosos con un ejercicio de resistencia enfrentando varias series de obstáculos ya sea en el lodo, montañas, tierra y hasta ríos.

Debido a lo anterior, se puede rastrear varias características físicas que tienen los ciclistas a nivel general, entre ellas están: la buena condición física que deben tener estos deportistas, destreza a la hora de saber manejar el tiempo, climas y obstáculos que el deporte exige, estar activo, pendiente de lo que pasa a su alrededor y tener buena salud, esto último en algunos casos difiere mucho con la salud mental y psicológica en la que se encuentre el deportistas ya que podría no solo afectar su carrera, salud física sino que también su buen rendimiento deportivo. También expresan las lesiones o las amenazas de estas como rutinas en el mundo.

3. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Esta investigación se rige por la ley 1090 del 2006 “Código deontológico de los psicólogos” **título II**: “La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con

pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos” (pág. 17) En esta investigación se respeta y se tiene como prioridad el bienestar y la buena imagen de los participantes. Es una investigación netamente educativa, en donde los datos personales, que denigren a un participante como persona no se usaran.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El proceso de recolección de información se abordó a partir de entrevistas y cuestionarios con los diferentes actores de interés para este proyecto investigativo, tal información suministrada ha permitido llevar adelante la realización de los resultados, los cuales son diseñados para identificar y describir los efectos del distrés en los deportistas independientes y serán abordados por medio de la discusión , donde se expondrán la articulación de los conceptos trabajados con la vida cotidiana. Esta discusión se llevará a cabo partiendo de los objetivos planteados para la pregunta e investigación, siendo esta: ¿Cuál es la percepción de los efectos del distres-estrés y su implicación en el rendimiento deportivo de ocho ciclistas independientes entre 20 a 25 años que se disponen a prepararse para una competencia de ciclismo en Urrao, Antioquia?, para poder darle solución a estos por medio de las respuestas de las entrevistas.

Percepción

Este apartado tiene como finalidad el dar evidencia de los resultados de los análisis de una de las categóricas abordadas en el desarrollo de la investigación que es la “percepción,” y el “estrés” con dos subcategorías “distrés físico” y “distrés Psicológico” como la relacionan los deportistas con el distrés físico y psicológico dando respuesta en las entrevistas realizadas a los participantes.

Según, Oviedo, (2007) consideró la percepción como un estado subjetivo, a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes. (pág. 1) Esto quiere decir que no hay una verdad absoluta sobre qué o cómo son las cosas, eso varía dependiendo de la forma en la que lo observa o siente cada persona y también de las situaciones que vive a lo largo de los años. Esto no quiere decir que

algunos están erróneos y otros no puesto que, aunque haya cosas, situaciones que podemos describir y pueda ser parecida a la situación de alguien más esto sigue siendo subjetivo porque no es igual. Aunque Todos los participantes estén practicando el mismo deporte, en este caso “ciclismo”, estén entrenando las mismas horas que es un rango de “6 a 7 horas diarias” y que entrenan en “Urrao, Antioquia”, Todos dan aportes y respuesta muy diferentes en cuanto a la percepción que tienen del distrés.

Dando así entonces, respuesta a una de las categorías puesto que a los participantes se les hizo la pregunta ¿Para usted que es la percepción? Teniendo respuestas como las del P3: *“pues, la percepción es un punto de vista que tengo sobre algo, como esas figuras que aparecen a veces donde uno no sabe si una persona esta de lado o del frente, unos lo ves de una manera y bueno otras personas la ven de otras forma”* o respuesta como la del P1: *“Hoy en día la percepción es un tema muy bueno y se ve mucho por las situaciones que se viven a diario y que cada persona la vive de formas diferentes en este caso la pandemia, pues para mi esa es la percepción”* En estas respuestas se puede evidenciar que los participantes tienen claro que es la percepción y que aunque algunos respondieron con ejemplo como el caso del participante 1 y 7, pueden dar respuesta a las siguientes preguntas que se les realizó en las entrevistas.

Por otro lado, según, Pereira (2009): “definía este como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande puede conducir a la angustia; es decir, al distrés” (pág. 8) Es un estrés excesivo que lleva a la angustia y se convierte en distrés afectando al ser humano de muchas maneras. En especial a las personas que practican deportes

competitivos en donde siempre están ansiosos y alertas de lo que sucede antes, durante y después de cada competencia manejando el estrés hasta el límite. En algunas ocasiones ni los mismos deportistas saben que lo están manejando un cuadro de estrés porque es algo natural del cuerpo, es una respuesta ante los estímulos del ambiente que solo se activan, y que en su totalidad los deportistas cuando se les pregunto ¿si en algún momento durante los años que ha entrenado ciclismo has sentido que ese estrés se ha convertido en distrés? La respuesta fue “Si”; esto dio pie a preguntar ¿Cuál es la percepción que tienen sobre el distrés? la respuesta del P2: “*Pues el distrés puede ser ese sobre estrés que tienes porque no sabes que hacer*”, respuesta del p8:” *El distrés es cuando prácticas y prácticas y te cansas y no llegas hasta donde quieres y luego te estresas y te agotas*”, La respuesta del P5:” *Yo pienso que para mí seria sobre tensión, sobre carga, sobre estrés físicos y mentales que nos causan un problema*” De una u otra manera, en situaciones distintas o similares estos deportistas tienen una perspectiva diferente sobre una vivencia en común (distrés) pero que esta da respuesta a dos subcategorías que son el distrés psicológico y el distrés físico.

Según, Moscoso (2011) definen el distrés psicológico como “un estado marcado por sentimientos que varían en intensidad desde tristeza, inseguridad, confusión, y preocupación, hasta la experiencia de síntomas mucho más severos como por ejemplo la ansiedad, depresión, expresión de la ira, aislamiento social, y pérdida de esperanza” (pág. 15). Este distrés en el ser humano repercute en toda la parte emocional de forma negativa, aumentando todos los malos pensamientos, sentimientos y emociones que en este caso pueden tener los ciclistas independientes. Siendo así, el P:1 dice que “*el distrés psicológico es todo lo mental, eh cuando decimos que no somos capaces de ganar*” estas

son las respuestas que los ciclistas nos dan en las entrevistas P4: *“para mí el distrés psicológico es el mismo emocional y que se convierte en frustración porque sentimos que no vamos a ganar”*

P2: *“En el rendimiento deportivo ese estrés para mí es pensamientos de no poder llegar a la meta como la frustración”* o la respuesta del P8: *“son esos pensamientos que no me dejan hacer nada, son pensamientos malos y en exceso”*, La respuesta del P7 *“Bueno es el estrés que te nubla la mente, cierto? Maneja tus pensamientos diciéndote que no sirves, que te pone a pensar en que ira a decir el entrenador de mi”* Todas estas respuestas tienen algo en común con respuestas diferentes y es que saben que el distrés psicológico afecta gran parte de los pensamientos y que ellos mismo son los que le dan este poder puesto que en un punto de la carrera ellos han podido identificar estos sentimientos y emociones negativas que estanca su proceso como profesionales en el deporte, aminorando su rendimiento deportivo porque no están concentrados totalmente en lo que quieren lograr.

Según, Macaya (2019): *“palpitaciones, sensación de ahogo, hiperventilación, sequedad de boca, apnea, náuseas, malestares digestivos, diarrea, estreñimiento, tensión y/o dolor muscular, entre otros.”* (pág. 20) . En otros casos la mayoría de las personas que sufren de distrés físico están propensa a sufrir problemas de respiración y cerebrovasculares como también a quebraduras de huesos por la alta tensión en los músculos, migrañas fuertes etc. Siendo todas aquellas manifestaciones del estrés, pero a un nivel más elevado y duradero. Cuando se les pregunto a los participantes cuales era su percepción o que sabían ellos sobre el distrés físico, conociendo ya de antemano el

estrés, estas fueron algunas respuestas; P6: “Para mí es sentir más tensión que las otras veces, la intranquilidad en el cuerpo”

P5: “Bueno, son esos dolores que se siente normalmente pero más grave, la intranquilidad, los músculos tensionados y dolor “

Y la del P1: “Pues para mí el distrés físico es todo lo que tiene que ver con el cuerpo del ser humano cierto?”

Todo esto hace referencia a una perspectiva de vivencias que los deportistas han tenido buscando así por medio de la entrevista la recolección de los datos para el desarrollo de la investigación. Estos deportistas exponen el punto de vista y la descripción que ellos tienen sobre el distrés físico, psicológico y la percepción.

Efectos del distrés-estrés

Este apartado se centra en los efectos del distrés-estrés psicológico y físico en el rendimiento deportivo de los ciclistas independientes cómo está afecta la carrera, las competencias y la vida social de los ciclistas desde la categoría ciclista independientes independientes siendo entonces todos aquellos deportista que no pertenece a un club o a un equipo de base, no reciben dinero por parte de patrocinadores si no que ellos mismo son su propia fuentes de ingresos cuando se habla del dinero que ellos puedan necesitar para inscripción, viáticos, hospedajes, comidas y todo lo que el deportista necesite para su participación en las carreras.

Esto no significa que no puedan ser ciclistas elite o de alto rendimiento ya que para muchos “*Es una motivación para salir adelante*” “*saber que uno mismo lo está logrando y luchando vale la pena*” “*Es más una fortaleza que un obstáculo*” Muchos de estos deportistas manifiestan que por ellos ser “sus propios patrocinadores” en

incontables números de veces o casi que la mayor parte del tiempo sienten estrés; Estos ciclistas independientes dividen su tiempo entre trabajar, practicar por lo que el tiempo y el dinero los consume, sobre todo cuando se acercan competencias importantes.

Por otro lado, según, Gutiérrez (2008) “Podemos definir el patrocinio como la forma de comunicación empresarial a la actividad deportiva con el objeto de difundir una imagen de marca para obtener notoriedad y un estado de opinión favorable a la misma, dirigida a públicos concurrentes entre la actividad y el patrocinador para obtener beneficios económicos” (pág. 80). El patrocinador también es el encargado de facilitarle a los deportistas todo lo relacionado con los implementos que se necesite para ganar en el deporte que se realice como también poner expertos y profesionales que ayuden con lo relacionado a la salud física y psicológica de los deportistas.

Entonces se puede decir que los participantes para las entrevistas carecen de estos patrocinadores y sus beneficios, pero ¿Cómo logran estos deportistas ser deportistas de alto rendimiento, de elite sin patrocinador? ¿Cómo es ser un deportista independiente? A lo que los participantes respondieron

P4: *“¿Bueno lo primero y lo más difícil fue encontrar un trabajo que me permitía o me dejara tiempo para entrenar, cierto? Pues después la disciplina y las ganas de seguir entrenando y poniendo todas las motivaciones y fuerza para salir adelante”*

P6: *“pues, ya llevo muchos años en este deporte he conocido a muchos deportistas a través de los años y he aprendido mucho porque no siempre fui ciclista independiente entonces hay que tener muchas ganas porque este deporte necesita de muchas horas para practicarlo, estar pendiente y conocer personas que nos digan o*

ayuden avisando cuando hay competencia, tener un ritmo de vida sano, nada de alcohol, una alimentación y vida saludable que para mí fue lo más duro, ahorrar dinero porque a veces las carreras las anuncias semanas antes, pues ir al médico cada 6 meses y cuidarse mucho” P2: “Es estar pendiente de nosotros mismo, cuidarnos, comer bien, tener plata guardado y prohibirnos muchas cosas que es lo más difícil”

El alto rendimiento, según Buseta (2008): Se refiere a la asistencia regular y puntual a las sesiones de entrenamiento a las distintas actividades que lo complementan (sesiones de fisioterapia reconocimientos médicos tratamientos farmacológicos plan de alimentación etcétera) así como el cumplimiento apropiado de las tareas concretas que los deportistas deben realizar. Su importancia es evidente pues solo se podrá obtener el máximo aprovechamiento del plan de preparación, si los deportistas lo cumplen en la medida prevista (pág. 88) . Esto hace referencia a todo lo que un deportista debe hacer para lograr un alto rendimiento deportivo por lo que los mismos deportistas dicen “se maneja más estrés porque siempre es mucha plata” “el tiempo a veces consume y no se logra el objetivo” “hay que trabajara más que puedan dar permisos en los trabajos”

Entonces, ¿cuáles son estos efectos físicos y psicológicos del estrés en el rendimiento de los deportistas independientes?

P7: *“creo que todos los ciclistas han sufrido de estos. hace unos años yo tuve una carrera fuera de Colombia, y el entrenados nos había dicho que la carrera era muy importante y que éramos ciclistas elite y debíamos ganar, me llené de tanto estrés pensando que no podía, lo que iban a pensar los demás que eso se convirtió en una lección, fue en una rodilla que todavía a veces me molesta”* En esta respuesta se pueden

evidenciar dos efectos; el psicológico que son esos pensamientos negativos de “no poder”, “no ser capaz” y el físico que es la lesión en la rodilla.

P3: *“pues yo pienso que en el físico fue una vez, la primera vez que viaje fuera de Antioquía a una carrera, pensaba muchas cosas malas, negativas que, por días, o sea durante toda la carrera estuve con una migraña severa que me tuvieron que hospitalizar y yo no sufro de eso y psicológica fue que yo les decía a mis compañeros que mejor que yo no competí porque les habría ido mal”*

P1: “bueno, Con pensamientos como que no iba a ganar, que el entrenador iba a estar decepcionado, no que tenía buen físico, sobre todo llegue a creer que fue mala idea entrenar ciclismo”.

Consientes o inconsciente estos deportistas han sufrido los efectos del distrés en competencias, en su rendimiento deportivo, físicos y psicológicos. Puesto que se mantienen en alerta, pendientes de todo al tiempo como ellos mismos lo manifiestan que se convierte en una dificultad más que en una fortaleza para lograr la meta que esperan

Relación de la percepción que tienen los ciclistas independientes de Urrao, Antioquia de los efectos del distrés- estrés antes de una competencia.

La manera en la que los deportistas independientes es diferente a la de un deportista con los beneficios de un patrocinador, también esa diferencia es clara a la hora de entrenar antes de una competencia, los días antes los deportistas están a la expectativa, espera y en alerta haciendo todo para subir su rendimiento deportivo y mejorando su actividad física lo que quiere decir que entrenan más horas, tienen una alimentación balanceada y un estado psicológico atento y motivado. Como lo dice el P7: *“Bueno normalmente nos levantas a las 6 o 7 de la mañana y entrenamos de 6 a 8 horas*

diarias, también nos cuidamos mucho en la alimentación porque entre menos grasa consume nuestro cuerpo más tiempo vamos a poder aguantar una ruta, el peso tiene mucho que ver con este deporte, se necesita de mucha resistencia y mentalizarnos y pensar siempre lo positivo”

Este apartado tiene como finalidad se busca relacionar o articular los apartados anteriores dando resultados a las categorías ya mencionadas para el desarrollo de la investigación. La percepción que tiene los deportistas sobre el distrés aporta mucho a sus respuestas con los efectos porque para saber qué efectos tienen en su rendimiento primero deben saber que es el distrés. Por medio del discurso de los entrevistados se puede observar que desde su punto de vista tienen mucho en común, y diferenciar sobre el estrés o el distrés porque en ocasiones como ellos los mencionan no serna consientes de ellos. Como lo dice uno de los participantes

P:5 “si, bueno, pues cuando se tienen lecciones se deja de entrenar por un tiempo y cuando se vuelve a correr uno llega como frio y baja demasiado el rendimiento deportivo, aunque en unos días ya se está bien otra vez”

Entonces se destaca según esta investigación la individualidad y la articulación de la apercpección con los efectos del distrés en su rendimiento deportivo y las nuevas herramientas que fueron adquiriendo como la diferencia el estrés del distrés y darle un manejo diferente a cada uno.

A través del discurso de los entrevistados se Evidencio también la forma en la que impacto o impacta el distrés en la carrera y voluntad de seguir entrenando para estos deportistas independientes, impactando en su vida personal y profesional pues observan estas carencias como una fortaleza más que como dificultades ayudando a seguir

adelante con pensamientos positivos, aunque a veces eso cambie. También fueron importantes las respuestas que los participantes nos dieron porque no hay respuestas buenas o malas, el objetivo era tener o conocer una realidad, contexto de cada uno de estos deportistas independientes.

Discusión

En las conclusiones de las investigaciones encontradas, Según, Pérez, (2005):

- Existe una correlación positiva entre creencias, percepciones, ideas y pensamientos negativos, de «insoportabilidad», de autoeficacia negativa, catastrofistas o de indefensión y la manifestación de sintomatología burnout
- Existe una correlación positiva entre creencias, percepciones, ideas y pensamientos positivos, de «soportabilidad», de autoeficacia positiva y la manifestación de sintomatología burnout Es por ello por lo que una misma situación. (pág. 24).

En las entrevistas que se realizaron a ocho deportistas independientes se encontraron algunas conclusiones, como se evidencia que los participantes manejan el concepto distres y saben diferenciar lo físico con lo psicológico, dando así respuestas como que este distres es emocional, convierte pensamientos buenos en negativos, también lo toman como una carga emocional excesiva que puede llegar a convertirse en angustia, frustración y preocupación excesiva siendo un problema para estos deportistas.

En otra investigación también se encontró otro resultado, Según, Morena y Robayo (2016):

La corporeidad narrada desde las potencialidades y desgastes, en relación con las categorías del proceso formativo en el ciclismo, da significado a la vida

de los ciclistas y sentido a sus vivencias, como parte de la identidad del cuerpo-ciclista y la trama constitutiva del cuerpo como territorio en la episteme de lo cotidiano, a pesar del paradigma predominante del cuerpo-máquina en el deporte. (pág. 69).

Se compara este apartado con conclusiones de las entrevistas, se evidencia que los participantes saben que es ser un deportista de alto rendimiento independiente por la manera en que ellos mismos exponen desde su experiencia, su habla, el cómo logran cuidarse y sobre salir por ellos mismo y como este proceso los ha llevado a formarse no solo como excelentes deportistas de alto rendimiento si no también como seres humanos independientes.

En otra de las investigaciones encontraron como resultados, Según, Barbosa y Urrea (2018):

Señalando de esta manera que existe una relación positiva entre los niveles altos de actividad física y un menor riesgo de padecer enfermedades de carácter físico y/o mental. De igual forma, también existe suficiente evidencia teórica sobre los beneficios en variables emocionales y físicas resaltando la ansiedad, depresión y disminución del estrés; de la misma manera mejora de las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto, resiliencia y reducción de enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad de Alzheimer. (pág. 12)

También se encontraron resultados en entrevistas realizadas como:

Se evidencia que la mayoría de los participantes conocen sobre el estrés o distres-estrés por la experiencia que tiene con el mismo. Por lo que según ellos el distres físico-estrés son todos esos malestares físicos del estrés, pero a profundidad o el doble.

Según, los participantes el distres-estrés afecta el rendimiento deportivo porque siendo un estrés negativo no se creían capaces de continuar con las rutinas diarias, negatividad antes las carreras a las que iban a participar, las lecciones era otro componente que ocasionaban que no pudieran trabajar en ellos y como ellos mismo los expresaban en ocasiones no sabían que era que lo que les pasaba dando paso a todos esos temores.

También según, los participantes algunos de los efectos más comunes del distres psicológico fueron los pensamientos negativos, tristeza, preocupación, desconcierto, frustración e ideas en las que rendirse ante las adversidades era lo más viable.

Este apartado busca dar evidencia de los resultados de los análisis de una de las categóricas abordadas en el desarrollo de la investigación que es la “percepción,” y el “estrés” con dos subcategorías “distres físico” y “distres Psicológico” como la relacionan los deportistas con el distres físico y psicológico dando respuesta en las entrevistas realizadas a los participantes.

Según, Oviedo, (2007) “consideró la percepción como un estado subjetivo, a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes” (pág. 1). Esto quiere decir que no hay una verdad absoluta sobre qué o cómo son las cosas, eso varía dependiendo de la forma en la que lo observa o siente cada persona y también de las situaciones que vive a lo largo de los años.

No quiere decir algunos están erróneos y otros no puesto que, aunque haya cosas, situaciones que podemos describir y pueda ser parecida a la situación de alguien más esto sigue siendo subjetivo porque no es igual. Aunque todos los participantes estén practicando el mismo deporte, en este caso “*ciclismo*”, estén entrenando las mismas horas que es un rango de seis a siete (6 a 7) horas diarias y que entrenan en el municipio de Urrao, Antioquía. Todos dan aportes y respuesta muy diferentes en cuanto a la percepción que tienen del distrés.

Dando así entonces, respuesta a una de las categorías puesto que a los participantes se les hizo la pregunta sobre la percepción obteniendo como respuestas; P3: “*pues, la percepción es un punto de vista que tengo sobre algo, como esas figuras que aparecen a veces donde uno no sabe si una persona esta de lado o del frente, unos lo ves de una manera y bueno otras personas la ven de otras forma*” o respuesta como la del P1: “*Hoy en día la percepción es un tema muy bueno y se ve mucho por las situaciones que se viven a diario y que cada persona la vive de formas diferentes en este caso la pandemia, pues para mi esa es la percepción*” En estas respuestas se puede evidenciar que los participantes tienen claro que es la percepción y que aunque algunos respondieron con ejemplo como el caso del participante 1 y 7, pueden dar respuesta a las siguientes preguntas que se les realizó en las entrevistas.

Estrés-distres (físico y psicológico)

Por otro lado, Según, Pereira (2009): “definía este como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande puede conducir a la angustia; es decir, al distrés” (pág. 8). Es un estrés excesivo que lleva a la angustia y se convierte en distrés afectando al ser

humano de muchas maneras. En especial a las personas que practican deportes competitivos en donde siempre están ansiosos y alertas de lo que sucede antes, durante y después de cada competencia manejando el estrés hasta el límite.

En algunas ocasiones ni los mismos deportistas saben que lo están manejando un cuadro de estrés porque es algo natural del cuerpo, es una respuesta ante los estímulos del ambiente que solo se activan, y que en su totalidad los deportistas cuando se les pregunto ¿si en algún momento durante los años que ha entrenado ciclismo has sentido que ese estrés se ha convertido en distrés? ¿Cuál es la percepción que tienen sobre el distrés? la respuesta del P2: *“Pues el distrés puede ser ese sobre estrés que tienes porque no sabes que hacer”*, respuesta del p8: *“El distrés es cuando prácticas y prácticas y te cansas y no llegas hasta dónde quieres y luego te estresas y te agotas”*, La respuesta del P5: *“Yo pienso que para mí seria sobre tensión, sobre carga, sobre estrés físicos y mentales que nos causan un problema”* De una u otra manera, en situaciones distintas o similares estos deportistas tienen una perspectiva diferente sobre una vivencia en común (distrés) pero que esta da respuesta a dos subcategorías que son el distrés psicológico y el distrés físico.

Moscoso (2011):

Definen el distrés psicológico como un estado marcado por sentimientos que varían en intensidad desde tristeza, inseguridad, confusión, y preocupación, hasta la experiencia de síntomas mucho más severos como por ejemplo la ansiedad, depresión, expresión de la ira, aislamiento social, y pérdida de esperanza (pág. 15).

Este distrés en el ser humano repercute en toda la parte emocional de forma negativa, aumentando todos los malos pensamientos, sentimientos y emociones que en este caso pueden tener los ciclistas independientes. Siendo así, el P:1 dice que *“el distrés psicológico es todo lo mental, eh cuando decimos que no somos capaces de ganar”* estas son las respuestas que los ciclistas nos dan en las entrevistas P4: *“para mí el distrés psicológico es el mismo emocional y que se convierte en frustración porque sentimos que no vamos a ganar”*

P2: *“En el rendimiento deportivo ese estrés para mi es pensamientos de no poder llegar a la meta como la frustración”* o la respuesta del P8: *“son esos pensamientos que no me dejan hacer nada, son pensamientos malos y en exceso”*, La respuesta del P7 *“Bueno es el estrés que te nubla la mente, cierto? Maneja tus pensamientos diciéndote que no sirves, que te pone a pensar en que ira a decir el entrenador de mi”* Todas estas respuestas tienen algo en común con respuestas diferentes y es que saben que el distrés psicológico afecta gran parte de los pensamientos y que ellos mismo son los que le dan este poder puesto que en un punto de la carrera ellos han podido identificar estos sentimiento y emociones negativas que estanca su proceso como profesionales en el deporte, aminorando su rendimiento deportivo porque no están concentrados totalmente en lo que quieren lograr.

Según, Macaya (2019): *“palpitaciones, sensación de ahogo, hiperventilación, sequedad de boca, apnea, náuseas, malestares digestivos, diarrea, estreñimiento, tensión y/o dolor muscular, entre otros”* (pág. 20). En otros casos la mayoría de las personas que sufren de distrés físico están propensa a sufrir problemas de respiración y cerebrovasculares como también a quebraduras de huesos por la alta tensión en los

músculos, migrañas fuertes etc. Siendo todas aquellas manifestaciones del estrés, pero a un nivel más elevado y duradero. Cuando se les pregunto a los participantes cuales era su percepción o que sabían ellos sobre el distrés físico, conociendo ya de antemano el estrés, estas fueron algunas respuestas; P6: “Para mí es sentir más tensión que las otras veces, la intranquilidad en el cuerpo”

P5: “Bueno, son esos dolores que se siente normalmente pero más grave, la intranquilidad, los músculos tensionados y dolor “

Y la del P1: “Pues para mí el distrés físico es todo lo que tiene que ver con el cuerpo del ser humano cierto?”

Todo esto hace referencia a una perspectiva de vivencias que los deportistas han tenido buscando así por medio de la entrevista la recolección de los datos para el desarrollo de la investigación. Estos deportistas exponen el punto de vista y la descripción que ellos tienen sobre el distrés físico, psicológico, la percepción y los efectos de ello en el rendimiento deportivo.

Conclusiones

Las conclusiones halladas en esta investigación, después de entrevistar a los ocho deportistas independientes y hacer un análisis de las respuestas, llegando a la conclusión de que los ocho deportistas de esta investigación han tenido por lo menos en su trayectoria como ciclistas independientes o de elite, un cuadro de disstres-estrés, antes, durante y después de una competencia causando algunos efectos negativos a su rendimiento deportivo, bajando o pausando algunas carreras en las que se disponían a participar los deportistas.

También se halló que los deportistas entrevistados conocen, explican y entienden la definición de percepción, distres psicológico y distres físico aportando algunos conocimientos desde la experiencia de ello en su práctica deportiva. Señalando también la diferencia entre el tema antes mencionado, aportando entonces, los efectos que han sufrido en los años practicando el deporte, como lesiones y enfermedades, estableciendo así los principales efectos del disstres-estrés como lo son el dolor muscular, la migraña severa o fuertes dolores de cabeza, angustia, como también pensamientos negativos

Siendo entonces capaces de relacionar la percepción que ellos tenían sobre el disstres-estrés, pero diferenciándolos por el tiempo de duración y porque es un estrés más fuerte que perjudica al ser humano de manera física y psicológicamente, siendo una sobre carga y una sobretensión en el cuerpo y músculos. También se concluye que la sobre tensión y sobre carga de no tener patrocinador y ser ciclista independiente es lo que genera disstres-estrés en los deportistas causando efectos graves a la hora de prepararse y mantener su rendimiento deportivo para una competencia, observando en los participantes que aún no saben cómo manejarlo puesto que muchos saben que han

sentido distres-estrés después. Por último, se considera que los ciclistas independientes identifican los efectos que conlleva el distres-estrés en el rendimiento deportivo de los ciclistas independientes que se preparan para una competencia dando así respuesta a los objetivos planteados para este trabajo investigativo.

Limitaciones

Una de las limitaciones para realizar esta investigación fue la poca facilidad que tenía el investigador para obtener las herramientas necesarias que conlleva a aquello que tiene que ver con investigar, como el tener un lugar apropiado y/o en silencio para generar e ideas, falta de un computador, un teléfono móvil, internet y energía. Otra limitación que se encontró fue que los participantes que iban a servir como muestras para la investigación, a última hora se retiraron del proceso y se tuvo que poner en marcha un plan c, que era el conseguir participantes nuevos que quisieran colaborar. También se extendió por semanas las entrevistas por los horarios y lugares donde se encontraban los participantes que no permitían mayor conectividad ni acceso a la información. Y como ultima, limitación fueron algunas respuestas de los participantes como “aja” “si”, bueno, algunas veces” “normal”, que no generaban mayor respuesta a lo que se pretendía encontrar pero que no fueron menos para la investigación.

Recomendaciones

Se cree que es de importancia el continuar investigando temas que quizá para algunas personas sea desconocido pero que sin saberlo se vivencia y que al querer hondar sobre el tema muy poca información se encuentra como es el distres-estrés. Para

seguir estudiando procesos y efectos de no solo los ciclistas, sino que también de todos los deportistas y personas que practiquen un deporte.

Anexos

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA DEPORTISTAS

DEL CICLISMO

País:

Municipio/ciudad:

Fecha:

Yo, _____ identificado con cédula de ciudadanía número: _____

manifiesto que se me ha explicado la naturaleza y propósito respecto al ejercicio académico desarrollado por lo(s)estudiante (s) LUISA FERNANDA OSORIO BALLESTESROS De igual manera, pongo en conocimiento que esta asistencia y/o telefónica es voluntaria.

Además de lo anterior, autorizo que se realicen transcripciones de fragmentos de las narraciones de manera anónima, con seudónimos o con mi nombre si lo decido, cuyo contenido puede ser compartido y/o difundido con diferentes profesionales, otras entidades, con el fin de mostrar los avances.

Nombre de la investigadora

CC:

Nombre del participante

CC:

Matriz categorial

Título: Percepción de los efectos del disstres-estrés y su implicación en el rendimiento deportivo de ocho ciclistas independientes entre 20 a 25 años que se disponen a prepararse para una competencia de ciclismo en Urrao, Antioquia.				
Pregunta: ¿Cuál es la percepción de los efectos del disstres -estrés y implicación en el rendimiento deportivo de ocho ciclistas independientes entre 20 a 25 años que se disponen a prepararse para una competencia de ciclismo en Urrao, Antioquia?				
Objetivo general:	Objetivos específicos	Categoría	Subcategorías	Guion de la entrevista
Análisis de la percepción de los efectos que trae el distrés-estrés en el rendimiento deportivo de ocho ciclistas independientes que se disponen a prepararse para una competencia en Urrao, Antioquia.	<ul style="list-style-type: none"> - Describir la percepción que tienen los ciclistas independientes de Urrao, Antioquia, del disstres-estrés físico y psicológico en su rendimiento deportivo - Establecer los principales efectos del disstres-estrés en el rendimiento de ciclistas de Urrao, Antioquia. - Relacionar los principales efectos del disstres-estrés que tienen los ciclistas independientes de Urrao, Antioquia, de los efectos del disstres antes de una competencia 	<ul style="list-style-type: none"> -Ciclistas independientes -Percepción - Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> -Disstres físico -Disstres psicológico 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Conoces el motivo por el que se le está realizando esta entrevista? 2. ¿podría usted decirme que es la percepción? 3. ¿Qué deporte practicas? 4. Y ¿Hace cuánto? 5. ¿Cómo llegaste a practicar este deporte? 6. ¿Cómo es ser un deportista independiente? 7. pero ¿Cómo logran estos deportistas ser deportistas de alto rendimiento, de elite sin patrocinador? 8. En este tiempo practicando este deporte ¿siempre has tenido el mismo rendimiento deportivo o ha variado? 9. ¿alguna vez este rendimiento a variado

Referencias

- Bamber, Cockerill, Rodgers, & Carroll. (2000). *“It’s exercise or nothing”*: a qualitative analysis of exercise dependence. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724254/pdf/v034p00423.pdf>
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Bele, B. (2014). *Taller de investigación cualitativa*.
- Buseta, J. (2008). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta.pdf?1344190163=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1617136576&Signature=eKgMCzQIBL8VBJI-qAkDgAq4PX9xhlmWNRXCKBUIDb5pg8XoVkJZd
- Corazón, F. E. (2015). *El estrés afecta a la salud cerebrovascular*.
- Díaz, L. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico.
- Duran, M. (2010). *BIENESTAR PSICOLÓGICO: EL ESTRÉS Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL CONTEXTO LABORAL*. Obtenido de [file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologico-3698512%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologico-3698512%20(1).pdf)
- Ferrer, L. (2010). *Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el estrés asociado a los tiros libres en baloncesto*. Obtenido de <file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-ProcedimientoDeIdentificacionDeLasEmocionesPositiv-4217552.pdf>
- Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2008). *La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>
- Gongora, M. (2010). *Reconocimiento y manejo del distress, sufrimiento y dolor en animales de laboratorio: revisión teórica*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v17n2/v17n2a08.pdf>
- Gonzales, J. (2005). *ESTRÉS DEPORTIVO Y VULNERABILIDAD LESIONAL EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES DURANTE DOS TEMPORADAS*. Obtenido de http://femede.es/documentos/Original_estres_293_108.pdf
- Gov.co. (s.f.). Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Guillen, D. E. (s.f.). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. 207.

- Gutierrez, J. (2008). *El patrocinio deportivo: Pilares economicos* . Obtenido de <file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-ElPatrocinioDeportivo-2710919.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la investigación* .
- Laura Díaz-Bravo, U. T.-G.-H.-R. (2013). *Metodología de la investigación en educación*.
- Lopez, P. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO.
- Macaya, C. (2019). *Fundación española del corazón*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2434-distres-afecta-salud-cerebrovascular.html>
- Mesías, O. (2010). *La investigación cualitativa*.
- Morena, J., & Robayo, L. (2016). *Narrativa de la copriedad en ciclistas Colombianos durante su proceso formativo* . Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64s1/0120-0011-rfmun-64-s1-00113.pdf>
- Moscoso, M. (2011). *El estrés crónico y la medición psicométrica del distrés emocional percibido en medicina y psicología clínica de la salud*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272011000100008
- Naranjo, P., & Maria, L. (s.f.). *UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRES Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DEL ESTRÉS* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Nogareda, S. (s.f.). *Fisiología del estres*. Obtenido de https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276
- Oviedo, L. (2007). *LA DEFINICIÓN DEL CONCEPTO DE PERCEPCIÓN EN PSICOLOGÍA LA DEFINICIÓN DEL CONCEPTO DE PERCEPCIÓN EN PSICOLOGÍA*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a10.pdf>
- Peiró, R. (2018). *Economipedia*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/patrocinio-deportivo.html>
- Perez, P. (2005). *Estudio de casos sobre el distrés laboral en profesionales de la educación especial*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1221548>
- Sandoval, C. (2012). *Investigación cualitativa* .
- Torres, E. (2019). *Distrés y eustrés: lo que no conocías sobre el estrés*.
- vargas, L. (1994). *Sobre el concepto de la percepción* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>

Vargas, L. (2008). *subjetividad social, sujeto y respesentaciones sociales*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v4n2/v4n2a02.pdf>