



Percepción de 6 deportistas practicantes de Ultimate Frisbee sobre el impacto de la intervención
psicológica en la autorregulación emocional

Juan Andrés Ortega Arroyave

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello

Programa Psicología

Octubre de 2024

Percepción de 6 practicantes deportistas de Ultimate Frisbee sobre el impacto de la intervención
psicológica en la autorregulación emocional

Juan Andrés Ortega Arroyave

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

Olga Lucía Motta

Magister en Pedagogía

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello

Programa Psicología

Octubre de 2024

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mí yo del pasado, pues es gracias a las habilidades y conocimientos que ha pulido a lo largo de los años que hoy estoy aquí, es gracias a que no ha renunciado a pesar de las inclemencias internas y externas que ha vivido que se ha podido escribir esto, además, es consagrado a mí yo del futuro a quien le imploro que aprenda de lo vivido que corrija esos malos hábitos que se han identificado durante la escritura del trabajo, a que siempre vaya por más, más conocimiento, más habilidades, para que sea el mejor profesional posible y sobre todo le deseo suerte porque he escuchado que la va a necesitar.

Es dedicado a mi familia, a mis padres y mi hermana, que me han criado, que me han dado todo lo que podían para acompañarme, para apoyarme, para protegerme, quienes me han inspirado con su fuerza, habilidad y resiliencia, a quienes me han dejado una vara muy alta que superar. Pero sobre todo a quienes agradezco por aguantar todos esos ruidos en las noches que no los dejaba dormir, quienes soportaron mi pánico, mis desplantes, mi indiferencia, a quienes, a pesar de todo el estrés, desilusión, frustración me aman, a quienes a pesar de todas mis carencias y mis fallas no parecen dejar de adorarme.

También, se lo dedico y le agradezco a todos los maestros que he tenido a lo largo del proceso a todos aquellos que se han tomado el tiempo de aconsejarme, de nutrirme y enseñarme, a quienes me han elogiado cuando lo necesito y criticado cuando lo merezco, sobre todo a las dos asesoras que me han acompañado en la realización de este trabajo, pues han tenido la paciencia de guiarme en cada paso, a quienes trataron de calmar el pánico y el estrés, que genera esta investigación cuando se han presentado, de quienes he aprendido mucho a pesar del poco tiempo.

Por último, pero menos importante quiero dedicar mi trabajo a mi amigo al único que sea quedado a pesar de los desplantes, a quien se midió a todo, al que no le importó lo tediosa o aburrida que fuera la tarea estuvo ahí para apoyarme, a la persona que dio alegría y serenidad en los momentos que más los necesitaba, a quien me ha conocido por más de 10 años y espero seguir conociendo muchos más.

Contenido

1	Lista de tablas	7
2	Lista de anexos.....	8
3	Resumen	9
4	Abstract.....	10
5	Introducción.....	11
6	Planteamiento del Problema	13
7	Pregunta problema	16
8	Antecedentes.....	16
9	Justificación.....	24
10	Marco teórico.....	27
10.1	Teoría Cognitivo-conductual.....	27
10.2	Teoría de la atribución	27
10.3	La teoría cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus (TCMR).....	28
10.4	Teoría de la autodeterminación TAD	29
11	Marco Conceptual.....	30
11.1	Psicología del deporte.....	30
11.2	Percepción	31
11.3	Autorregulación emocional	32
11.4	Ultimate Frisbee.....	33
12	Metodología.....	34
12.1	Objetivos	34
12.1.1	Objetivo general.....	34
12.1.2	Objetivos específicos	34
12.2	Diseño-Alcance descriptivo.....	¡Error! Marcador no definido.
12.3	Instrumento	36
12.4	Muestra poblacional	36
12.5	Categorías de Análisis	37
12.6	Cronograma de recolección de información.....	37

12.7	<i>Consideraciones éticas</i>	38
12.7.1	Título II disposiciones generales	39
12.7.2	Capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones	40
13	Resultados.....	41
13.1	Autorregulación emocional	42
13.2	Intervención psicológica	44
13.3	Importancia de la autorregulación en la práctica deportiva de Ultimate frisbee	54
14	Conclusiones y Recomendaciones	58
15	Referencias.....	64
16	Anexos.....	74

1 Lista de tablas

Tabla 1. Cronograma de recolección de información

2 Lista de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Anexo 2. Formato de entrevista semiestructurada

3 Resumen

El Ultimate frisbee es un deporte de equipo, autoarbitrado, en el cual no hay contacto y que consiste en un enfrentamiento entre dos equipos de 7 jugadores en un campo de 37 m de ancho y 100 m de largo, en el que uno de los equipos trata de desplazar por medio de pases un disco (Sublime Ultimate, 2020). Este deporte ha tenido un rápido y consistente crecimiento de sus practicantes desde que el deporte se empezó a practicar en 1990 (García 2022), el cual se observa en el aumento de clubes y ligas.

Por lo que para para la psicología deportiva la cual busca “la aplicación de la teoría y los métodos de la psicología para comprender el rendimiento, los procesos mentales y el bienestar de las personas involucradas en el deporte” (Moran y Toner, 2018, p.27), por lo que esta debería ser una población de interés para estudiar y aplicar las técnicas de la psicología, por lo cual, tras una búsqueda en bases de datos se encontró que solo hay 3 estudios e investigaciones sobre esta población en Colombia.

De modo que tomando lo anterior como base, nace el presente trabajo que es un estudio cualitativo de carácter correlacional-descriptivo en el cual por medio de una entrevista semiestructurada realizada a 6 jugadores de Ultimate frisbee pertenecientes al club ACADEMIA de Medellín, el cual pretende describir cuál es la percepción que tienen estos deportistas de los efectos de las intervenciones psicológicas en la autorregulación emocional, también de identificar la opinión que tienen estos atletas de las intervenciones psicológicas y la autorregulación emocional, además de establecer la importancia que tiene la autorregulación emocional en la práctica de la disciplina.

Palabras clave: Ultimate frisbee, Percepción, Emociones, Regulación, Psicología, Autorregulación

4 Abstract

Ultimate frisbee is a team sport, self-arbitrated, in which there is no contact and which consists of a confrontation between two teams of 7 players in a field 37 m wide and 100 m long, in which one of the teams tries to move a disc by passing (Sublime Ultimate, 2020). This sport has had a rapid and consistent growth of its practitioners since the sport began to be practiced in 1990 (Garcia 2022), which is observed in the increase of clubs and leagues.

So for sports psychology which seeks “the application of the theory and methods of psychology to understand the performance, mental processes and well-being of people involved in sport” (Moran and Toner, 2018, p.27), so this should be a population of interest to study and apply the techniques of psychology, but after a search in databases it was found that there are only 3 studies and research on this population in Colombia.

So taking the above as a basis, the present work is a qualitative study of correlational-descriptive character in which through a semi-structured interview conducted with 6 Ultimate frisbee players belonging to the ACADEMIA club of Medellin, which aims to describe what is the perception that these athletes have of the effects of psychological interventions in emotional self-regulation, also to identify the opinion that these athletes have of the effects of psychological interventions on emotional self-regulation, and to identify the opinion that these athletes have of the effects of psychological interventions on emotional self-regulation.

Keywords: Ultimate Frisbee, Perception, Emotions, Regulation, Psychology, Self-regulation.

5 Introducción

La psicología es "una ciencia que genera conocimiento sobre el pensamiento, las emociones y las conductas humanas, tanto a nivel individual como social" (Asociación Americana de Psicología APA, s.f.), por lo que se hace necesario que los profesionales y los aspirantes a psicólogos adquieran habilidades de investigación con el fin de que puedan realizar intervenciones que luego puedan ser enseñadas al público y que contribuyan al avance de la ciencia, permitiendo así que los profesionales de la salud mental presten un mejor servicio a la sociedad.

Por lo tanto, es necesario entender que las intervenciones psicológicas son el análisis y la aplicación de técnicas por parte de un profesional de la salud mental, a individuos, parejas, grupos o comunidades las cuales pueden estar enfocadas en detectar, intervenir o prevenir problemáticas que se presentan en las personas, por lo que están divididas en distintos tipos de intervenciones, las cuales Bados (2008) define así: "Prevención primaria: Busca evitar la precipitación de problemas. Prevención secundaria que se dirige a detectar los problemas en su fase inicial. Tratamiento de enfermedades: programas de intervención sobre alteraciones consolidadas. Prevención terciaria: Previene las posibles recaídas de problemas ya abordado".

De modo que lo que se busca es "asistir a las personas y ayudarlas a comprender sus problemas, reducirlos o superarlos y/o a mejorar las capacidades individuales o las relaciones" (Bados, 2008) por lo tanto se trata de dotar a los individuos con habilidades de autorregulación con la intención de que estos puedan abordar sus problemáticas, por lo que se hace necesario el abordaje de las diferentes poblaciones con el fin de identificar sus dificultades y de diseñar estrategias que permitan implementar de manera efectiva las técnicas desarrolladas por la psicología, poniendo a estas a prueba con la intención de demostrar su eficacia o no para las problemáticas de diferentes comunidades, por estas razones se postula la investigación de la percepción de los deportistas de Ultimate Frisbee sobre las intervenciones psicológicas, pues se requiere de la indagación de la realidad y la intervención de una

comunidad que en Colombia ha tenido un aumento en la cantidad de personas que han comenzado a practicar este deporte el cual es un deporte en el que no hay contacto, es auto arbitrado y en el que se enfrentan dos equipos de 7 personas que buscan por medio de los pases de un frisbee marcar un punto en las zonas de anotación designadas (Federación Colombiana de Disco Volador FECODV, s.f.). Aun con el aumento de los practicantes de Ultimate en el país se conoce poco de las necesidades y la perspectiva de esta población, por consiguiente, no se conoce la efectividad de las técnicas psicológicas en esta comunidad.

Por ende, tampoco se ha identificado la percepción que tienen los jugadores de Ultimate frisbee sobre la autorregulación emocional sobre la utilidad y los efectos del concepto que es entendida como “el proceso por medio del cual ejerces una influencia sobre las emociones que sientes, sobre cómo las experimentas y sobre cuándo y cómo las expresas” (James Gross, s.f., como se citó en Equipo Editorial de Área Humana, s.f.).

De tal forma que debido a la falta de material que informe la forma de ver la realidad de estos deportistas se crea a necesidad de entender aspectos tan simples como la percepción de los deportistas sobre el impacto de las intervenciones psicológicas en la autorregulación emocional. Por ese motivo, el presente proyecto investigativo tiene como objetivo describir la percepción de los deportistas sobre la importancia de los efectos de la psicológica sobre la autorregulación emocional, además de identificar la percepción de los deportistas sobre la autorregulación emocional y la intervención psicológica.

6 Planteamiento del Problema

Como se ha expuesto con antelación, el Ultimate Frisbee es un deporte en el cual se enfrentan 2 equipos de 7 jugadores en un campo de 37m de ancho y 100m de largo con la intención de llevar un disco de 175 gramos de peso, y 27,5 cm de diámetro a una de las zonas de 18m que se encuentran a los extremos del campo, la cual cada equipo tiene la responsabilidad de defender. Un gol se registra cuando un jugador recibe el frisbee en la zona de anotación del equipo contrario, para llevar el disco a la zona se tienen que realizar pases, mientras el equipo contrario trata de interrumpir los pases. El deportista que tiene posesión del frisbee debe permanecer en su lugar de pivote. La defensa concede un tiempo máximo de 10 segundos para que realice un pase. Si el jugador no completa un pase o lanzamiento en ese tiempo, se le aplica un "conteo", y el disco pasa al equipo contrario. Asimismo, cuando el lanzamiento del frisbee no sea recibido por un jugador del mismo equipo, se cambia la posesión. (Federación Colombiana de Disco Volador FECODV, s.f.).

Por otro lado, “El Ultimate Frisbee se construye en torno al espíritu de juego, el cual delega sobre cada jugador la responsabilidad de aplicar el juego limpio” (Sublime Ultimate, 2020), pues es un deporte autoarbitrado en el que cada deportista es responsable de impartir las reglas; esto permite que se destaquen en los deportistas las habilidades y actitudes como la comunicación asertiva, la regulación de los estados emocionales a la hora de la toma de decisiones, la actitud respetuosa y el conocimiento de las reglas.

A propósito, el Ultimate Frisbee llega a Colombia de la mano de Corey Tyrell un estadounidense que estudia en la universidad de los Andes en la década de 1991, el cual decidió enseñar el deporte a sus colegas, lo que fue el primer paso para que en 1998 se creara el primer equipo competitivo del país (García, 2022), y a que el deporte se expandiera por el resto del país en su mayor parte gracias a los deportistas universitarios que comenzaron a practicar el Ultimate, hasta el punto de que se lograran

crear 8 ligas deportivas departamentales legalmente reconocidas, las que están compuestas por diferentes clubes y promotores del deporte. Uno de los avances más importantes del deporte en Colombia es la consolidación de la Federación Colombiana de Disco Volador como un organismo que regula, desarrolla y promueve el Ultimate Frisbee, esto por medio del reconocimiento deportivo obtenido del gobierno. (Federación Colombiana de Disco Volador FECODV, 2018).

Por medio de los entes mencionados anteriormente, el país ha logrado “consolidar cerca de tres a cuatro torneos mensuales a nivel nacional de forma privada o federada” (Castaño, 2022), de las ramas femeninas, open (en donde pueden participar tanto hombres como mujeres) y mixta en la que los dos conjuntos tienen la misma cantidad de chicos y de chicas en campo y en su plantel las cuales reúnen a los deportistas en las siguientes categorías: Junior que comprende a jóvenes entre los 12 a 19 años, Juvenil que abarca a deportistas de 20 a 24 años y el Máster en el que compiten mujeres que tengan 30 años o más y hombres de 33 años en adelante, quienes tienen como máxima meta participar en los torneos nacionales, interligas y en las selecciones Colombia organizadas por la FECODV (Federación Colombiana de Disco Volador FECODV, 2023).

El Ultimate Frisbee es un deporte “que comenzó a crecer en Colombia desde hace varios años y que en la actualidad es una de las actividades físicas más relevantes para el país, que trae excelentes resultados deportivos en las competencias internacionales”(Gonzales, 2023), el cual es un deporte en el que los apartados mentales son tan relevantes como los físicos, ya que se requiere un control de las habilidades cognitivas en aquellos momentos donde se implementa el espíritu de juego para tomar una decisión manteniendo una buena comunicación con el rival, teniendo control emocional para no tener conductas agresivas y ejecutando el reglamento de la manera adecuada mediante la memorización de las reglas. Asimismo, las habilidades mentales son importantes a la hora de realizar un pase, de atrapar

el disco o de desmarcarse para recibirlo, ya que se debe lidiar con las presiones internas de lanzar un buen pase y con la presión que genera el rival.

A pesar de que lo anterior denota la importancia del apartado mental, en el Ultimate frisbee no se logró identificar durante el proceso de recolección de datos una buena cantidad de intervenciones realizadas por profesionales del área de la psicología sobre esta población en Colombia, esto a pesar de que tanto la federación Colombiana de disco volador máximo entre regulador del deporte y los jugadores de Ultimate frisbee reconocen la importancia de lo mental en el deporte y buscan darle espacio la federación por medio de la Comisión de Reglamento y Espíritu de Juego la cual tiene dentro de sus funciones la “promoción y realización de seminarios, conferencias y publicaciones, destinados a divulgar los reglamentos y técnicas del deporte del Disco Volador en sus diferentes modalidades, además de crear los mecanismos necesarios para el fomento de la práctica del Espíritu de Juego” (FECODV, sf) y por medio de la implementación en algunas ocasiones del puesto de preparador mental en selecciones nacionales el cual busca darle solución a las problemáticas relacionadas a la salud mental de los jugadores que se encuentran representando al país en competencias internacionales, este papel que podría y debería ser desempeñado por un psicólogo deportivo, en muchas ocasiones no ha sido ese el caso, en cambio, fue realizado la mayoría de las veces por jugadores de Ultimate experimentados que cuentan con cursos seudocientíficos; se debe agregar que la práctica de utilizar preparadores mentales ha sido algo que se ha dejado de realizar desde el año 2020 (FECODV, sf).

En el caso de los deportistas, estos parecen reconocer la importancia de los factores mentales para tener un alto desempeño y lo han demostrado no solo en las entrevistas en las que resaltan la importancia de este apartado en el juego, sino también a la hora de realizar actividades sin asesoramiento profesional que buscan potenciar las habilidades psicológicas, a pesar de reconocer la

importancia de lo psicológico son poco los clubes que cuentan con asesoramiento de psicólogos deportivos.

La poca o casi nula intervención psicológica ha provocado que se tenga poca información sobre esta población generando así un vacío en el conocimiento que no nos permite identificar como actúan, cómo interpretan la realidad o cuáles son los problemas del área psicológica o qué perspectiva tienen de la intervención psicológica se presentan en esta población la cual se encuentra en constante crecimiento y la cual ha empezado a tomar relevancia en el ámbito deportivo y recreativo, asimismo se hace necesario entender y comprender cuáles son las causas por las que los deportistas de Ultimate frisbee no acceden a intervenciones psicológicas, esto desde la mirada de los deportistas con un proceso ya iniciado con la intención de observar cómo entienden su realidad, la forma en que viven los fenómenos y cómo les impactan las intervenciones psicológicas.

7 Pregunta problema

¿Cuál es la percepción de los deportistas sobre el impacto de la intervención psicológica en la autorregulación emocional?

8 Antecedentes

El Ultimate Frisbee ha sido un deporte poco investigado por los psicólogos deportivos tanto a nivel internacional como a nivel nacional, lo que hace que sea difícil identificar por medio de las diferentes bases de datos investigaciones realizadas sobre este grupo de deportistas. Por otro lado, el apartado emocional del deporte sí ha recibido interés por parte de los profesionales, de modo que hay diferentes estudios sobre la autorregulación emocional desde diferentes vertientes y en diferentes poblaciones, cosa distinta , una investigación de la psicología deportiva centrada en la percepción de los

deportistas sobre la intervención psicológica no ha sido abordada como idea central de la investigación, lo que permite contar con los siguientes documentos científicos como bases:

El trabajo de investigación más antiguo identificado es uno publicado en el año 2016 el cual, por medio de entrevistas semiestructuradas a deportistas y entrenadores; además de la aplicación del inventario de ansiedad rasgo y estado (IDARE); del Inventario de expresión de la ira estado-rasgo (STAXI-2) y de la implementación de la Tríada de técnicas motivacionales (test de los 10 deseos, completamiento de frases y composición), en la población de boxeadores y entrenadores de la categoría escolar de la EIDE Pedro Batist, busca identificar el nivel de autocontrol de los deportistas y diseñar un programa que potencie el autocontrol emocional de los boxeadores. Como resultado se encontró que una intervención en autocontrol emocional debe centrarse en desarrollar las competencias de la capacidad de autoobservación, la capacidad de autoevaluación, y la capacidad de autoadministrar los resultados del propio comportamiento, además se identificó que la percepción de control de los estados emocionales de los boxeadores fue del 60%, así mismo la aplicación del STAXI-2 arrojó que en los boxeadores no existen dificultades en la escala de estado y el test de IDARE encontró que el 40% de los boxeadores presentó ansiedad alta y que el 40% presentó ansiedad media (Infante, 2016).

Del año 2017 hay un artículo que habla sobre cómo el diálogo interno puede mejorar el rendimiento y el aprendizaje de jugadores de Ultimate, para esto se realizó un estudio con 32 jugadores novatos de Ultimate Frisbee a los cuales se les pidió que informaran sobre cuándo habían realizado autoinstrucciones al momento de realizar un lanzamiento, luego de las entrevistas se identificó que los participantes utilizan el diálogo interno en todo momento al realizar una acción de juego, además de que el diálogo interno antes de los lanzamientos se dirigieron a los aspectos técnicos, por lo que tras un mal lanzamiento el diálogo se enfocaba en la detección de errores y el ajuste técnico, en cambio, después de un buen lanzamiento la autoinstrucción se enfoca en entender la técnica utilizada. Otros

hallazgos fueron el reconocer que el diálogo interno mejoraba la confianza de los jugadores. Por lo tanto, el estudio demuestra que la autoinstrucción es una herramienta relevante para jugadores de Ultimate frisbee novatos que tratan de desarrollar habilidades técnicas (Comoutos et al., 2017).

En el área de la autorregulación emocional se identifica un artículo del año 2017, que examina la regulación emocional en situaciones adversas de 25 jugadores de fútbol masculino de entre 16 y 17 años. Para poder realizar lo anterior se desarrolló un análisis de varios factores los cuales fueron: las relaciones entre diferentes aspectos psicoemocionales medida con la Trait Meta-Mood Scale-24, la regulación emocional medida con el Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ); Los estados emocionales medidos con el Profile of Mood States (POMS), la Rueda de Emociones de Ginebra y el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Luego, se entrenó a los deportistas en la técnica de Imaginación Racional Emotiva de Ellis. Los resultados mostraron una relación negativa entre las variables de la inteligencia y los estados emocionales negativos del POMS, así como con estrategias desadaptativas, en cambio, mostró correlaciones positivas con estrategias adaptativas. Además, se observó que, tras el entrenamiento en regulación emocional, los deportistas consiguieron cambiar su valoración cognitiva y su estado emocional ante la situación adversa (Guerrero et al., 2017).

En este mismo sentido, un trabajo del año 2018 explora el papel de la actividad física deportiva en el desarrollo emocional de los estudiantes universitarios y cómo estos regulan sus emociones. La muestra del estudio la compuso 290 sujetos, 200 mujeres y 90 hombres, con los siguientes instrumentos: Entrevista ad hoc de datos demográficos; El cuestionario de actitudes, motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas (CAMIAF) y la escala de dificultades en la regulación emocional (DERS), se identificó que los hombres parecen estar más motivados a la práctica deportiva. Se encontraron adecuados índices de estrategias de regulación emocional (Rovella et al., 2018).

Uno de los estudios publicados en el 2018 analiza cómo los usos de las dos estrategias de regulación más usadas favorecen o disminuyen la recuperación física de los deportistas jóvenes tras la competición. Para este estudio se contó con la participación de 300 deportistas chilenos de 11 a 18 años, de los cuales 139 practicaban deportes individuales y 161 deportes colectivos. Los resultados del estudio muestran que el uso de la reevaluación cognitiva como estrategia disposicional favorece la autoeficacia de los deportistas en competición y mejora la recuperación física. La supresión emocional, en cambio, se muestra como una estrategia desadaptativa que favorece la ansiedad cognitiva en competición y dificulta la recuperación física. Se discuten los resultados respecto a las diferencias en el uso de dos estrategias de regulación en deportes individuales y colectivos, y su implicación práctica en la preparación de los jóvenes en ambas modalidades deportivas (Molina et al, 2018).

Asimismo, se identificó un trabajo para optar por una maestría publicado en el 2020 cuyo fin es conocer si existe alguna influencia de las variables psicológicas (clima motivación, estilos de liderazgo y factores familiares), sobre cómo regulan sus emociones los deportistas universitarios según qué tan alejados estén de sus hogares de la universidad. Para esto se utilizaron instrumentos APGAR, PMCSQ-2, LSS, y ERQ-CA, para evaluar a 43 deportistas foráneos y 77 locales. Los resultados demostraron una interrelación positiva y significativa de la reevaluación cognitiva (sub-factor de regulación emocional) con el clima de implicación a la tarea. Así mismo, al comparar entre deportistas foráneos y locales, hay diferencias en el clima de implicación a la tarea y la implicación al desarrollo (sub-factor de liderazgo), teniendo un puntaje mayor los foráneos; siendo estos más tendientes a la reevaluación cognitiva, así como regular de forma más positiva, lo que les permite mantener un alto grado equilibrio emocional (Escobar y Briceida, 2020).

De los documentos de investigación encontrados en las bases de datos se refiere un artículo publicado en el año 2020 cuyo objetivo era el tratar de determinar la personalidad de los mejores

jugadores de frisbee según el género, por lo cual se intervino a 60 jugadores de Ultimate Frisbee, los cuales eran 30 hombres y 30 mujeres. El criterio para elegir a los intervenidos fue la experiencia deportiva, ser un competidor vigente, comentarios impecables del entrenador y logros deportivos documentados. La investigación se llevó a cabo con el cuestionario NEO-FFI, el cual demostró que el perfil de personalidad de los jugadores de Ultimate Frisbee difiere en la escala de neuroticismo, siendo las mujeres las que tenían un mayor nivel de neuroticismo que los hombres. Además de lo anterior, al interpretar los resultados se mostró que las personas que entrenan Ultimate Frisbee, independientemente del género, se caracterizan por indicadores de personalidad promedio (Pieporia et al., 2020).

También se encontró un estudio publicado en el año 2020 una investigación realizada a 372 deportistas españoles de ambos sexos, el 63,2% eran hombres y el 36,8% eran mujeres, los que fueron evaluados mediante el cuestionario de Inteligencia Emocional en el deporte (SSRI) y el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) con la intención de determinar los niveles de ansiedad e inteligencia emocional en una muestra de deportistas españoles y analizar las relaciones existentes entre la ansiedad y la inteligencia emocional. Los resultados indican que los deportistas presentan valores elevados de inteligencia emocional y que la gestión auto-emocional es la dimensión con puntuaciones más altas, mientras que la utilización emocional presenta los valores más bajos. Además, se identificó que 9 de cada 10 deportistas presentan niveles bajos o moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Como conclusión se identificó que los deportistas que obtienen las puntuaciones más altas de inteligencia emocional son los que presentan los valores más bajos de ansiedad (Castro-Sánchez et al, 2020).

Por otro lado, uno de los estudios realizados sobre el tema del Ultimate Frisbee que se logró identificar en las bases de datos consultadas fue un artículo publicado en el año 2021 el cual trata de

una investigación de documentos que tuvieron como tema la revisión de investigaciones que estudiaran la influencia de los factores psicológicos en la práctica del Ultimate Frisbee, esto realizado con una estrategia de búsqueda reproducible por parte de dos revisores independientes en trece bases de datos, además no hubo limitaciones en cuanto al año de publicación y se buscaron trabajos escritos en tres idiomas los cuales fueron: español, inglés y portugués, los trabajos encontrados mostraron que las investigaciones psicológicas en el Ultimate tocaron los temas de: liderazgo, necesidades psicológicas básicas, comportamientos, la cohesión y el rendimiento de las tareas; comunicación dentro del equipo; objetivos de evitación del rendimiento, metas de amistad, deportividad asociada con el diálogo interno dirigido a objetivos y el aprendizaje autorregulado (Amoroso et al., 2021)

De igual manera, un trabajo de grado de una maestría en educación el cual se trata de un proyecto realizado en el año 2021 que tuvo el propósito de reconocer en qué medida y de qué manera el Ultimate frisbee y su concepto de espíritu de juego permiten el desarrollo de competencias socioemocionales específicamente la asertividad y la regulación emocional. Para esto, se tuvo como muestra a 19 niños y niñas pertenecientes a una fundación ubicada en la localidad de Usme en Bogotá. El proyecto tuvo una metodología mixta, donde los datos cualitativos (diarios de campo, grupos focales, entrevistas) y cuantitativos (cuestionarios pre y post entreno y cuestionarios de Espíritu de Juego) recibieron el mismo valor y fueron recolectados a lo largo del estudio. Los resultados mostraron la efectividad del ultimate en la formación de las competencias evaluadas, en especial en los componentes de actitud positiva, el autocontrol, la comunicación durante el juego y el trato entre los jugadores. Además, se resalta que varios de los participantes consideraron útil el poner en práctica lo aprendido en su vida diaria (Bocanegra Linares, 2021).

Se publicó en el año 2022 un trabajo el cual se trata de una propuesta metodológica con la intención de enseñar métodos de autorregulación emocional en el deporte, esto a partir de experiencias

prácticas derivadas de su utilización durante varios años en diferentes programas destinados a deportistas de categoría cadetes, juvenil y mayores en Cuba, México y Ecuador. Se analizan los métodos clásicos de relajación y otros recursos como la respiración, meditación, visualización y dispositivos de biorretroalimentación, para luego profundizar en las habilidades que se deben alcanzar en cada etapa propuesta para su enseñanza. Como conclusión se identificó que los recursos tecnológicos pueden ayudar bien en la enseñanza de habilidades de autorregulación emocional y que se requieren recursos que faciliten la retroalimentación al final de cada sesión para que los conocimientos impartidos queden bien impregnados en los deportistas (Duarte et al., 2022).

Además, en el año 2022 se publicó una investigación, la cual tenía como objetivo evaluar las propiedades psicométricas básicas de dos cuestionarios para orientar los objetivos de logro y determinar si las sub escalas miden conceptos relacionados y que tiene como objetivo secundario el examinar la orientación hacia las metas de logro entre los jugadores de Ultimate Frisbee (UF), según las diferentes divisiones.

Los datos se recopilaron durante el European Beach Ultimate Championship (EBUC) 2019. De 484 atletas de 19 países, que completarán un formulario de caracterización individual, el Perception of Success Questionnaire (POSQ) y el Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). Los participantes pertenecían a 8 divisiones competitivas: de la rama mixta 123, de gran maestro masculino 61, de maestro mixto 59, 57 de maestro masculino, 52 de gran maestro masculino, de maestro femenino 51, 50 de masculina y de la rama femenina 31. Los resultados indicaron que TEOSQ no presentó un ajuste adecuado para su estructura factorial hipotética, mientras que POSQ presentó un buen ajuste de los datos para la estructura factorial hipotética. El análisis de varianza multivariado mostró que hubo un efecto significativo importante de la división UF en los resultados POSQ. La alta orientación hacia las tareas de los

atletas de la UF define el éxito en términos de referencia propia, como a través del dominio de las tareas o la mejora de sus propias habilidades personales. Aunque la propia naturaleza del UF destaca una cultura centrada en la autoevaluación y la comunicación, los entrenadores pueden manipular una variedad de dinámicas ambientales y sociales (Amoroso et al., 2022, p. 282).

Adicionalmente, se encontró un trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de magíster en psicología aprobado en el año 2023, el cual es un proyecto que busca la creación de un protocolo clínico basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la técnica mindfulness. La población a la cual se aplicó este protocolo fueron 10 jugadores de Ultimate frisbee colombianos de la categoría mixta, 4 hombres y 6 mujeres, que se encuentran activos en competencias y entrenamientos.

El protocolo consta de 5 sesiones de intervención más una de seguimiento, aplicando medidas pre-test, intermedia, pos-test y seguimiento, utilizando los instrumentos AAQ-II, CFQ, VQ, MAAS y PTQ-1 para evaluar los posibles cambios derivados de la aplicación del protocolo, sobre los indicadores de flexibilidad psicológica propuestos por ACT. Los resultados fueron evaluados a través de un ANOVA MR y el test de Friedman para el PTQ, que resultó no tener una distribución normal. Se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas y tamaños del efecto grandes en las pruebas AAQ-II y CFQ. Para el VQ, el MAAS y el PTQ-1, no hubo diferencias estadísticamente relevantes. El piloto del protocolo mostró que podría llegar a generar cambios en las variables de fusión cognitiva y evitación experiencial en la muestra de deportistas participantes. Se deben realizar ajustes en las demás variables que se evaluaron y hacer cambios metodológicos y teóricos para próximas investigaciones (Peñuela Trujillo, 2023, p. 5).

Por último, se encontró una investigación publicada en el 2023 el cual investiga cómo afectan las diferencias de género a los mecanismos de regulación emocional de 34 mujeres y 73 hombres estudiantes de la carrera de ciencias de la actividad física y del deporte de una universidad española y otra universidad chilena, la recogida de la información se realizó por medio del cuestionario Adaptive Instrument for Regulation of Emotions (AIRE) el cual está constituido por cuatro secciones que evalúan la motivación personal, los aspectos socioemocionales, los factores de autorregulación emocional y la experiencia metacognitiva individual y social. El instrumento permitió identificar que las motivaciones personales son similares en ambos géneros dando mayor importancia a las metas grupales y menos a las metas individuales, además Los mecanismos de regulación emocional aplicados por el alumnado son principalmente la regulación individual y la co-regulación (Avalos y Vegas, 2023).

9 Justificación

La práctica de Ultimate Frisbee se ha dispersado en Colombia desde la llegada del deporte en la década de 1990 (García, 2022), pues de ser una actividad realizada en solo una universidad paso a ser un deporte practicado por diferentes universidades del país, para luego generarse la conformación de diferentes clubes que dieron lugar a 8 ligas con reconocimiento deportivo por parte del gobierno, lo que implica que hay una gran cantidad de personas interesadas en el Ultimate Frisbee (Federación Colombiana de Disco Volador FECODV, 2018). Teniendo en cuenta el crecimiento de este deporte en la población, las ciencias deben prestar atención, en especial, aquellas que estudian las diferentes facetas que influyen a los deportistas, como es el caso de la psicología deportiva, su relación ante el comportamiento y factores que influyen a los deportistas; este deporte debería ser tenido en cuenta dentro de sus objetivos de investigación y trabajo; sin embargo, esto no se evidencia, pues tras la búsqueda en base de datos se ha encontrado que durante los últimos 10 años hay pocas intervenciones

realizadas por la psicología a la población, pues en las 7 bases de datos consultadas se encontró lo siguiente:

En la base Proquest Psychology Database se encontraron 59 artículos científicos, 57 trabajos de grados de pregrado y postgrado; de los anteriores solo 2 están escritos en español y solo uno es una investigación realizada en Colombia; por otro lado, en Proquest Research Library: Social Sciences se identificaron un total de 95 artículos científicos de los cuales 11 son estudios de psicología y solo 1 está escrito en español; en cambio, en la base de datos Ebscohost PSICODOC se identificó solo 1 artículo de psicología deportiva sobre la población; a diferencia de la base SportDiscus With Full Text en la que se distinguen 37 publicaciones, de los que 11 son estudios en psicología; de manera similar en la base de datos Pubpsych se identificaron 7 artículos; por último en una revisión de la plataforma Pubmed se visualizan 37 artículos de psicología del deporte, que junto a los demás artículos identificados en las demás bases de datos y algunos encontrados por medio del motor de búsqueda Google académico permite reconocer que solo hay 3 trabajos que investigan a los practicantes de Ultimate Frisbee de Colombia, además solo teniendo en cuenta los bancos de datos, esta población de deportistas ha sido poco investigados en los últimos 10 años por parte de los psicólogos del deporte, lo que genera un interés de investigar los aspectos psicológicos que intervienen en el Ultimate Frisbee.

De manera similar, tras una búsqueda en tres bases de datos en la que se hallaron 160 artículos científicos en el banco de datos Proquest Research Library: Social Science; 105 artículos de investigación de Proquest Psychology Database y 20 investigaciones en la plataforma Ebscohost PSICODOC sobre estudios que tomaban la percepción de los deportistas como tema de investigación secundario o principal, los cuales están centrados en identificar la perspectiva que tienen los deportistas o entrenadores sobre un aspecto psicológico intervenido o sobre una cuestión cognitiva que se considera importante para desempeñarse de manera adecuada en el deporte, en cambio, no se encontraron

artículos o proyectos que analizaran la perspectiva de los jugadores sobre las intervenciones del psicólogo deportivo, lo que crea la necesidad de profundizar en el tema desde la mirada de los jugadores de Ultimate.

Asimismo, se hace necesario la investigación de los efectos de la autorregulación emocional en todos los deportes, la que se entiende como "la capacidad de autoobservación, la capacidad de autoevaluación, y la capacidad de autoadministrar los resultados del propio comportamiento" (Infante, 2016, p. 9), con la intención de "cambiar los sentimientos y las conductas en la dirección más deseable".(Ellis y Grieger, 1990, como se citó en Guerrero et al., 2017, p. 375), que permita el alcanzar metas o mantener un estilo de vida saludable, de modo que en deportistas, según Ferrer (2013), un control deficiente de las emociones en momentos de exigencia repercutirá en un descenso del rendimiento, elevando a su vez los niveles de estrés (Ferrer,2013, como se citó en Castro-Sánchez et al., 2018, p. 291). Por lo tanto, se hace necesario comprobar lo anteriormente dicho en jugadores de Ultimate Frisbee.

De modo que los textos revisados anteriormente, permiten entender que la investigación busca generar impacto no solo a nivel académico, por la ausencia de información en el tema, sino también a nivel social, pues se busca identificar la eficacia y el alcance de la intervención psicológica sobre el Ultimate Frisbee, permitiendo así la mejora de las estrategias que se implementan a la hora de buscar un impacto en las poblaciones de deportistas en especial en la de jugadores de Ultimate donde las intervenciones han sido pocas, así mismo este trabajo permite la recolección de nuevos datos sobre la población de estudio que puede permitir la identificación de nuevas problemática, además de generación de dudas, conceptos, teorías e incluso métodos los cuales pueden desembocar en creación de nuevos trabajos de investigación y nuevas intervenciones desde el área de la psicología con la

intención de beneficiar la salud mental de los individuos pertenecientes a población de estudio o de aquellas con características similares.

10 Marco teórico

10.1 Teoría Cognitivo-conductual.

Es un enfoque en el que se analizan los factores de las emociones, los pensamientos (cognición) y el comportamiento, con el fin de estudiar el impacto en la conducta que tienen los procesos mentales, de modo que esta teoría entiende que las personas son capaces de modificar sus acciones a través del análisis y cambio de los pensamientos y emociones, de modo, que esta teoría entiende que las emociones son el resultado de la interacción del entorno con el individuo (Romero, s.f.).

Se ha de remarcar que sus ideas son influidas por los pensamientos del conductismo clásico y operante, que buscan por medio de estímulos introducidos de una manera determinada el cambiar una conducta, además del aprendizaje vicario que es entendido como la adquisición de conductas por medio de la observación del comportamiento de otros (Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud, 2018).

Por lo anterior, esta teoría es vista como la base principal de la investigación y de la mirada que tiene el investigador sobre todo el trabajo y los diferentes conceptos que están involucrados en esta, por lo que su mirada de lo que es la percepción y de cómo funciona la autorregulación emocional o una intervención psicológica se ve influenciada por la forma en que esta teoría trata de explicar el mundo y la mente humana pensamiento, comportamiento. además de ser la corriente que le da forma a gran parte de las técnicas y estrategias que se utilizan a la hora de realizar una intervención psicológica con deportistas.

10.2 Teoría de la atribución

La percepción que es entendida como “el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones

obtenidas del ambiente físico y social” (Vargas, 1994, p. 48), es el eje que sirve como motor de interés para la realización de la investigación que busca conocer las impresiones de los deportistas sobre las intervenciones psicológicas, de modo que con la intención de realizar una asociación entre la percepción y el deporte, se toma la teoría de la atribución como una de las bases del trabajo, pues nos da una explicación de cómo funciona la percepción en los deportistas y de cómo esta puede verse alterada por algunos factores pues esta estudia “las explicaciones que dan las personas a determinados eventos que ocurren en su vida, así como también a las causas de su propia conducta” (Moran y Toner, 2018, p. 61).

Asimismo, la teoría de la atribución menciona que los deportistas, para dar explicación a su desempeño después de practicar su deporte, adjudican la culpa de sus resultados, a cuestiones internas (cualidades personales) o externas (el entorno). Las explicaciones de los éxitos o fracasos son influenciadas por el lugar de control (interno o externo), la estabilidad (estable o inestable) y el control personal (capacidad individual de controlar o no una situación) (Moran y Toner, 2018).

10.3 La teoría cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus (TCMR)

La TCMR influye en el trabajo, en específico en la forma en que se evalúa y se aborda la percepción dentro de la investigación, debido a que esta teoría menciona que los ambientes estresantes influyen en la forma de interpretar una situación, de modo que si una acción ha llevado a una pérdida se interpreta como un daño, pero si se obtiene una victoria difícil se piensa como un desafío, en cambio, se asocia con una amenaza si se presentan varias situaciones que incrementen la posibilidad de perder y se ve como algo beneficioso si ya se ha conseguido una victoria, lo anterior es parte de la valoración cognitiva que es uno de los dos procesos mencionados por la teoría las cuales están involucrados en la regulación emocional, el otro proceso es el afrontamiento el cual se reconoce como un regulador de emociones que acompaña desde el momento en que aparece una emoción provocada por una exposición a una acción y de una emoción subsecuente (Moran y Toner, 2018). Asimismo, la TCMR en la investigación remarca la importancia de la autorregulación emocional, esto debido a que se entiende

que “las emociones pueden provocar autoafirmaciones o pensamientos rumiantes que alteran la atención focalizada que se requiere para dar el máximo rendimiento” (Moran y Toner, 2018, p. 136).

Desde esta teoría se considera que las emociones surgen de seis juicios de valor separados de los cuales están la valoración primaria (relevancia de la meta y tipo de implicación) y la valoración secundaria (culpar o reconocer).

10.4 Teoría de la autodeterminación TAD

La Teoría de la Autodeterminación, plantea que los seres humanos tenemos tres necesidades psicológicas básicas, las cuales son la necesidad de sentirse capaz de alcanzar nuestros objetivos y superar desafíos (competencia), la necesidad de sentirnos dueños de nuestras acciones y decisiones (autonomía) y la necesidad de sentirnos conectados y valorados por los demás (relación). Asimismo menciona que en el momento en que las necesidades de competencia, relación y autonomía son cubiertas por los deportistas su motivación intrínseca aumenta (Moran y Toner, 2018).

Además de la motivación intrínseca la cual se entiende como el deseo de realizar una acción por el placer que esta proporciona de manera individual, esta teoría distingue entre otros dos, que son la motivación extrínseca que comprende la realización de actividades por razones externas y la motivación amotivada la cual se trata de la falta de interés y compromiso de los individuos (Moran y Toner, 2018).

De modo que la teoría de la autodeterminación que investiga la motivación de los deportistas y el control autónomo de sus conductas, que forja la mirada en la que el trabajo aborda la autorregulación emocional, ya que la teoría reconoce la importancia de aprender y tener habilidades que permitan regular la conducta, pues estas son asociadas con un rendimiento óptimo en deportistas que se observan en una buena persistencia, un gran esfuerzo o con mayor bienestar, así mismo la TAD menciona que para conseguir lo anterior también se requiere sentirse cercano a los demás y sentirse apto para dar resultados (Moran y Toner, 2018).

Esta teoría estudia el grado en que “las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección” (Martínez y Moreno 2006), por lo tanto, el TAD no solo se centra en la investigación de los comportamientos o conductas que llevan a un desarrollo positivo del deportista, sino que también evalúa aquellos que son antagonista a esa tendencia. Debido a que la TAD busca estudiar las diferentes variables que puedan impactar en la motivación y el control de la conducta dentro de esta teoría se desarrollan cuatro mini teorías que comparten conocimientos pero que tratan de abordarlo desde miradas diferente, las que son: la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica u organísmica, la teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de necesidades básicas (Martínez y Moreno, 2006).

11 Marco Conceptual

11.1 Psicología del deporte

“Se define como la aplicación de la teoría y los métodos de la psicología para comprender el rendimiento, los procesos mentales y el bienestar de las personas involucradas en el deporte” (Moran y Toner, 2018, p.27), de modo que los profesionales en esta materia tienen dentro de sus competencias no solo brindar una consulta psicológicas desde una mirada y metodología clínica, sino también brindar orientación, abrir espacios de escucha y realizar asesorías, en la que por medio de trabajo, tanto individual como grupal buscan brindar a deportistas, entrenadores y otros individuos involucrados en prácticas deportivas de estrategias, tips y herramientas que puedan ser aplicados en la mejora del rendimiento deportivo, en la preparación mental, en ambos o en su bienestar psicosocial, además el psicólogo deportivo participa en la enseñanza de los procedimientos y descubrimientos de la disciplina (Moran y Toner, 2018).

Por lo tanto, además de lo anteriormente dicho se entiende que

“La psicología del deporte es la ciencia dedicada a estudiar el cómo, el por qué y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo en que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal” (Nachon y Nascimbene, 2001, como se citó en Suarez, 2014).

De modo que, los profesionales en la disciplina toman el rol de investigador en el cual debe tener la “capacidad para planificar, diseñar, seleccionar y evaluar intervenciones psicológicas basadas en evidencia” (Colegio Colombiano de psicología, s.f.).

11.2 Percepción

Es entendida por la Real Academia Española RAE (s.f) como la sensación interna, conocimiento o idea que se resulta de una impresión material producida en los sentidos corporales.

En cambio, la psicología entiende la percepción como “el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social” (Vargas, 1994, p. 48), eso quiere decir que la percepción es un mecanismo que actúa desde el momento de la selección de datos considerados relevantes en el día a día y que se encarga de interpretar los acontecimientos para ejecutar acciones o desarrollar pensamientos. Es importante tener en cuenta que este proceso es subjetivo debido a que cada persona entiende y realiza acciones diferentes según las necesidades que presente en el momento, también es temporal lo que quiere decir que una persona puede interpretar de manera diferente a un estímulo ya seleccionado o reconocer uno diferente, esto debido a que las necesidades, las experiencias y la motivación que influyen en la percepción son cambiantes; además es un proceso selectivo, ya que las personas no pueden asimilar todos los estímulos que ofrece un acontecimiento al mismo tiempo, por

lo que la mente elige aquello que en el momento debido a sus experiencias, motivaciones y necesidades le causa interés (Equipo de Wedyco, 2020).

11.3 Autorregulación emocional

“El proceso por medio del cual ejerces una influencia sobre las emociones que sientes, sobre cómo las experimentas y sobre cuándo y cómo las expresas” (James Gross, s.f., como se citó en Equipo Editorial de Área Humana, s.f.). Por lo tanto, la autorregulación emocional es la capacidad que tienen las personas de autoobservarse, autoevaluarse y autoadministrar las emociones que sienten en las diversas situaciones diarias, en especial en los momentos estresantes, esto con la intención de interferir en los comportamientos y sentimientos llevándolos o manteniéndolos en la dirección deseada, por medio de la regulación de la emotividad que se presentan antes, durante y después de la realización de una acción (Infante, 2016).

De modo que, se entiende la autorregulación emocional como el “manejo óptimo de las emociones que permiten transformar una situación altamente estresante o una emoción alterada en algo que pueda ser controlable” (Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México, s.f.). Por lo que, se entiende que es de suma importancia analizar durante y después de un momento estresante aquellas situaciones y pensamientos que provocan desequilibrios mentales y afectivos; que causan bajo rendimiento o altibajos en la realización de diversas actividades, asimismo se entiende que la autorregulación emocional es desarrollar o encontrar estrategias que permitan gestionar de manera adecuada las emociones (Montagud, 2020).

Por lo tanto, dentro del ámbito deportivo se entiende la importancia de la autorregulación pues, se comprende que “un control deficiente de las emociones en momentos de exigencia deportiva repercutirá en un descenso del rendimiento, elevando a su vez los niveles de estrés” (Ferrer, 2013, como se citó en Castro-Sánchez et al., 2018, p. 291).

11.4 Ultimate Frisbee

Es un deporte de equipo, autoarbitrado y sin contacto el cual consiste en un enfrentamiento entre dos equipos de 7 jugadores en un campo de 37 m de ancho y 100 m de largo, en el que uno de los equipos trata de desplazar por medio de pases un disco de 175 gramos de peso, y 27,5 cm de diámetro con la intención de anotar un punto en una de las zonas de 18 m que se encuentran a los extremos del campo, mientras el equipo contrario busca interceptar los pases lanzados, se ha de remarcar que los deportistas que tienen posesión del disco no puede desplazarse con él, pero puede pivotar en el lugar donde recibió el disco con la intención de despistar al defensa del equipo contrario el cual lo estará marcando con intención de interrumpir el pase, mientras le realiza un conteo el cual puede llegar hasta 10, si el jugador atacante no completa un pase o lanzamiento antes de que el defensa llegue al número máximo (10), se le aplica un “conteo”, y el disco pasa al equipo contrario, el cual podrá iniciar su ataque desde donde se recuperó el disco y tratara de anotar en la zona defendida por su rival. Cuando se consigue un punto, el juego se detiene y el equipo que marca se queda en la zona donde anotó y realiza un lanzamiento con la intención de ponerlo lo más lejos del área donde están, que pasa a ser la zona que defienden, de modo que tras cada punto los equipos cambian la dirección de ataque (Sublime Ultimate, 2020).

Además, es importante recordar que cada punto empieza con un lanzamiento desde la zona de anotación y que los jugadores deben permanecer en su zona hasta que el disco sea lanzado. Al principio del partido se decide por medio de un sorteo que equipo realizara el primer lanzamiento (Federación Colombiana de Disco Volador FECODV, s.f.).

Asimismo, uno de los componentes más importantes del Ultimate Frisbee es el espíritu de juego, el cual consiste en que por medio del autoarbitraje cada deportista debe conocer, entender y aplicar las reglas del deporte con responsabilidad y respeto, tanto por el juego como por los demás deportistas,

esto con la intención de generar un ambiente competitivo en el que impere el juego limpio (Sublime Ultimate, 2020)

12 Metodología

12.1 Objetivos

12.1.1 Objetivo general

Describir la percepción de los deportistas sobre el impacto de los efectos de la intervención psicológica sobre la autorregulación emocional.

12.1.2 Objetivos específicos

- Identificar la percepción de los deportistas sobre la autorregulación emocional
- Identificar la percepción de los deportistas sobre la intervención psicológica
- Establecer la importancia de la autorregulación emocional en la práctica deportiva del Ultimate frisbee

El fenómeno de investigación se aborda desde el enfoque cualitativo, el cual “plantea comprender lo que la gente piensa y dice” (Editor Etece, 2021), ya que el presente trabajo busca conocer la percepción de los deportistas es más conveniente la mirada cualitativa la cual se utiliza “para comprender las opiniones y las motivaciones de los participantes” (Narváez, s.f). Pues se busca entender la percepción de los deportistas sobre la autorregulación emocional, sobre la intervención psicológica y sus efectos con la intención de “recoger los discursos completos sobre el tema, para luego proceder a su interpretación” (Narváez, s.f), con la intención de generar nuevas hipótesis que permitan la mejora de las estrategias de intervención o la validación de la anterior mente planteadas por el campo.

De modo que se investiga, ¿cuál es la percepción de los deportistas sobre el impacto de la intervención psicológica en la autorregulación emocional?, debido principalmente a los pocos estudios psicológicos 3 en total, encontrados en las bases de datos en los que se estudiaba a la población de

jugadores de Ultimate frisbee en el territorio Colombiano, por lo que debido a esta falta de documentación se desconoce cómo le afecta a esta población los diferentes fenómenos en especial los que les incumben a la psicología como en este caso lo son, las intervenciones psicológicas y la autorregulación emocional, esto buscando describir la realidad que aún no se ha contado de los jugadores de Ultimate frisbee sobre cómo es su visión de los efectos de las intervenciones psicológicas en la autorregulación emocional e identificar la percepción de estos sobre las intervenciones psicológicas y la autorregulación emocional, esto cuestionando a 6 deportistas practicantes de Ultimate frisbee que además de lo anterior también permite identificar cuál es la importancia de la autorregulación emocional en este deporte, lo que permite una mejor visión de las intervenciones y por ende la mejora de la implementación de estas en esta población, pues se identifican sus fallas y sus aciertos.

Para la obtención de los datos se utiliza una entrevista semiestructurada, siguiendo la metodología cualitativa de recolección de datos que esta “más enfocados en la comunicación que en los procedimientos lógicos o estadísticos” (Narváez, s.f). La entrevista se implementa utilizando la técnica transversal de observar y recopilar la información de la población en un momento, durante un transcurso de periodo corto (Ortega, s.f.). Además, debido a que se analizan las variables, las cuales son la percepción y la intervención psicológica sobre la autorregulación emocional, se busca identificar la relación entre estos factores y describir el fenómeno de estudio el cual es la percepción sobre la intervención psicológica y sus efectos en la autorregulación emocional, el trabajo se aborda con una metodología descriptiva las que se entienden como un “análisis de cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes”(Hernández et al, 2010) y como un estudio correlacional el cual pretenden determinar “cómo se relacionan o vinculan diversos conceptos, variables o características entre sí o, también, si no se relacionan”(Hernández et al, 2010).

12.2 Instrumento

Para recolectar los datos, como menciona anteriormente, se usará la entrevista semiestructurada. Es importante entender que se comprende como una “técnica de estudio y recolección de datos flexible caracterizado por el diálogo de dos personas como mínimo” (Calderón et al., 2011, p. 13), en el cual un entrevistador “planifica preguntas con anterioridad, pero que tienen libertad en el manejo de temas durante el desarrollo” (Calderón et al., 2011, p. 14).

El formato de entrevista semiestructurada utilizado en la presente investigación se puede revisar como [Anexo 2](#)

12.3 Muestra poblacional

La población estudiada son los jugadores de Ultimate Frisbee del club ACADEMIA de Medellín, Antioquia, de los que se seleccionaron 6 deportistas a los cuales se les realizará una entrevista semiestructurada.

Los criterios para elegir a los 6 individuos participantes en la investigación es que sean deportistas practicantes de Ultimate Frisbee pertenecientes al club ACADEMIA de Medellín, Antioquia pertenecientes a la división competitiva de la categoría abierta-mixta la cual es entendida por la Federación Colombiana de disco volador como un equipo de hombres y mujeres con un rango de edad no establecido. Los cuales han tenido procesos de intervención psicológica

Se excluyen del estudio a deportistas que practican deportes de carácter individual y aquellos deportes de grupos que no sean el Ultimate Frisbee como lo son el fútbol, el baloncesto, el rugby etc., también a los practicantes de Ultimate Frisbee que pertenecen a las categorías junior, juvenil y máster o que juegan en la división femenil y abierta, a su vez se apartan del estudio a deportistas perteneciente a

programas de formación y a aquellos deportistas pertenecientes a clubes que no tienen procesos de intervención con psicólogos deportivos.

12.4 Categorías de Análisis

Las categorías de análisis presentes en la investigación son:

- Autorregulación emocional
- Intervención psicológica
- Importancia de la autorregulación emocional en la práctica deportiva

12.5 Cronograma de recolección de información

Tabla 1

Cronograma de recolección de información

Fecha	Actividad	Observaciones
21/08/2024	Entrevista semiestructurada a entrevistado 1	Se permite un espacio adecuado de escucha activa, se observa al entrevistado tranquilo, con adecuada introspección, tiene apertura al diálogo, el lenguaje era coherente y claro, además se encuentra orientado en tiempo, en espacio y persona.
23/08/2024	Entrevista semiestructurada a entrevistado 2	El entrevistado se encuentra orientado en tiempo, en espacio y persona. El espacio utilizado para la entrevista dificultó la escucha debido a varias interrupciones, aun así, se logró el desarrollo de la entrevista en la cual el entrevistado se vio en todo momento tranquilo, con excelente introspección,

		apertura al diálogo, con un lenguaje coherente y claro
26/08/2024	Entrevista semiestructurada a entrevistado 3	El entrevistado se encontraba intranquilo momento antes de la realización de la entrevista, evidencio preocupación por no saber que responder, pero durante la entrevista se desenvolvió de manera adecuada mostrando un alto grado de introspección y manejo del tema, respondiendo a las preguntas de manera clara, coherente y fluido, a pesar de que se evidencio cierta incomodidad por el ruido que en ocasiones había en el lugar seleccionado para la entrevista, esto no afecto sus respuestas.
28/08/2024	Entrevista semiestructurada a entrevistado 4	El espacio utilizado presento momentos en los que ruidos externos dificultaron una buena escucha a pesar de esto se observa al entrevistado tranquilo, abierto al diálogo en un lenguaje claro y coherente, con aceptable introspección. El individuo se encontraba orientado en tiempo y espacio.
30/08/2024	Entrevista semiestructurada a entrevistado 5	Se presentaron unas cuantas interrupciones, pero se permitió un espacio adecuado de escucha activa, se observa al entrevistado tranquilo, con buena introspección, tiene apertura al diálogo, el lenguaje era coherente y claro, además se encuentra orientado en tiempo, en espacio y persona.
30/08/2024	Entrevista semiestructurada a entrevistado 6	A pesar de una interrupción abrupta y de que el entrevistado estaba nervioso antes de la entrevista, se permitió un espacio adecuado de escucha activa, donde el entrevistado estuvo tranquilo, con una buena introspección, apertura al diálogo y con un lenguaje coherente.

12.6 Consideraciones éticas

Este trabajo se rige bajo la ley 1090 de 2006 “por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”(Congreso de Colombia,

2006). Se toma en especial consideración el de la ley 1090 el título II disposiciones generales y el capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones.

12.6.1 Título II disposiciones generales

De los principios universales que menciona este apartado de la ley a los cuales se les prestará más importancia en la investigación a los siguientes:

La Responsabilidad pues “al ofrecer sus servicios los psicólogos mantendrán los más altos estándares de su profesión. Aceptarán la responsabilidad de las consecuencias de sus actos y pondrán todo el empeño para asegurar que sus servicios sean usados de manera correcta” (Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383).

La Confidencialidad ya que

“los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad (Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383).

Además, se regirá a los principios de preservar el bienestar del usuario por lo que “los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales

trabajan” (Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383).

Asimismo, el psicólogo tendrá en cuenta durante el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones (Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383).

Por último, es importante remarcar que uno de los principios universales a los que se debe regir un profesional menciona que “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” (Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383).

12.6.2 Capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones

De este capítulo de la ley 1090 se presta importancia mayor a los siguientes artículos:

El artículo 49 el cual menciona que

los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización (Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383).

El artículo 50 el cual dice que “los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes” (Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383).

Además del artículo 55 que dicta que “los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darles uso indebido a los hallazgos” (Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383).

13 Resultados

Después de la realización de la entrevista semiestructurada a los 6 deportistas de Ultimate frisbee se identificaron inicialmente las siguientes características sociodemográficas:

La entrevistada 1 es una mujer de 23 años soltera de estrato 3 es una estudiante de ingeniería en sistemas que cuenta con el título de tecnóloga, la cual trabaja como desarrolladora de software y que ha practicado el Ultimate frisbee desde hace tres años, desempeñándose en la mayoría del tiempo en la posición de cortadora (L. Alvares, comunicación personal, 21 de agosto del 2024).

El entrevistado 2 por su parte, es un hombre de 28 años soltero de estrato 3, que cuenta con un título de pregrado en licenciatura en educación física y el cual se encuentra estudiando otro pregrado. Actualmente trabaja como entrenador deportivo, y cuenta con una experiencia de 8 años en el deporte, desempeñándose como cortador, pero cuando el equipo lo requiere tomado la posición de armador (D. Alvares, comunicación personal, 23 de agosto del 2024).

En cambio el entrevistado 3 es una mujer soltera de 26 años estudiante de licenciatura en educación física, de estrato 3, que actualmente se desempeña como profesora del Club Academia Últimate en el proceso formativo y acompaña los procesos de selección Antioquia de Ultimate frisbee en las categorías sub 17 y sub 24, la cual desde el 2018 practica Últimate, siempre caracterizada por ser cortadora, pero que en sus inicios en el deporte empezó en la defensiva y después en su club pasó a ser una deportista de la línea de ataque. (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024)

Por otro lado, se encontró que el entrevistado 4 tiene 26 años, es un hombre soltero de estrato 4, cuyo nivel escolar más alto alcanzado es el de pregrado en ingeniería electrónica, el cual actualmente trabaja como analista y que lleva desempeñándose como cortador y armador desde hace 2 años y medio (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024).

Del entrevistado 5 se halló que es un individuo soltero de 24 años de estrato 5, con un pregrado en ingeniería aeronáutica, que trabaja desempeñando su profesión diseñando estructuras, el cual se identifica por el género masculino, que lleva 3 años practicando Ultimate frisbee en la posición de cortador (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024).

Por último, se identificó que la entrevistada 6 es una mujer soltera de 24 años, es de estrato 4, estudia un pregrado en fisioterapia, actualmente no se encuentra trabajando, pero que cuenta con un título de técnico, además de que lleva jugando el deporte desde hace 8 o 9 años, desempeñándose en todas las posiciones (I. Torres, comunicado personal, 30 de agosto del 2024).

13.1 Autorregulación emocional

Esta categoría está relacionada con la perspectiva que tienen estos 6 deportistas sobre la autorregulación emocional, lo que entienden que es y la relevancia que le dan a esta. Desde la

perspectiva del entrevistado 1 la autorregulación emocional “Es reconocer como me estoy sintiendo y al reconocerlo como manejar mis emociones” (L. Alvares, comunicación personal, 21 de agosto del 2024), en cuanto a lo relevante este menciona que “siento que el control de emociones es súper importante” (L. Alvares, comunicación personal, 21 de agosto del 2024). Además, agrega que “es importante abordarlo desde ese tema de cómo no dejar que nos afecten las situaciones adversas” (L. Alvares, comunicación personal, 21 de agosto del 2024).

De manera similar el entrevistado 2 menciona que es “la capacidad que tiene el ser humano de tener unos niveles óptimos emocionalmente que no afecten ni positiva, ni negativamente el desarrollo normal del juego” (D. Alvares, comunicación personal, 23 de agosto del 2024).

Igualmente, el entrevistado 3 tienen una comprensión similar de lo que es la autorregulación emocional por lo tanto dice que “entiendo que es una capacidad que tiene la persona y en este contexto pues los deportistas de como su nombre lo dice de regular o tener el control de sus emociones e incluso utilizarlas a favor para la competencia” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

En el caso del entrevistado 4 este refiere que entiende el concepto como “ser capaz de manejar las emociones en diferentes ámbitos ya sea deportivos o no deportivos” (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024). En cuanto a la relevancia de la autorregulación emocional el sujeto menciona “el tema emocional es muy importante” (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024).

Por otro lado, la opinión del entrevistado 5 sobre la autorregulación emocional es “canalizar las emociones que uno siente en este caso dentro del campo,” (D. Gonzales, comunicación personal, 30 de agosto del 2024). y agrega que es “saber canalizar las emociones que en algún momento pueden ser

positivas o negativas, de estrés o frustración saber denominar esas emociones y canalizarlas según el objetivo o simplemente estar tranquilo” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024)

Por último, el entrevistado 6 revela por medio de la entrevista semiestructurada lo siguiente: “independiente a la situación que uno tenga pues siempre esta con la cabeza en la capacidad de estar sereno y como no dejarse llevar emocionalmente en el momento” (I. Torres, comunicado personal, 30 de agosto del 2024).

13.2 Intervención psicológica

Sobre las intervenciones psicológicas la entrevista a los 6 deportistas de Ultimate frisbee permitió identificar la forma en que piensan de los psicólogos, de las intervenciones que se realizan y de los temas que se tocan, así como de la utilidad que estos observan de los procesos psicológicos en su desarrollo deportivo y personal.

El entrevistado 1 dice que sus procesos psicológicos han sido “Normalmente en conjunto, pero hay la posibilidad de hacerlo individualmente” (L. Alvares, comunicado personal, 21 de agosto del 2024) y menciona que estos procesos lo han llevado a “siempre pensar en positivo a transformar los sentimientos por los que estamos pasando en algo significativo” (L. Alvares, comunicado personal, 21 de agosto del 2024) por lo que considera que han sido significativos “porque me han llevado a ser un poquito más consciente de las situaciones que me sacan del juego y a ser un poquito más consciente de poder salir de eso” (L. Alvares, comunicado personal, 21 de agosto del 2024).

Aun así, el entrevistado menciona que las intervenciones y los psicólogos “podrían especializar mucho más, pues como llevar un control yo siento que a veces es muy general, no sé cómo adaptarlo a las citas, como llevar un proceso más individual y no solo grupal, un poco más específico” (L. Alvares,

comunicado personal, 21 de agosto del 2024) .Sobre los temas que deberían ser abordados por los profesionales de la salud mental dice que

“el control de emociones es súper importante porque afecta mucho al espíritu de juego, el entender las situaciones que nos pueden llegar a sacar. Es importante abordar ese tema de cómo no dejar que nos afecten esas situaciones adversas y el cómo separa la vida cotidiana del momento en que este jugando” (L. Alvares, comunicado personal, 21 de agosto del 2024)

Por otro lado, el entrevistado 2 aporta más información sobre la perspectiva de los jugadores del Ultimate sobre las intervenciones psicológicas y los psicólogos, pues menciona que la falta de psicólogos deportivos en los clubes de Ultimate frisbee se debe a que

“La misma disciplina ha llevado a eso que no haya un profesionalismo, hace poco hablaba con mi propio club que hace falta tener un staff definido pero de los procesos de clubes en las selecciones se ha logrado como tener ese objetivo de tener preparador físico, entrenador técnico y táctico , con psicólogo y pues acompañamiento general como asistentes de terapia, asistentes de hidratación, de reglamento, pero a nivel de clubes no se ha visto como ese desarrollo y ese crecimiento que también tiene que ver con la misma falta de apoyo del deporte en general” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024)

Lo anterior y el hecho de que cuando se le pregunta sobre la importancia de las intervenciones en autorregulación en el deporte que practica contesta dice “Siempre he considerado que es relevante” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024), deja ver que considera importante y que considera necesarias las intervenciones psicológicas, aun así, durante la entrevista el entrevistado hace varias criticas basado en su experiencia las cuales son las siguientes:

“en los espacios en los que he estado, en ocasiones son lo suficiente y en ocasiones simplemente siento que cumplen horas de trabajo, no cumplen deseo de cambio o implicación en esta situación, he uno de los ejemplos sería una de las citas que tuve la cual sería a las 12 del medio día estaba 15 minutos antes de la intervención la puerta estaba cerrada, a los 15 minutos abrió y dijo que yo llegaba tarde” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024).

Además, menciona que la mejor manera de realizar intervenciones en clubes y deportistas de Ultimate es “comenzar en colectivo y llegar a la especificidad de acuerdo a las necesidades de cada uno de los deportistas” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024), esto lo dice debido a su experiencia con diferentes intervenciones psicológicas pues menciona que “el proceso más relevante y positivo empezó en grupo y a partir de sus necesidades específicas se vuelve individual” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024) de estos procesos también hace una crítica de la metodología pues comenta que estos son

“Como guías entorno a la salida de la situación en la que estoy, siento que muchas veces son como acertijos en vez de ayudarme a salir de esta situación me enredan más dentro de la situación y no han sido como ayudas de la salida pensando como gráficamente es como salida de evacuación uno debe seguir esa línea y ya por ahí sale y siento que han sido como que uno llega a un pueblo y hay flechas hacia ambos sectores que si derecha o izquierda y uno no sabe si debe voltear si a la izquierda o a la derecha” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024).

Aun así durante la entrevista dijo que las intervenciones “Si, me han funcionado, ha habido intervenciones que han sido positivas y me sirven para mi desarrollo cognitivo y emocional como ha habido otras que son como que no me han significado un cambio” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024). Por último, sobre los temas que se deberían enfocar los psicólogos en las

intervenciones con deportistas de Ultimate este dice, “Uno que me ha parecido interesante y siento que se pueden aplicar en otros espacios de Ultimate son las activaciones y regulaciones” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024)

Igualmente, el entrevistado 3 habla sobre el poco interés de otros clubes y deportistas en contar con procesos psicológicos

“yo creo que todo se debe al desconocimiento, siento que en nuestro contexto y sobre todo en el Ultimate que apenas se viene fortaleciendo su profesionalismo por decirlo así se desconoce esta necesidad como que estamos en la escuela tradicional donde se trabaja la técnica, la táctica y lo teórico y de ahí como que no salimos, pero siento que cuando se tenga el conocimiento de que esto es muy valioso se van a empezar a gestionar” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

El entrevistado reafirma la importancia de las intervenciones psicológicas diciendo que

“fue demasiado significativo lo que hicimos adquirimos muchas herramientas para la activación, siento que eso nos ayudó mucho de forma individual y colectiva para todos ir en foco de un objetivo común y creo que esa fue la clave total que logro condensar todo ese proceso de entrenamiento” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

Aunque es algo que le ha traído ventajas se menciona que

“pues al inicio era algo nuevo como que no sabíamos realmente para donde íbamos con esas intervenciones, pero a medida que fue surgiendo el trabajo del psicólogo, que íbamos haciendo tareas específicas que poníamos en práctica todo lo que él nos enseñaba uno espera que de un

resultado que uno lograra incluso a veces controlarse dentro de campo y utilizar por ejemplo las emociones a favor” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024),

Desde su perspectiva esto no es suficiente para generar un hábito con las herramientas que le fueron enseñadas pues dice

“bueno yo mentiría si dijera que cambió totalmente, pero mientras estuvimos con las intervenciones, si trate de poner mucho en práctica lo que era la activación por medio de la respiración. Hasta ahora no es algo que he tomado como hábito porque sé que es algo entrañable pero no lo he logrado hasta ahora, no lo he logrado, pero siento que es un objetivo como deportista que tengo de tener esa práctica como tú lo mencionas como un hábito y que dentro del campo la pueda utilizar de una forma ya muy automática que no tenga que pensar para hacerlo y, sino que mi cuerpo y mi mente se acostumbre a esa activación” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

A diferencia del entrevistado anterior, el entrevistado 3 indica que no realizaría cambios en las intervenciones psicológicas que ha experimentado ya que considera que

“el psicólogo nos aporta muy bien desde donde puede, también está abierto a recibirnos en otros espacios para hablar de cosas y solucionar aspectos de los que debemos trabajar cuando tenemos intervenciones colectivas siento que lo hace muy bien algo muy concreto, lo que necesitamos, lo trabajamos y nos deja tareas” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024),

Una de las razones que ve para no pensar en una forma diferente de realizar los procesos se debe a que

“hay también como un vínculo muy emocional él nos vio crecer como club hay también un vínculo con muchos de los integrantes como profesor y docente dentro de la universidad porque él no es solamente psicólogo, sino que también es licenciado en educación física entonces ha sido un acompañamiento muy emocional” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

Su opinión positiva de los procesos psicológicos que ha experimentado le permiten comentar que los psicólogos pueden ayudar

“de un montón de formas yo siento que el psicólogo también se convierte en un apoyo para los deportistas para poder entrar de alguna forma más tranquilos al cambio, como que ayudan a liberar muchas cosas internas o de otros espacios para estar óptimos en el cambio, pueden ayudar a obtener estas herramientas que yo te mencione que hemos trabajado con nuestro psicólogo, he ayuda mucho desde un campo colectivo logrando como cohesionar o construir un foco una filosofía una identidad colectiva que sea algo que el equipo represente y respete con lo que nos sintamos identificados, puede ayudar solucionando conflictos internos dentro del equipo ayudando a tener un mejor ambiente en el equipo, con herramientas y ejercicios y creo que hay un montón de cosas que yo desconozco que siento que el psicólogo puede aportar un montón en los procesos deportivos” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024),

Pero deja en claro que la ayuda que puede ofrecer un psicólogo deportivo no se basa solo en la metodología o la relación entre el profesional con los intervenidos, sino que también

“depende de la capacidad que el deportista tenga para reconocer que requiere esa asistencia y segundo pues contar con esta herramienta porque no es algo que en todos los clubes se pueda contar pues porque es un servicio que se debe pagar entonces partir de esas dos cosas como

que reconocer esa necesidad y segundo gestionar lo necesario para poder obtenerla” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

En cambio, el entrevistado 4 brinda más detalles sobre las intervenciones realizadas por el club menciona que en

“el Club Academia solíamos tener una intervención mensual en ocasiones virtual y en ocasiones presencial durante estas intervenciones se planteaban situaciones en las que las emociones podían afectarnos situaciones como por ejemplo que el inicio de una competencia es diferente a etapas finales de una competencia, en estas intervenciones nos daban herramientas para asumir estas diferentes etapas. Ha habido algunas individuales el 90% han sido grupales sin embargo dentro de la competencia cuando pasan situaciones puntuales y nos quieran hacer alguna retroalimentación ya sea el psicólogo en este caso nos separan y nos hace la intervención de acuerdo a su visión de la situación en particular, entonces sí han habido grupales e individuales” (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024),

Sobre la relevancia que ha observado sobre las intervenciones dice que

“sí han sido significativas si yo creo que a veces cuando tenemos una percepción de alguien que se encuentra externo al juego nos pone en evidencia cosas que nosotros dentro de la cancha no logramos percibir y eso nos ayuda a veces a aclarar y aceptar cosas que sin eso no seríamos capaz” (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024).

A su vez habla de que “las herramientas que se han compartido las he utilizado no solamente en el ámbito deportivo, entonces, me parece útiles tanto dentro como fuera de la cancha” (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024). (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024), las expectativas que tenía el entrevistado sobre las intervenciones era de que lograran generar

un cambio en el, esto queda en evidencia con el siguiente comentó “quizás por un tema personal competitivo, porque soy extremadamente competitivo yo esperaba que me ayudasen a bajar ese nivel de competencia que a veces me cegaban, quizás buenos movimientos o destrezas óptimas del juego entonces lo que yo esperaba era lograr controlar mis niveles altos por qué es lo que predominaba en mí, entonces lograba o lo que esperaba era bajarlos de alguna manera y saber manejar esos picos”, lo que parece haber logrado en cierta medida debido a comentarios anteriores y a su apreciación de la generación de hábitos o cambios gracias a las intervenciones psicológica pues menciona que “Sí, yo creo que dentro de la competencia a veces utilizamos unos ,a veces utilizamos otras de la habilidades que vamos adquiriendo también es un tema de experiencia a veces se tienen las herramientas y no las sabemos utilizar, entonces a medida que se va aprendiendo a llegar a un balance, entre lo experimental y lo teórico es en el momento en que mayor provecho les sacamos a lo que nos enseñan”.

Pero para alcanzar lo anterior, el entrevistado 4 cree que algo muy importante es que el psicólogo conozca el deporte las normas y las diferentes situaciones del juego, para lograr un buen acercamiento esto lo comenta por que ha experimentado una intervención con alguien que está inmerso en el deporte y le pareció mejor que la vez en la que estuvo con alguien que no conocía el deporte y considero que la primer experiencia, facilita la comunicación” (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024).

Dentro de los cambios que propondría realizar en las intervenciones psicológicas a los deportistas de Ultimate Frisbee es que a la hora de desarrollar un tema sepan que “es importante saber si se trata de un ámbito competitivo inicialmente o formativo si es competitivo la tensión que genera una competencia, si formativo es la frustración que genera este aprendizaje” (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024).

De manera similar a los anteriores el entrevistado 5 refiere que sus procesos psicológicos “todos han sido buenos” Estos

“han sido de forma particular y también en el colectivo, como de forma particular me refiero a estrategias para dominar emociones para lograr estados anímicos, para lograr digamos estar en la posición o en el estado anímico que se requiere para el momento he digamos que así son los procesos en los que he estado y colectivamente también como generando estrategias para mantener una energía un estado anímico”.

Además, dice que “si han sido 100% significativos”

“pues es una herramienta que uno tiene que usar siempre yo creo que si uno genera ámbitos lo puede interiorizar más fácil en mi caso yo creo que la visualización y el auto diálogo han sido un constante desde que lo aprendí”,

El entrevistado 5 dice que los psicólogos deben tener en cuenta según

“desde mi experiencia y desde lo que yo sé que pueden hacer es dar esas herramientas de acuerdo a lo que este sintiendo ese deportista, porque las personas que juegan Ultimate pueden sentir cosas muy diferentes a unos los afecta mucho y a otros no algunos los afecta cierto aspecto y a otros no, entonces como que primero saber bien la posición del deportista como primero saber qué es lo que lo está afectando y o que es lo que no le está dejando llegar a ese estado optimo emocional para buscar una estrategia y lograrlo” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024).

Para esto los psicólogos “tienen que saber que es un deporte en conjunto como son las interacciones de un deporte en conjunto, porque si no se tiene la noción de que es como se siente o se perciben va a ser muy difícil” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024).

Sobre las expectativas que tenía de las intervenciones psicológicas este menciona que esperaba que se le brindara “una ruta que permitiera lograr o acercarse a un buen estado psicológico que junto a lo técnico y táctica es una de las bases para los deportistas” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024)

Recordando el hecho de que los procesos psicológicos han sido importantes para su proceso deportivo el entrevistado menciona, “que la visualización y el auto diálogo son técnicas que ha aprendido y que utiliza de manera regular para dominar los pensamientos” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024) por lo que recomienda que los profesionales deben centrar sus intervenciones en brindarle a los deportistas estrategias desde “las emociones, pues cuando uno está bien pueden llegar a afectar la parte física, si tu no estas concentrado puedes desordenar tu respiración, que en este deporte es muy importante” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024)

Además, sobre la razón de que muy pocos equipos en Colombia cuenten con psicólogo deportivo el entrevistado 5 piensa:

“que eso depende más del nivel educativo que tienen las personas que lideran esos procesos porque simplemente puede que las personas que no tengan un psicólogo es porque no saben para que sirve yo siento que indudablemente cualquier persona que sepa para que sirve esa herramienta la va a usar porque si no está en una desventaja” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024).

La última entrevista con una apreciación sobre los procesos que ha tenido los cuales cuenta que “Han sido muy cortos y no constantes, individuales y grupales, si han sido significativos, siento que lo

que hace que no hay un resultado, es el hecho de que no sean constantes” (I. Torres, comunicado personal, 30 de agosto del 2024)., por lo que desde su perspectiva para mejorar las intervenciones psicológicas se debe “primero es tener esa constancia en las intervenciones y lo segundo que se abarquen cosas personales como cosas del colectivo que es lo que nos empeñamos” (I. Torres, comunicado personal, 30 de agosto del 2024)., así que el entrevistado 6 menciona que los procesos deben estar enfocados en “la autorregulación emocional” (I. Torres, comunicado personal, 30 de agosto del 2024).

Por último, el entrevistado 6 habla sobre cuál es el interés de los clubes y de los deportistas de Ultimate frisbee en realizar procesos psicológicos argumentando lo siguiente “Yo creo que ahora se evidencia más el que entendemos que se tienen más esa necesidad sin embargo no es que lo tomemos como relevantes porque no hacemos nada por tenerlo aun sabiendo la necesidad” (I. Torres, comunicado personal, 30 de agosto del 2024).

13.3 Importancia de la autorregulación en la práctica deportiva de Ultimate frisbee

Sobre la relevancia que tiene la autorregulación emocional en la práctica de este deporte, la entrevista semiestructurada permitió conocer la perspectiva de los deportistas practicantes de la disciplina los cuales mencionan lo siguiente:

El entrevistado 1 menciona que desde su perspectiva

“el control de emociones es súper importante porque afecta mucho al espíritu de juego, el entender las situaciones que nos puede llegar a sacar es importante abordarlo desde ese tema de cómo no dejar que nos afecten esas situaciones adversas y el cómo separa la vida cotidiana

del momento en que este jugando porque esto se puede llegar a trocar” (L. Alvares, comunicado personal, 21 de agosto del 2024).

Además, se evidencia que cuando menciona que

“una de las intervenciones ha sido el aquí y ahora, que en el juego me ha servido un montón cuando cometo un error o me pasa algo que me saca de alguna manera es el respirar y entender que eso ya paso y que estamos aquí y ahora, eso lo he aplicado mucho en la vida cotidiana y me ha funcionado” (L. Alvares, comunicado personal, 21 de agosto del 2024).

También, cuando afirma la generación de un nuevo hábito con el después de una intervención que tuvo en la que se le explicó que “respirar más lento, bajaba las pulsaciones y nos hacía sentir un poco más tranquilos en el juego y el cómo el empezar a hiperventilarnos nos puede ayudar en la defensa” (L. Alvares comunicación personal, 21 de agosto del 2024). Evidencia la utilización de algunas técnicas psicológicas que le ayudan al control de las emociones le da una relevancia alta a la autorregulación emocional y revalida la importancia en el deporte.

De forma similar el entrevistado 2 dice que “considero que es relevante por las sensaciones que ha vivido y experimentado cuando tengo ciertos niveles de excitación” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024), esta fue su respuesta cuando se le pregunta sobre la relevancia de la autorregulación emocional en el juego y cuando se le pregunta si se deberían realizar intervenciones psicológicas sobre el tema menciona “Siempre he considerado que es relevante” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024), su posición sobre esto se reafirma cuando comenta que “han habido intervenciones que han sido positivas y me sirven para mi desarrollo ha cognitivo y emocional” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024) y cuando responde que un tema “que me ha parecido interesante y siento que se pueden aplicar en otros espacios de Ultimate son las

activaciones y regulaciones” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024) las cuales son técnicas que impactan el apartado emocional.

Igualmente, el entrevistado 3 dice que la autorregulación emocional

“afecta un montón yo siento que eso en todo el desarrollo del juego esta, las emociones siempre nos acompañan inclusive, a veces dependemos del marcador de lo que está sucediendo alrededor del campo, ósea como que hay muchas cosas que no somos consiente que nos afecta y parte de nuestras emociones entonces yo siento que o creo que antes durante y después hay una muy alta influencia de como estoy, de cómo me siento, para poder desenvolverme como jugadora” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

por esta perspectiva positiva del tema el entrevistado refiere que “todos los procesos deberían tener” intervenciones en autorregulación emocional pues piensa que “realmente para primero utilizar este cuerpo primero tenemos que trabajar la parte psicológica que es esa parte mental que nos ayuda a estar tranquilos a tomar decisiones, ha poder tener un deportista mucho más completo” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

Sobre la importancia de la autorregulación emocional en el deporte el entrevistado 4 está de acuerdo en que es importante en los diferentes factores del juego pues cree que para los deportistas que han enfrentado competencias el tema actitudinal y emocional influye positiva y negativamente en el rendimiento, por esto considera que es oportuno la realización de procesos psicológicos sobre el tema pues para el “es muy importante y en ocasiones estas herramientas nos pueden ayudar a bajar los niveles emocionales cuando lo necesitamos o subirlos cuando se necesitan en las instancias de la competencia, son herramientas que no conocemos que si se aprenden a utilizar nos brindan como deportistas” (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024).

A su vez, durante la conversación se remarca lo mucho que se pueden influenciar las emociones para realizar de manera adecuada movimientos que permiten un mejor rendimiento en el juego y esto tanto a nivel competitivo donde se crea tensión por la alta competitividad, como en los medios formativos en los que la frustración que puede generar el aprendizaje puede afectar la forma de jugar el deporte (D. Agudelo, comunicación personal, 28 de agosto del 2024)

Para el entrevistado 5 las intervenciones psicológicas deberían centrarse en las emociones, pues menciona que pueden llegar a afectar la parte física, pues “si tu no estas concentrado puedes desordenar tu respiración, que en este deporte es muy importante, porque la condición aeróbica es muy alta” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024). Por lo tanto, este entrevistado le da una alta importancia a la concentración y reconoce que las emociones pueden afectarla así que para el cuándo se juega Ultimate frisbee

“uno tiene que estar muy sereno y que nada lo perturbe para poder lograr el objetivo, en este caso puede ser un gol o previo a un partido para entrar de la mejor forma a la cancha saber dominar esa emociones y controlar este tipo de sensaciones es importante” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024).

De modo que para este entrevistado es crucial la realización de intervenciones en autorregulación emocional

“en cualquier deporte, pues es uno de los pilares o una de las bases para poder ser un deportista, si se quiere ser de elite, porque tú tienes que llevar tu cuerpo al limite y cuando esto se trata de hacer uno siente que el cuerpo manda alertas de diferentes tipos, miedo, cansancio, frustración que uno tiene que sortear, así que ahí es cuando uno debe encontrar ese dominio de las emociones” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024)

Por último, el entrevistado 6 al preguntarle sobre qué temas deberían enseñar los psicólogos a los deportistas de Ultimate frisbee este responde “Básicamente eso que me está preguntando de la autorregulación emocional” (I. Torres, comunicado personal, 30 de agosto del 2024)., durante la entrevista este nos deja claro que se debe a que considera que este apartado es parte de lo que te lleva a ser deportista además de las cualidades físicas y técnicas, pues para él las emociones

“influyen en todo porque si usted pierde el enfoque de lo que es el juego en el momento o algo en lo que usted se está preparando, pues se va a desviar del enfoque es decir si yo estoy triste y tengo un partido y sigo pensando en que estoy triste estoy triste, pues posiblemente en la cancha el juego refleja eso, entonces va a haber igual los errores de pases de intercepciones, de recepciones y la desconcentración” (I. Torres, comunicado personal, 30 de agosto del 2024).

14 Conclusiones y Recomendaciones

Este estudio por medio de su acercamiento a la población de jugadores de Ultimate frisbee y por medio de la revisión de documentos de estudios y teorías realizadas por diferentes profesionales ha logrado dar luz sobre la forma en que perciben la realidad los deportistas que practican Ultimate frisbee, además de que permite identificar como se relaciona la psicología con estos deportistas.

Una de las cuestiones que permite ver el estudio es la importancia del vínculo entre el deportista y el psicólogo el cual determina la participación, el aprendizaje y la forma en que los individuos encaran las intervenciones tanto futuras como actuales y esto se ve evidenciado en el hecho de que uno de los deportistas menciona que “en los espacios en los que he estado, en ocasiones son lo suficiente y en ocasiones simplemente siento que cumplen horas de trabajo no cumplen deseo de cambio o implicación

en esta situación” (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024). Por otro lado, otro de los participantes del estudio, el cual tiene una experiencia positiva sobre las intervenciones expresa que “hay un vínculo emocional importante, que se debe a que él los vio crecer como club y a que es docente de muchos de los integrantes, pues él es licenciado en educación física y psicólogo” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024), a este vínculo se le puede aludir no solo la satisfacción que siente esta persona del trabajo del profesional y de lo aprendido sino también la de todos los que participaron en el estudio.

Lo anterior, permite presentar otros asuntos relacionados: ¿cómo creamos y mantenemos ese vínculo?, pues es algo volátil que puede romperse con algo tan simple como lo mencionado durante las entrevistas por un entrevistado el cual dijo que uno de los ejemplos de un psicólogo que no parece estar interesado se evidencia en una de sus experiencias la cual consta que tenía que llegar a una cita a las 12 pm, él llega 15 minutos antes de la intervención, pero encuentra que la puerta estaba cerrada, 15 minutos después abrió, pero dijo que llegaba tarde, por lo que había que reagendar la cita (D. Alvares comunicación personal, 23 de agosto del 2024). Es probable que el truco esté en entender que es algo multifactorial y subjetivo, pero es probable que la respuesta esté en “primero, tener esa constancia en las intervenciones y lo segundo que se abarquen cosas personales como cosas del colectivo que es lo que nos empeñamos” (I. Torres, comunicación personal, 30 de agosto del 2024), esto es algo que 5 de los participantes en las entrevistas dijeron que debería tenerse en cuenta, la solución puede que esté en no solo estar disponible, sino también en parecer interesado, en estar pendiente y en ser la persona más empática del lugar (L. Alvares et al, comunicación personal, agosto del 2024).

De igual forma, el estudio da claridad a la forma que perciben las intervenciones los jugadores de Ultimate frisbee los cuales tienen una concepción minimalista de lo que hace un psicólogo deportivo en sus intervenciones, pues 4 de los entrevistados piensan que estos solo están para dar herramientas que

ayuden a la mejora del rendimiento en el campo, uno le agrega a lo anterior la realización de apoyo en crisis durante competiciones y el otro es el único que piensa que además de “brindar una consulta psicológica desde una mirada y metodología clínica, también brindan orientación, abren espacios de escucha y realizan asesorías tanto grupales como individuales”(Colegio Colombiano de psicología, s.f.).

De estas percepciones de las intervenciones y de sus diferentes experiencias nacen diferentes recomendaciones que deben ser tenidas en cuenta, ya que no requieren de un gran esfuerzo para implementarse y, en cambio, les suma mucho a los procesos, a la profesión, a los profesionales y a los futuros psicólogos, pues estas sugerencias se basan en prepararse mejor, en demostrar interés, en ser más constantes y en identificar las problemáticas individuales que pueden afectar a los deportistas (L, Alvares et al, comunicación personal, agosto del 2024). De modo que lo que se sugiere es que las personas que realizan las intervenciones psicológicas conozcan el deporte, entiendan lo que conlleva practicarlo y el hecho de que sea una disciplinas de conjunto, a su vez se trata de que demuestren pasión y preocupación por lo que están realizando y por quienes participan, de tal forma que el proceso sea constante y no solo se centre en realizar intervenciones colectivas, sino que también se busque actuar sobre las problemáticas de los deportistas de manera individual, pero lo que se busca es que los psicólogos busquen estas interacciones individuales, creando espacios en los que se interactúe de cada uno de los deportistas de manera particular.

Tal vez la clave está en esto último en buscar, en acercarse a los equipos en ofrecer desde la psicología nuestros servicios y en explicar de manera detallada lo que se le puede aportar desde la psicología a sus procesos deportivos, esto puede que sea una de las soluciones a lo comentado por algunos deportistas que mencionaban que la razón por la cual muy pocos clubes de Ultimate cuentan con intervenciones psicológicas se debe al desconocimiento de la utilidad de esto porque como dijo uno de los entrevistados

“como que estamos en la escuela tradicional donde se trabaja la técnica, la táctica y lo teórico y de ahí como que no salimos, pero siento que cuando se tenga el conocimiento de que esto es muy valioso, se van a empezar a gestionar” (D. Caballero, comunicación personal, 26 de agosto del 2024).

Aunque con esa misma base hay quienes agregan que tal vez se deba a la poca profesionalización del deporte, esto deja aún más razón para que los psicólogos y los deportistas recuerden que la psicología deportiva busca “la aplicación de la teoría y los métodos de la psicología para comprender el rendimiento, los procesos mentales y el bienestar de las personas involucradas en el deporte” (Moran y Toner, 2018, p.27), entendiendo como deporte a todas sus facetas que incluyen tanto aficionado, formativo como competitivo.

La poca cantidad de clubes que cuentan con psicólogos deportivos o con alguna intervención no puede ser relacionada a una percepción negativa que tengan los jugadores de Ultimate Frisbee sobre las intervenciones psicológicas, ya que en el estudio se evidenció que a pesar de que algunos han tenido malas experiencias, todos comparten una opinión positiva de lo que les ofrecen estos procesos, ya que resaltan su utilidad que se evidencia en comentarios como el siguiente “indudablemente cualquier persona que sepa para qué sirve esa herramienta la va a usar porque si no está en una desventaja, pues hablando competitivamente no sé si recreativamente sea necesario” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024), comentario que evidencia la importancia que le dan las personas que experimentan las intervenciones, esto se debe a que encontraron un impacto gracias a las herramientas y charlas realizadas por el psicólogo, por lo que se deja en claro que las intervenciones cumplen su propósito de “asistir a las personas y ayudarlas a comprender sus problemas, reducirlos o superarlos y/o a mejorar las capacidades individuales o las relaciones” (Bados, 2008)

Por otro lado, se identificó que los participantes de las entrevistas tienen un entendimiento parcial de la autorregulación emocional, pues mientras la psicología dice que es la capacidad que tienen las personas de autoobservarse, autoevaluarse y autoadministrar las emociones que sienten en las diversas situaciones diarias (Infante 2016), los deportistas consideran que el concepto es la habilidad que tiene una persona manejar o canalizar las emociones que se sienten para desempeñarse de manera adecuada (L. Alvares et al, comunicación personal, agosto del 2024), lo que indica que solo comprende la autorregulación como la capacidad de autoadministrar las emociones, acepción de uno de los entrevistados que además de lo anterior menciona que “es reconocer como me estoy sintiendo y al reconocerlo como manejar mis emociones” (L. Alvares, comunicación personal, 21 de agosto del 2024), lo que indica que entiende que también es la capacidad de identificar cómo nos sentimos y por qué.

Lo anterior deja claro la necesidad de realizar intervenciones en autorregulación emocional no solo porque un conocimiento mayor podría permitirles a los jugadores de Ultimate frisbee una mejor utilización de esta habilidad, sino también porque la investigación reveló que los practicantes de esta disciplina consideran que una adecuada autorregulación emocional permite un desempeño adecuado en todo el desarrollo del juego, tanto en la defensa, en el ataque, como en la toma de decisiones al realizar la función de auto arbitrar el juego, pues hay diferentes factores como lo puede ser el marcador o la vida cotidiana que pueden afectar el rendimiento, además mencionan que en ocasiones durante el juego se requiere aumentar o bajar los niveles emocionales para reaccionar de la mejor manera a lo que está sucediendo (L. Alvares et al, comunicación personal, agosto del 2024), por lo anterior, una adecuada autorregulación emocional es considerada por los practicantes de Ultimate frisbee como “uno de los pilares para poder ser un deportista” (D. González, comunicación personal, 30 de agosto del 2024). Estas mismas ideas son compartidas por la psicología deportiva que menciona que “un control deficiente de las emociones en momentos de exigencia deportiva repercutirá en un descenso del rendimiento (Ferrer, 2013, como se citó en Castro-Sánchez et al., 2018, p. 291). Además de que esto

armoniza con la teoría de la autodeterminación que menciona que tener habilidades para regular la conducta genera un mayor rendimiento además de mejor bienestar y persistencia (Moran y Toner, 2018).

Asimismo, la teoría cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus y los deportistas comparten la idea de que “las emociones pueden provocar autoafirmaciones o pensamientos rumiantes que alteran la atención focalizada que se requiere para dar el máximo rendimiento” (Moran y Toner, 2018, p. 136), lo que remarca la importancia de la autorregulación emocional en el Ultimate pues se requiere de una alta concentración para practicar un deporte de manera adecuada y esto no es diferente en el Ultimate en donde atrapar el disco, evitar el conteo o moverse a al lugar adecuado en el momento justo requieren una alta concentración.

Esta investigación ha permitido entender que las intervenciones psicológicas son importantes para los deportistas de Ultimate Frisbee debido a que brindan herramientas que pueden cumplir el propósito de las intervenciones psicológicas de “asistir a las personas y ayudarlas a comprender sus problemas, reducirlos o superarlos y/o a mejorar las capacidades individuales o las relaciones” (Bados, 2008), lo que se evidencia en el rendimiento, que por ende impacta en la autorregulación emocional, pues hace a los deportistas capaces de implementar técnicas que permitan un mayor control emocional, lo cual es percibido en los deportistas como algo positivo, que impacta en su rendimiento, pues puede afectar en la realización de movimientos necesarios en el juego o a la hora de cumplir con lo que en el Ultimate frisbee se llama el espíritu de juego que se trata de respetar y cumplir las reglas del deporte en especial cuando se discute una irregularidad, en el seguimiento de las normas por parte ya sea de un rival como propias, de modo que la percepción que los jugadores de Ultimate frisbee sobre los efectos de las intervenciones psicológicas en la autorregulación emocional son positivas, significativas e

importantes para lograr ser un deportista competitivo de elite y para que a otros niveles se aspire a ser un deportista más completo (L. Alvares et al, comunicación personal, agosto del 2024)

Es importante resaltar que el género, estrato, los estudios, la situación laboral y el tiempo de práctica del deporte no parecen ser variables que determinen de manera observable la percepción que los participantes tienen sobre los temas investigados, pues no se percibe una diferencia que pueda ser causada por estas variables anteriormente dichas. Sin embargo, cabe la posibilidad que la percepción sobre las intervenciones psicológicas y sobre el concepto de autorregulación emocional se vea afectado de manera positiva porque el proceso realizado por el psicólogo según la teoría cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus (TCMR) fue interpretado como una acción que lleva a una victoria efecto (Moran y Turner), esto debido a que desde que el psicólogo deportivo inició procesos con el club este último ha logrado conseguir varios éxitos deportivos dentro de los cuales se resalta un campeonato nacional, un campeonato regional y un segundo lugar en el último torneo nacional que disputaron. Es también probable que la percepción que los deportistas que participaron en el estudio tienen es causada a que el psicólogo deportivo del club ha logrado que los atletas observen la información que les brinda como algo propio que pueden desarrollar y controlar, pues como dice la teoría de la atribución, “los deportistas suelen relacionar su éxito a un ligar de control interno, a la estabilidad y al control personal que tengan sobre algo” (Moran y Toner, 2018). Sin importar cuál de las dos opciones sea la causa de la opinión de los practicantes de Ultimate frisbee, en ambos casos es el rol del psicólogo deportivo es crucial y el trabajo y la utilidad de sus intervenciones son importantes para el club y para las demás intervenciones psicológicas que deben venir.

15 Referencias

Alabau, I. (2021). Autorregulación: qué es, ejemplos y ejercicios. Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/autorregulacion-que-es-ejemplos-y-ejercicios-4715.html>

- Amoroso, J., Antunes, R., Coakley, J., Eustaquio, G., Rebelo- Gonçalves, R., Teque, P. y Valente-dos-Santos, J. (2021). Teamwork: A Systematic Review of Implications From Psychosocial Constructs for Research and Practice in the Performance of Ultimate Frisbee Games. *Front. Psychol*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712904>
- Amoroso, J., Antunes, R., Valente-dos-Santos, J., Furtado, G. y Rebelo-Gonçalves, R. (2022). Dispositional Orientations in Competitive Ultimate Frisbee Athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 282-293 http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200020&lng=es&tlng=.
- Asociación Americana de psicología (s.f.). ¿Qué ofrecen la psicología y sus profesionales a la humanidad?. LA HUMANIDAD NECESITA LA PSICOLOGÍA Asociación Americana de Psicología. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.apa.org/international/global-insights/humanity-statement-spanish.pdf
- Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM). (s.f.). *Tutoría y Educación Socioemocional Secundaria. Grado 1° La autorregulación de las emociones [Diapositivas de Power Point]*. https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/12/C2_9Tutoria-y-Educacion-socioemocional-secundaria-autorregulacion-de-las-emociones.pdf
- Barrios, R. (2022). Autorregulación emocional en el deporte y la actividad física: una propuesta metodológica para su enseñanza. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/357662654>
- Betancourt, T., Ossaba, J. y Orozco, P. (2021, 3 de diciembre). Yina Cartagena: De las escuelas del Inder a los grandes escenarios del ultimate femenino. bitácora. <https://bitacora.eafit.edu.co/entrevistas/yina-cartagena-de-las-escuelas-del-inder-a-los-grandes-escenarios-del-ultimate-femenino/#:~:text=El%20ultimate%20me%20mostr%C3%B3%20que,todo%20por%20las%20muchas%20oportunidades.>

- Bocanegra, A. (2021). *ULTIMATE FRISBEE Y ESPÍRITU DE JUEGO COMO HERRAMIENTAS DE DESARROLLO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA ASERTIVIDAD* [Trabajo de grado Maestría en Educación, Universidad de los ANDES]. Repositorio UNIANDES. <http://hdl.handle.net/1992/55770>
- Callejo, B. y Gómez, O. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Casas, J., Farre, J. y Lasheras, G. (1982) *ENCICLOPEDIA DE LA PSICOLOGIA*. OCEANO
- Castaño Gutiérrez, D. (2022). *EL VALOR DE LA VISIBILIZACIÓN DE JUGADORES EN LOS DEPORTES ALTERNATIVOS “DISCO VOLADOR – ULTIMATE FRISBEE”*[Seminario de investigación, Universidad EAN]. Repositorio Universidad EAN. <https://repository.universidadean.edu.co/bitstream/handle/10882/12350/CastanoDavid2022.pdf?sequence=1>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I. y Ubago-Jiménez, J. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1): 42-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7523027>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Scientific J*, 4 (1), 288-305. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Clínica CEMTRO. (s.f.). *Psicología deportiva*. Clínica CEMTRO. <https://www.clinicacentro.com/medicina-deportiva/psicologia-deportiva/>

Comoutos, N., Masó, M. y Latinjak, A. (2017). Goal-Directed Self-Talk Used During Technical Skill Acquisition:

The Case of Novice Ultimate Frisbee Players. *The Sport Psychologist*, 32(1), 60-65.

<https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0047>

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICOLOGOS. (s.f.). Campos diciplinares y profesionales. COLEGIO COLOMBIANO DE

PSICOLOGOS COLPSIC. <https://www.colpsic.org.co/campos/campos-disciplinarias-y-profesionales/>

Edwin. (2020). ¿Cómo mantener un equipo motivado?. *SUBLIME ULTIMATE*.

<https://sublimeultimate.com/como-mantener-un-equipo-motivado/>

El Equipo de Wedyco. (2020). La percepción desde el punto de vista de la psicología. *wedyco*.

<https://www.wedyco.com/post/la-percepci%C3%B3n-desde-la-psicolog%C3%ADa>

Equipo Universidad Internacional de Valencia. (2018). ¿En qué consiste el modelo cognitivo conductual?.

Universidad Internacional de Valencia. <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/en-que-consiste-el-modelo-cognitivo-conductual>

Equipo Editorial Sanarai. (2023). ¿Qué es la autorregulación emocional y cómo potenciarla?. *Sanarai*.

<https://www.sanarai.com/blog/que-es-la-autorregulacion-emocional-y-como-potenciarla>

Edipo. (s.f.). Formación de enseñantes. *Edipo*. <https://edipo.org/formacion-de-ensenantes/>

Editorial Etecé. (2024). Método cualitativo. concepto. <https://concepto.de/metodo-cualitativo/>

EspectroAutista.Info. (s.f.). Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24).

EspectroAutista.Info. <http://espectroautista.info/TMMS24-es.html>

Eysenck, M.() *Psicología básica*. manual moderno.

FECODV. (s.f.). Ultimate Frisbee. Federación Colombiana de disco volador FECODV.

<https://fecodv.ultimatecentral.com/ultimate-frisbeemodalidades>

- FECODV. (2017). REGLAMENTACIÓN DE LA COMISIÓN DE JUZGAMIENTO PARA LA FEDERACION COLOMBIANA DE DISCO VOLADOR. Federación Colombiana de disco volador FECODV. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://d36m266ykvepgv.cloudfront.net/uploads/media/QCRMvhmuUR/o/res-002-reglam-comision-juzgamiento-fedcodv.pdf
- FECODV. (2019). NOMBRAMIENTO EQUIPO DE COACH SELECCIONES COLOMBIA. Federación Colombiana de disco volador FECODV. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://d36m266ykvepgv.cloudfront.net/uploads/media/NTJCO6XxaP/o/resolucion-no-027-nombramiento-equipo-de-coaches-seleccion-colombia.pdf
- FECODV. (2023). DESIGNACIÓN DE LA DELEGACIÓN COLOMBIANA QUE PARTICIPARÁ EN PAN AMERICAN CHAMPIONSHIP (PATDGC). Federación Colombiana de disco volador FECODV.
- FECODV. (2024). CALENDARIO DEPORTIVO FECODV 2024. Federación Colombiana de disco volador FECODV. <https://fecodv.ultimatecentral.com/p/calendario-deportivo-fedcodv-2024>
- FECODV. (s.f.). Quienes somos. Federación Colombiana de disco volador FECODV. <https://fecodv.ultimatecentral.com/quienes-somos>
- FECODV. (s.f.). Quienes somos. Federación Colombiana de disco volador FECODV. <https://fecodv.com/quienes-somos/>
- FECODV. (2023). REGLAMENTO TORNEO NACIONAL INTERCLUBES JUNIOR, JUVENIL Y MÁSTER FECODV 2023 MODALIDAD ULTIMATE FRISBEE. Federación Colombiana de disco volador FECODV. <https://fecodv.com/wp-content/uploads/2023/06/Reglamento-Torneo-Nacional-Interclubes-Junior-Juvenil-y-Master-2023.pdf>
- FEDV. (s.f.). ¿Qué es el Ultimate? ¿Cómo jugar?. Federación Española de disco volador FEDV. <https://fedv.es/qu-es-el-ultimate-cmo-jugar>

García, F. (2022, junio 24). Ultimate: un vuelo reflexivo. contexto.

<https://periodicocontexto.wixsite.com/contexto/single-post/ultimate-un-vuelo-reflexivo>

García, M. (2023, 23 de diciembre). Juan Fernández Troyano: « Para jugar al ultimate tienes que ser raro, es ir en dirección contraria a la sociedad». JOT DOWN SPORT. <https://sport.jotdown.es/2023/12/16/juan-fernandez-troyano-ultimate/>

Giraldo, K. (2022). Jóvenes de Ituango representan a Colombia en Mundial de Ultimate en Polonia. RADIO NACIONAL DE COLOMBIA RTVC. <https://www.radionacional.co/actualidad/deportes/ultimate-en-colombia-jovenes-de-ituango-en-mundial-de-polonia>

Gómez-Espejo, V., Moreno-Fernández, I., Olmedilla, A., Olmedilla-Caballero, B. y Sevilla, A. (2021). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 6 (11), 1-10 <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a10>

Gomez, O. y Callejo, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Revista Mexicana de Investigación en Psicología. 8 (1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Gonzalo, H y Moral, G. (2017). REGULACION EMOCIONAL APLICADO AL CAMPO CLINICO [Diapositivas]. Formación Continua a Distancia Consejo General de Psicología de España <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

Gonzales, D. (2023). Ultimate: el nuevo deporte que comienza a dar frutos en Colombia. LATINAMERICAN POST. <https://latinamericanpost.com/es/deportes/ultimate-el-nuevo-deporte-que-comienza-a-dar-frutos-en-colombia/>

Guerrero, C., Guil, R., Sosa-Correa, M. y Zayas, A. (2017). REGULACIÓN EMOCIONAL EN JÓVENES DEPORTISTAS ANTE SITUACIONES ADVERSAS EN COMPETICIÓN. International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, 2(1), 373-384. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950>

- Hervás, G. y Moral, G. (2017). REGULACIÓN EMOCIONAL APLICADA AL CAMPO CLÍNICO. [Diapositivas]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf
- Infante, C. (2020). El autocontrol emocional en atletas de boxeo. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 11(1). <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/105>
- Jaramillo, J. (2019, 29 de agosto). ULTIMATE: VIDA, PASION Y COMPROMISO. Periódico Mi comuna 2. <https://www.micomunados.com/ultimate-vida-pasion-y-compromiso/>
- isfap. (s.f.). ¿Cuál es el objetivo de una intervención psicológica? . isfap. <https://isfap.com/cual-es-el-objetivo-de-una-intervencion-psicologica/>
- mauriga. (s.f.) MAURICIO MOORE. mauriga. https://mauriga.com/web/page/33/MAURICIO-MOORE-?__im-rwSXPiei=6941305416999112179
- Mesias, L. (2023, 14 de agosto). El Ultimate Frisbee llegó hace unos seis años a la Universidad de Nariño. Udenar PERIODICO. <https://periodico.udenar.edu.co/30506-2el-ultimate-frisbee-llego-hace-unos-seis-anos-a-la-universidad-de-narino/>
- Miranda-Rochín, D., López-Walle, J., Cantú-Berrueto, A., López-Gajardo, M. y García-Calvo, T. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 117-13
<https://doi.org/10.6018/cpd.560221>
- Montagud, N. (2020, junio 23). Autorregulación emocional: qué es, y estrategias para potenciarla. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/autorregulacion-emocional>.
- Molina, V., Oriol, X. y Mendoza, M. (2018). Regulación emocional y recuperación física de los jóvenes deportistas en modalidades deportivas individual y colectiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 53(14), 191- 204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>

Molina, V., Oriol, X. y Mendoza, M. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 53(14), 191-204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>

Moran, A. y Toner, J. (2018). *PSICOLOGIA DEL DEPORTE*. El Manual Moderno.

Moreno, J. A. y Martínez, A. (2006). IMPORTANCIA DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICODEPORTIVA: FUNDAMENTOS E IMPLICACIONES PRÁCTICAS. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6 (2), 39-54. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/2270/227017635004.pdf

Muguira, A. (s.f.). ¿Qué es la investigación descriptiva?. QuestionPro.

<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>

Narvaez, M.(s.f.). Método de investigación cualitativo: Qué es y cómo usarlo. QuestionPro.

<https://www.questionpro.com/blog/es/metodo-de-investigacion-cualitativo/>

Ortega, c. (s.f.). ¿Qué es un cuestionario?. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-un-cuestionario/>

Oviedo, G. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la Teoría Gestalt. Revista de Estudios Sociales. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200010

Real Academia Española. (s. f.). Autorregularse. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 16 de abril de <https://dle.rae.es/autorregularse>

Real Academia Española. (s. f.). Percepción. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 16 de abril de <https://dle.rae.es/percepci%C3%B3n>

Redaccion ANAHUAC MAYAB. (2022). La autorregulación: ¿Qué es y cómo desarrollarla?. ANAHUAC MAYAB.

<https://merida.anahuac.mx/noticias/autorregulacion-como-desarrollarla>

Rodrigo, R. y Vetere, G. (2011). *Manual de Terapia Cognitivo Conductual de los Trastornos de ansiedad*. Polemos S.A.

<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=QmydAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=teoria+cognitiva+conductual&ots=viEKle0Bap&sig=JLsflVX6qvwbMbyzHJthfG4RYM#v=onepage&q&f=false>

Rovella, A., Giaroli, A., Brusasca, M. y Lucero, L. (2018). *Regulacion emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios*. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-122/645>

Ryan, R. y Deci, E. (2000). La Teoria de la Autodeterminacion y la Facilitacion de la Motivacion Intrinseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *Amerian Psychologist*, 55 (1), 68-78 chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf

Peñuela, I. (2023). *Creación y pilotaje de un protocolo clínico basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso para un equipo mixto de Ultimate Frisbee en Bogotá* [Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de: Magíster en Psicología, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Universidad Nacional. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/85359>

Piepiora, P., Sadowska, M., y Supiński, J. (2020). The personality profile of ultimate frisbee players based on gender. *Quality in Sport*, 5(4), 28–34. <https://doi.org/10.12775/QS.2019.022>

Sánchez, C. (2020). Citar Leyes y Documentos Legales – Referencia Bibliográfica. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/referencias/citar-leyes-documentos-legales/>

- Sanchez, V. (2021, 27 de julio). Ocho deportistas que tuvieron que interrumpir su carrera por problemas de ansiedad o depresión. ePERIODICO. <https://www.elperiodico.com/es/deportes/20210727/8-deportistas-ansiedad-depresion-11945945>
- Sublime Ultimate. (2020). ¿Qué es el Ultimate?. SUBLIME ULTIMATE. <https://sublimeultimate.com/que-es-el-ultimate/>
- Suarez, J. (2014). ¿Qué es la Psicología Deportiva? Conoce los secretos de una disciplina en auge. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/deporte/psicologia-deportiva>
- Universidad Europea. (2023). Las funciones de un psicólogo deportivo. Universidad Europea. <https://universidadeuropea.com/blog/funciones-psicologo-deportivo/>
- Unir LA UNIVERSIDAD EN INTERNET. (21 del 05 de 2021). La intervención en Psicología: objetivos y ejemplos. Unir LA UNIVERSIDAD EN INTERNET. <https://www.unir.net/salud/revista/intervencion-en-psicologia/#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20en%20Psicolog%C3%ADa%20hace,las%20relaciones%20con%20el%20entorno.>
- Universidad el BOSQUE. (s.f.). Cosas que no sabías de la psicología del deporte y el Ejercicio. Universidad el BOSQUE. <https://www.unbosque.edu.co/blog-universidad-el-bosque/cosas-que-no-sabias-de-la-psicologia-del-deporte-y-el-ejercicio>
- Ultimate Frisbee. (s.f.). Historia. ULTIMATE FRISBEE EN COLOMBIA. <https://ultimatefrisbe.wordpress.com/historia/>
- Vargas, L. (1994). Sobre el concepto de percepción. Alteridades. 4 (8), 47-53. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74711353004>
- Vega, L y Ávalos, A. (2023). “Mecanismos de regulación emocional y el género: estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte”. En: Ortega-Sánchez, Delfín; López-Padrón, Alexander (eds.). Educación y sociedad: claves interdisciplinarias. Barcelona: Octaedro. ISBN 978-84-10054-35-6, pp. 1553-1561

16 Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Consentimiento informado

Título del estudio: La percepción de 6 deportistas practicantes de Ultimate Frisbee sobre los efectos de la intervención psicológica en la autorregulación emocional

Investigador Principal: Juan Andrés Ortega Arroyave

Institución: Corporación Universitaria Minuto de Dios

Yo _____ - _____, Identificado por el documento de identidad _____ de No _____ - _____ declaro que he sido informado(a) de los objetivos, procedimientos, beneficios, y posibles riesgos asociados con mi participación en el estudio titulado "La percepción de 6 deportistas practicantes de Ultimate Frisbee sobre los efectos de la intervención psicológica en la autorregulación emocional". Entiendo que la investigación se acoge a la ley 1090 de 2006 "por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones", por lo que comprendo que mi participación es voluntaria y que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin consecuencias negativas para mí.

A continuación, manifiesto mi consentimiento para participar en este estudio y doy fe de lo siguiente:

1. Soy consciente de que el propósito de esta investigación Describir la percepción de los deportistas sobre los efectos de la intervención psicológica en la autorregulación emocional y identificar la percepción de los deportistas sobre la autorregulación emocional y las intervenciones psicológicas con el fin de mejorar la comprensión sobre el tema.

2. Entiendo que mi participación implicará responder las preguntas de la entrevista semiestructurada sobre mi salud mental, y que las respuestas serán sometidas a análisis para fines investigativos.

3. Reconozco que los beneficios directos para mí como participante pueden incluir una mayor conciencia de mi salud mental, así como contribuir al avance de la ciencia psicológica

4. Se me ha informado que mis respuestas y datos serán tratados de manera confidencial y anónima, y que se tomarán medidas para proteger mi privacidad durante todo el proceso de investigación. Entiendo que se minimizarán los riesgos potenciales y que se garantizará mi bienestar en todo momento.

5. Soy consciente de que tengo derecho a acceder a información sobre el estudio, a hacer preguntas en cualquier momento y a retirar mi consentimiento sin repercusiones. Además, entiendo que puedo solicitar una copia de este documento en cualquier momento.

Firmo este consentimiento de manera libre y voluntaria, manifestando así mi acuerdo para participar en el estudio descrito anteriormente.

Firma del participante

Fecha

Investigador responsable:

He explicado a _____ en qué consiste el estudio, cuáles son sus objetivos, los riesgos y beneficios que implica su participación. Declaro que conozco la normatividad para realizar investigación con seres humanos y me apego a ella.

Firma del investigador

Fecha

Anexo 2. Formato Entrevista Semiestructurada

Entrevista semiestructurada

- 1) Edad
- 2) Sexo ¿Género?,
- 3) ¿Estudias?
- 4) ¿Trabaja? ¿en qué?, ¿Actualmente, te encuentras trabajando?,
- 5) Estrato
- 6) Estado civil
- 7) Nivel escolar más alto que alcanzaste
- 8) ¿Cuánto lleva practicando Ultimate Frisbee? ¿En qué posición?
- 9) ¿Qué entiendes por autorregulación emocional? (1)
- 10) ¿Cuánto influyen las emociones en el juego antes- durante el juego -en los pases- en la desmarques - a la hora de atrapar el disco- al intentar hacer un gol? (2)
- 11) ¿Es importante la realización de intervenciones psicológicas sobre autorregulación emocional para jugadores de Ultimate? ¿por qué? (5)
- 12) ¿Como fueron los procesos de intervención?, ¿fue significativo? (3)
- 13) ¿Qué esperabas de las intervenciones? (4)
- 14) ¿Algo de lo expuesto en la intervención psicológica fue útil? (6)
- 15) ¿Generaste algún nuevo habito o cambio alguna de los comportamientos que tienes luego de la intervención psicológica? ¿Es practico y positivo? (7)
- 16) ¿Como deberían brindar ayuda los psicólogos a los jugadores de Ultimate? (8)
- 17) ¿Una forma diferente de abordaje te parecería más enriquecedor? ¿Qué cambios harías? (9)
- 18) ¿En qué tipo de intervenciones se debería enfocar la psicología en la población de deportistas de Ultimate frisbee? (10)