

Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Llobelky María Hosbun Rojas

Julio, 2024

Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Llobelky María Hosbun Rojas

Julio, 2024

Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional

Llobelky María Hosbun Rojas

Aprobado por:

Tutora del Trabajo Final de Graduación M.Ed. Adriana Romero Hernández

Asesor M.Sc. Juan Ortega Rojas

Asesora Mag. Raquel Bulgarelli Bolaños

VICTOR JULIO
VILLALOBOS
BENAVIDES (FIRMA)



Firmado digitalmente por
VICTOR JULIO VILLALOBOS
BENAVIDES (FIRMA)
Fecha: 2024.07.29 13:53:00
-06'00'

Representación del Decanato M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

Representante Dirección de Unidad Académica Dra. Ruth Villanueva Barbarán

Nota: La hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

Dedicatoria

A mi hermano Emanuel, gracias por ser parte de mi vida.

Llobelky M. Hosbun Rojas

Agradecimiento

Agradezco a Dios porque me dio el privilegio de ser estudiante de una universidad pública; a cada una de las personas que me brindaron su apoyo en este proceso de formación, en especial a mi mamá: Flory, a mi tía y segunda mamá: Liliana y a mi abuela: Flor, las mujeres más fuertes y valientes que conozco; a mí “familia de la u”: Jenni, Ale, Jime, Andrés y Pau, gracias por hacer nuestros espacios de aprendizaje más amenos.

No puedo dejar de agradecer a profesores que marcaron mi proceso de aprendizaje y que desde sus enseñanzas y carisma contribuyeron a que yo amara la disciplina de Orientación: Paula Ruiz, Adriana Romero, José García, Kattia Salas, Juan Ortega, Edwin Ortiz, Oscar Castro, Carolina Conejo y Raquel Bulgarelli.

Por último, quiero agradecer al Departamento de Promoción Estudiantil por la importante labor que realiza en función del bienestar de gran parte de las personas estudiantes de la UNA y agradezco especialmente a las personas participantes de esta investigación que compartieron sus valiosas experiencias.

Llobelky M. Hosbun Rojas

Resumen

Hosbun, L. M. (2024). *Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional.*

El siguiente estudio fue desarrollado por medio de la revisión de distintas investigaciones que permitieron la construcción del tema de interés. El propósito general planteado fue analizar el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional. La metodología llevada a cabo partió de un paradigma naturalista, desde una investigación cualitativa y con un enfoque fenomenológico. Como técnicas para la generación y obtención de la información para la investigación se aplicó una entrevista semiestructurada a participantes y un grupo focal a entrenadores de equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional. Seguidamente, el análisis de la información se realizó por medio del método de Taylor y Bogdan. Posteriormente se realizó el tratamiento de la información obtenida a partir del método de análisis de Taylor y Bogdan. Las categorías de análisis se plantearon según los propósitos del estudio. Luego del análisis realizado se concluye que el proceso de regulación emocional de personas estudiantes deportistas universitarias está caracterizado por ser complejo, ya que integra el sistema de creencias de cada persona, el procesamiento de sus respuestas emocionales y las estrategias que utilice para gestionar cada una de sus experiencias y retos del contexto, lo cual indica que dependiendo de la gestión que realice cada persona de estos elementos, logrará afrontar sus experiencias de forma saludable o no saludable. Finalmente, al considerar los resultados se realizan recomendaciones a las diferentes instancias que principalmente promueven los procesos de educación emocional, prevención y desarrollo humano.

Palabras clave. Regulación emocional, demandas, estudiantes deportistas, Orientación.

Tabla de contenido

Resumen	i
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	ix
Lista de abreviaturas	x
Capítulo I	1
Introducción	1
Antecedentes	1
Justificación	7
Planteamiento y formulación del problema de investigación	10
Propósitos	11
Propósito general	11
Propósitos específicos	11
Capítulo II	13
Marco referencial	13
Posicionamiento teórico basado en regulación emocional y el enfoque de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)	14
Presupuestos fundamentales	15
Demandas o exigencias básicas	17
Modelo teórico ABC	19
Regulación emocional	20

Estrategias de regulación emocional	30
Etapa de desarrollo y sus características en la población	33
Educación superior en Costa Rica	35
Universidad Nacional (UNA)	37
Implicaciones del rol de personas estudiantes universitarias en la UNA	38
Deporte en la Universidad Nacional	40
Deberes de los integrantes de equipos deportivos representativos	42
Capítulo III	49
Marco metodológico	49
Paradigma	49
Enfoque	50
Método	50
Diseño de investigación fenomenológico	50
Delimitación del contexto	52
Ingreso al campo	53
Fuentes de información	54
Personas participantes	54
Materiales	56
Consideraciones éticas	57
Consentimiento de las personas participantes	57
Compromiso de la investigadora	58

Devolución de resultados	59
Criterios de rigor científico	59
Generación de la información	61
Temas para explorar	61
Tema para explorar 1. Demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas de la UNA.	61
Tema para explorar 2. Respuestas emocionales.	62
Tema para explorar 3. Estrategias de regulación emocional.	63
Técnicas e instrumentos de generación de la información	65
Método de análisis	67
Capítulo IV	72
Análisis e interpretación de resultados	72
Primer propósito	72
Demandas de la vida universitaria de personas estudiantes-deportistas.	72
Segundo propósito	92
Respuestas emocionales de personas estudiantes deportistas ante las demandas de la vida universitaria.	92
Tercer propósito	108
Estrategias de regulación emocional utilizadas para regular sus respuestas emocionales ante las demandas de la vida universitaria.	108
Propósito general	119
Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional.	119

Capítulo V	125
Conclusiones	125
En relación con el primer propósito	125
En relación con el segundo propósito	126
En relación con el tercer propósito	128
Conclusiones del propósito general	130
Capítulo VI	132
Recomendaciones, limitaciones y alcances	132
Recomendaciones	132
Limitaciones	133
Alcances y nuevas líneas de investigación	134
Referencias	135
Apéndices	146
<i>Apéndice A</i>	146
<i>Apéndice B</i>	147
<i>Apéndice C</i>	148
<i>Apéndice D</i>	153
<i>Apéndice E.</i>	155
<i>Apéndice F</i>	159
<i>Apéndice G</i>	160
<i>Apéndice H</i>	166
<i>Apéndice I</i>	168

<i>Apéndice J</i>	170
<i>Apéndice K</i>	174
<i>Apéndice L</i>	186
<i>Apéndice M</i>	187
<i>Apéndice N</i>	188
<i>Apéndice Ñ</i>	190
<i>Apéndice O</i>	193

Índice de tablas

Tabla 1	17
<i>Sistema de creencias</i>	
Tabla 2	23
<i>Emociones no saludables y creencias</i>	
Tabla 3	26
<i>Tendencias de actuación según emociones experimentadas</i>	
Tabla 4	75
<i>Matriz de organización de información generada en las entrevistas</i>	
Tabla 5	76
<i>Matriz de organización de información generada en el grupo focal</i>	
Tabla 6	81
<i>Código: Establecimiento y cumplimiento de metas</i>	
Tabla 7	94
<i>Código: Organización del tiempo</i>	
Tabla 8	99
<i>Código: Responsabilidades estudiantiles</i>	
Tabla 9	104
<i>Subcódigo: Rendimiento deportivo en la Universidad Nacional</i>	
Tabla 10	117
<i>Respuestas emocionales comunicadas por personas estudiantes</i>	

Tabla 11	147
<i>ERE: Selección situacional</i>	
Tabla 12	152
<i>ERE: Modificación situacional</i>	
Tabla 13	153
<i>ERE: Manipulación de la atención</i>	
Tabla 14	155
<i>ERE: Revaloración cognitiva</i>	
Tabla 15	
<i>ERE: Modulación de la respuesta</i>	161

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Principales acciones para implementar un diseño fenomenológico.	57
<i>Figura 2.</i> Método de análisis de Taylor y Bogdan (1987).	74
<i>Figura 3.</i> Códigos del tema para explorar “Demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas”.	81
<i>Figura 4.</i> Códigos del tema para explorar “Respuestas emocionales”.	117
<i>Figura 5.</i> Códigos del tema para explorar “Estrategias de regulación emocional”.	147
<i>Figura 6.</i> Modelo de análisis ABC de TREC más la incorporación de las ERE.	171

Lista de abreviaturas

BEUNE	Becas Estudiantiles para la Universidades Estatales
BP	Bienestar Psicológico
CIDE	Centro de Investigación y Docencia en Educación
CONARE	Consejo Nacional de Rectores
DPE	Departamento de Promoción Estudiantil
EEUNA	Estadísticas Estudiantiles UNA
ERE	Estrategias de Regulación Emocional
FECUNDE	Federación Costarricense de Deportes Universitarios
FEUNA	Federación de Estudiantes de la Universidad Nacional
OPES	Oficina de Planificación de la Educación Superior
RE	Regulación Emocional
SIBDI	Sistema de Bibliotecas, Documentación e Información
SIDUNA	Sistema de Información Documental de la Universidad Nacional
TEC	Tecnológico de Costa Rica
TREC	Terapia Racional Emotiva Conductual
UCR	Universidad de Costa Rica
UNA	Universidad Estatal a Distancia
UNED	Universidad Nacional
UTN	Universidad Técnica Nacional

Capítulo I

Introducción

Tema

Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional.

Antecedentes

En el proceso de esta investigación se realiza una recopilación de investigaciones teóricas y prácticas con el fin de conocer los últimos hallazgos, vacíos y recomendaciones según diferentes temas estudiados en distintas poblaciones en las que se integra de alguna forma la temática de regulación emocional y la forma en cómo ha sido estudiada a través del tiempo. Para esto se consultaron documentos realizados en disciplinas como la Orientación, Psicología, Pediatría y Educación Primaria, en las cuales se encuentran investigaciones de los últimos ocho años, según la necesidad de conocer respecto al tema de investigación. Complementando esta información, es relevante mencionar que la manera en que esta fue analizada contempla los criterios de búsqueda previamente seleccionados, en los cuales se conocen los autores y el año de publicación, tema, modalidad, problema, enfoque, fundamentos teóricos, objetivos, población, país y universidad o revista en la que se publica el trabajo final de graduación, estos descriptores de búsqueda correspondieron a “regulación emocional, competencias emocionales, bienestar emocional y estrategias de regulación emocional” como principales descriptores. Del total de estas investigaciones, 11 utilizan el paradigma positivista, 5 utilizan el paradigma naturalista y 1 de las investigaciones se realizó desde el paradigma con enfoque mixto.

Antes de plantear la información producto de la indagación, es importante entender que esta investigación se realiza desde el área personal social en pro del desarrollo y bienestar integral de las personas. Para esto Dongil y Cano (2014) se refieren al desarrollo personal como un proceso para potenciar fortalezas y alcanzar objetivos y dar sentido a la vida, en el

que además se incluyen aspectos familiares, sociales, laborales entre otros que ayudan a que su desarrollo personal sea óptimo en pro del bienestar integral.

Entendiendo lo que conlleva el área personal-social, se indaga respecto al tema de regulación emocional (RE), para lo cual se hace la respectiva revisión histórica. Primeramente, se busca comprender el significado teórico de las emociones, por lo que en el proceso se refiere a Vigotsky (2004), el cual hace una revisión histórica en la que mencionan las primeras ideas de la teoría clásica de emociones, entendiendo la emoción como “entidades, sustancias, fuerzas, demonios que se apoderan del hombre y determinan en él manifestaciones físicas y mentales” (p.18), más adelante en la revisión histórica Vigotsky menciona ideas relacionadas con las emociones como una sensación vaga indiferenciada y global de un estado orgánico general donde no habían pasiones ni emociones, sino tan solo sensaciones. Este mismo autor más adelante cita a Cannon (1927), quien menciona estas como formas reales y concretas de la experimentación biológica y más adelante cita a Large (1896), quien empieza a incluir el punto de vista psicológico y el proceso emocional.

A partir de esto, en la actualidad se estudian sus componentes y derivaciones como lo son las competencias emocionales que se refieren a la eficiencia y calidad de procesos emocionales (Bisquerra, 2009). La regulación emocional es una competencia emocional, entendida como un proceso que contempla elementos intrínsecos y extrínsecos como conductuales, fisiológicos, cognitivos y emocionales que las personas llevan a cabo con el fin de influir en las emociones que experimentan y la forma en que estas se expresan. (Domínguez-Lara, 2016; Urzúa et al., 2016).

A *nivel internacional* la información localizada se encuentra integrada en una categoría llamada “Implicaciones de la RE” y una subcategoría llamada “Estrategias de RE”. En la categoría “Implicaciones de la RE”, se agrupó un artículo realizado por Filella et al. (2013) en la Universidad Autónoma de Chile con adultos integrados en deportes colectivos para analizar las emociones experimentadas ante resultados adversos de competición. Los resultados mencionan que, al utilizar estrategias de RE como la reevaluación cognitiva, el contagio positivo y la búsqueda de soluciones conjuntas hay una mejora en la funcionalidad para afrontar emocionalmente las situaciones que se presenten en la competencia.

Por otra parte, Pérez y Guerra (2014) elaboraron un artículo publicado en la Revista Cubana de Pediatría con enfoque cuantitativo para conocer la implicación que tiene la RE en

la salud de la persona adolescente, mencionando que las personas con una adecuada RE desarrollan habilidades sociales para resolver problemas y comunicarse de una forma más efectiva. Pero también mencionan dificultades para la RE eficaz al utilizar estrategias de RE como la rumiación y represión, las cuales podrían implicar la aproximación a trastornos psicológicos y físicos asociados a la hipertensión arterial, estrés postraumático, estados emocionales depresivos.

En los siguientes años, Guerrero et al. (2017) retoman el tema de RE en relación con situaciones adversas de competición, pero esta vez con adolescentes españoles. Este artículo cuantitativo buscaba examinar la RE y estados emocionales para comprobar si el entrenamiento en RE ha sido efectivo para alcanzar un cambio en la valoración emocional cognitiva de las situaciones adversas de competición. Por lo que en los resultados han dejado constancia de la relación existente entre el uso de estrategias de RE adaptativas (aceptación, focalización en planes, reevaluación positiva y puesta en perspectiva) y estados emocionales más positivos, utilizando los ejercicios de Imaginación Racional Emotiva y el modelo ABCDEF de ALBERT Ellis como propuesta para el abordaje de estos. Con la misma etapa de desarrollo, Advíncula (2018) investiga de forma cualitativa respecto a la relación de la RE en bienestar psicológico (BP) de estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Perú. Aquí muestra una relación entre los tipos de RE y la escala de BP, la muestra total de estudiantes reevalúa más que suprimen sus emociones, y se relaciona positiva y significativamente esta estrategia con indicadores del BP.

En las investigaciones más actualizadas Del Valle, Zamora, Andrés, Irurtia y Urquijo (2020) presenta las dificultades para regular las emociones desde un enfoque cuantitativo, obteniendo resultados que confirman que, a mayor presencia de dificultades para regular las emociones negativas, mayor es la incapacidad de tolerar la incertidumbre. Relacionado con los resultados planteados anteriormente, en este estudio una vez más se evidencia el beneficio de la utilización de estrategias adaptativas para un mayor bienestar. En concordancia, Martins et al. (2021) realizan un estudio para conocer la relación entre la salud mental de padres y madres y su implicación en la RE de los niños y niñas durante la situación actual de Pandemia por el COVID-19. Los resultados mostraron que la ansiedad y síntomas depresivos de los padres y madres aumentaron debido a las demandas y limitaciones actuales y con esto se vio

afectado el proceso de sus hijos e hijas, lo cual se evidencia en la correlación existente entre el estado de salud mental de las madres y padres y la labilidad emocional de sus hijos e hijas.

En la subcategoría de “Estrategias de regulación emocional” (ERE), la información se puede comprender desde el uso de estrategias específicas relacionadas con temas investigados por diferentes personas. Jeffries et al. (2015) explora por medio de una investigación cuantitativa, la relación entre la tolerancia al estrés y las ERE en adultos y exponen que una tolerancia al estrés bajo fue un predictor significativo de una mayor supresión, evitación y rumiación de emociones y que la reevaluación fue la única estrategia que no se asoció significativamente a las tolerancias al estrés, sin embargo, más adelante Domínguez-Lara y Sánchez-Carreño (2017) investigaron la asociación entre las estrategias cognitivas de RE respecto a la autoeficiencia académica y comprueba que un menor grado de autoeficiencia académica está asociada con un mayor uso de las estrategias rumiación y catastrofizar.

Por otra parte, las estrategias de regulación emocional son investigadas por Domínguez-Lara (2017) especificando lo cognitivo e indicando la catastrofización como predictor de ansiedad y la reinterpretación predictora de la depresión. El tema de ansiedad y Estrategias cognitivas de RE también es investigado por Del Valle, Betegón y Irurtia (2018), confirmando los hallazgos anteriores respecto a la asociación significativa y de manera directa de catastrofización con mayores niveles de ansiedad y esta vez acompañada de otras estrategias desadaptativas como culpar a otros, autoculparse y rumiación.

Terminando la revisión de la categoría de “Estrategias de regulación emocional”, Arangoita (2021) contempla la situación mundial actual de salud en este estudio con enfoque cualitativo y diseño investigación-acción, con el fin de demostrar la efectividad que tienen las estrategias cognitivas de RE (reevaluación cognitiva, búsqueda de apoyo, distracción y búsqueda de información y distracción) en el proceso de adaptación de la educación a distancia de niños en Perú. La tutora de los niños dice “fue la que más impacto en los niños, sobre todo por la coyuntura actual y al estar dentro de casa, lo vieron como una manera de escape, de poder expresar y regular lo que sentían” (p. 86).

A partir de toda esta información analizada, esta categoría se destaca principalmente por la similitud que recalca en la utilidad y necesidad de la RE como competencia implícita en el bienestar psicológico y emocional analizado desde diferentes ámbitos o temas

implícitos en el bienestar integral rescatando además los cambios a partir del tiempo, aquí se llega a considerar la situación mundial actual y las diferencias entre lo que implica la RE antes y durante la pandemia por COVID-19, sin dejar de lado los elementos como las dificultades de RE, las estrategias comunes en los estudios y resultados adaptativos comunes que conllevan a la RE e integrándose a un contexto cambiante e incierto (Abreu et al., 2021; Del Valle et al., 2020).

Por otra parte, las investigaciones a nivel nacional consultadas se presentan en una categoría llamada "Competencias emocionales". En esta categoría lo relacionado con el tema de regulación emocional se aborda de forma más general, pero siempre contribuyendo a comprender resultados que favorezcan la obtención de datos de bienestar y salud emocional. Cerdas, Montoya y Quirós (2021) realizan un proyecto en la Universidad Nacional (UNA) para promover las competencias socioemocionales, específicamente para el abordaje de conflictos, encontrando que los adolescentes utilizaban principalmente la evitación o competencia y debido a esto se incluyeron la negociación y mediación como nuevo método para abordar conflictos, logrando que las personas identificaran sus emociones y las de los demás.

Calvo y Lara (2015) realizan una tesis desde la disciplina de Psicología con un enfoque cuantitativo para conocer el desempeño de tareas de control inhibitorio y regulación emocional controlado por la atención de niñas y niños según edades y estratos socioeconómicos, indicando como predictor de desempeño en las tareas cognitivas el nivel educativo de los padres y madres respaldado por datos específicos que muestran que a mayor nivel de instrucción de la madre, mejores puntuaciones en la RE. Respecto al desempeño según el estrato socioeconómico se comprueba que niños y niñas provenientes de estratos socioeconómicos bajos están expuestos a mayor cantidad y variedad de eventos estresantes que afectan de forma negativa su habilidad de respuesta emocional.

Por su parte, Araya y Dalorzo (2020) realizan una indagación de la relación que tiene la regulación emocional con el trabajo en equipos interdisciplinarios en el cual se incluyen profesionales en Orientación como población de estudio. En estos resultados se destacan las características de RE evidenciadas en la población, haciendo referencia a reacciones desfavorables relacionadas con la tolerancia a la frustración y la poca capacidad para controlar sus emociones, incurriendo a la impulsividad. Si se consideran estos datos en

relación con el trabajo en equipo, esta se va redefiniendo al poner en práctica habilidades como la comunicación, la cohesión y su habilidad para resolver las situaciones conflictivas.

En esta categoría se evidencia que en todos los estudios se relacionan las competencias emocionales con la utilización de habilidades sociales para poner en práctica ya sea de forma funcional o no, las diferentes formas de expresión emocional.

Los resultados expuestos en estas investigaciones permiten conocer cuáles son algunas competencias emocionales que, a partir de lo evidenciado en distintas poblaciones, puede aportar a la mejora de estrategias que promocionen la inteligencia emocional como componente necesario integrante del bienestar emocional, psicológico y social. Finalmente, se encuentra la Política de Salud Mental propuesta por el Ministerio de Salud Pública de Costa Rica, en el Plan de gobierno del 2010-2014, el cual tiene una vigencia de 9 años y que además incluye el Plan de acción perteneciente a la Política, el cual pretendía ser efectuado del 2012 al 2021, este además forma parte del marco normativo, principalmente en la Constitución Política de Costa Rica relacionado con los Artículos 21 y 50, el derecho a la vida y a un ambiente sano, en la Ley General de Salud (Ley N° 5395) y en la Ley Orgánica del Ministerio de Salud (Ley N° 7927) (Ministerio de salud, 2012).

En este Plan de acción se promueve la salud mental de forma integral y además se incorpora de forma comprometida los diferentes actores en donde se ejecute este Plan. Dentro de esos actores, de los sistemas y servicios de salud, se encuentran las Universidades. Dentro de los grupos objetivos previstos para la ejecución de este Plan de Acción, se encuentra en el ámbito de la educación, en el que se propone “inclusión en la currícula, para todos los niveles del ciclo educativo del país, el componente de salud mental y desarrollar acciones institucionales orientadas al fomento de la salud mental y la prevención.” (Ministerio de salud, 2012, p. 64).

A *nivel nacional* se hacen recomendaciones respecto a que se refleja necesidad de fortalecer competencias socioemocionales relacionadas con la regulación emocional, actitudes positivas y competencias sociales (Castro y Viquez, 2018). Mientras que a nivel internacional se presenta información significativa respecto a lo que conlleva la regulación emocional en diferentes contextos y etapas del desarrollo humano, resaltando 12 específicamente la necesidad de utilizar estrategias clasificadas como funcionales o adaptativas según los resultados presentados por gran variedad de investigaciones en las que

se hace este énfasis (Arangoita, 2021; Del Valle et al., 2020; Del Valle et al., 2018; Domínguez, 2016, 2017; Domínguez-Lara y Sánchez-Carreño, 2017; Jeffries et al., 2015).

Si bien es cierto que hay mayor cantidad de información en el ámbito internacional que a nivel nacional, los vacíos se centran en la falta de investigaciones con personas participantes de deportes individuales y la poca investigación del tema relacionado a deportes en la etapa universitaria. Además de crear una necesidad de profundización en uno de los elementos que esta investigación considere importante considerar desde el principio de prevención: las valoraciones cognitivas, desde donde surge el proceso de RE.

Finalmente, tanto a nivel internacional como a nivel nacional, el vacío común respecto al tema central de esta investigación está enfocado en la falta de estudios realizados desde la disciplina de Orientación respecto al proceso de regulación emocional cómo tal, ya que la mayoría de las investigaciones realizadas desde la disciplina, investigan el tema desde una generalidad y a nivel de competencias o habilidad emocionales y no desde la exclusividad de los elemento del proceso de regular emociones como lo son el pensar, sentir y actuar, así como tampoco se han realizado estudios desde la disciplina de Orientación en el ámbito del deporte de representación universitaria. Por lo tanto, se propone el tema de investigación:

Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional.

Justificación

La salud mental es un tema de prioridad en el ámbito de la salud pública por ser parte importante para considerar como causa morbilidad y mortalidad, es por esto por lo que instituciones como la Organización Panamericana de la Salud (2023), lo recalca como parte integral de la salud general y los derechos humanos básicos y fundamentales, siendo también un punto de partida importante en el bienestar social, agregando además que

tan solo la depresión y la ansiedad cuestan a la economía mundial US\$ 1 billón cada año, y se prevé que para el 2030 los problemas de salud mental representarán pérdidas

por \$6 billones al año, es decir, más de la mitad de la carga económica mundial atribuible a las enfermedades no transmisibles (p.6).

Al entender la regulación emocional como una habilidad emocional necesaria para el desarrollo de un óptimo bienestar emocional, se busca comprender lo que refiere a la regulación emocional como un proceso mediante el cual las personas influyen en las emociones que experimentan, cuando las experimentan, cómo las experimentan y cómo la expresan (Gross y Thompson, 2007). Esta es la capacidad para manejar emociones y supone la toma de conciencia entre componentes como la cognición, emoción y el comportamiento (Bisquerra, 2009, p.148) y añadido a esta construcción de su concepto, Reyes (2016) cita a Eisenberg et al. (2007), quienes mencionan que regular las emociones tiene un componente motivacional que sirve para alcanzar metas y adaptarse biológica y socialmente.

La relevancia de esta investigación del tema de regulación emocional en el afrontamiento de demandas con población adulta joven que se encuentra en proceso de aprendizaje y preparación para la inserción en el mundo laboral actual es un acto de trabajo por la lucha preventiva de estos factores de salud que beneficiará no solo a la población participante del estudio, sino a la comunidad universitaria, el país en la salud respecto al bienestar social.

Los resultados expuestos en los estudios realizados anteriormente respecto al tema de regulación emocional permiten conocer cuáles son algunas competencias emocionales que, a partir de lo evidenciado en distintas poblaciones, puede aportar a la mejora de estrategias que promuevan la inteligencia emocional como componente necesario integrante del bienestar emocional, psicológico y social. Una de estas es la Política de Salud Mental propuesta por el Ministerio de Salud Pública de Costa Rica, en el Plan de gobierno del 2010-2014, el cual tiene una vigencia de 9 años y que además incluye el Plan de acción perteneciente a la Política, el cual pretendía ser efectuado del 2012 al 2021, este además forma parte del marco normativo, principalmente en la Constitución Política de Costa Rica relacionado con los Artículos 21 y 50, el derecho a la vida y a un ambiente sano, en la Ley General de Salud (Ley N° 5395) y en la Ley Orgánica del Ministerio de Salud (Ley N° 7927) (Ministerio de salud, 2012).

Este plan de acción se promueve la salud mental de forma integral y además se incorpora de forma comprometida los diferentes actores en donde se ejecute este Plan. Dentro de esos actores, sistemas y servicios de salud, se encuentran las Universidades. Dentro de los grupos objetivos previstos para la ejecución de este Plan de acción, se encuentra en el ámbito de la educación, en el que se propone “inclusión en la currícula, para todos los niveles del ciclo educativo del país, el componente de salud mental y desarrollar acciones institucionales orientadas al fomento de la salud mental y la prevención.” (Ministerio de salud, 2012, p.64).

Para esta investigación, con el fin de considerar desde el principio de prevención primaria el bienestar de las personas estudiantes y su contexto, se considera una de las áreas que estudia esta disciplina: la orientación para el desarrollo, lo cual permite que este estudio priorice el entendimiento de las personas participantes como un todo unificado. La Orientación para el desarrollo contempla la satisfacción de necesidades de la persona, así como el ajuste de sus exigencias y demandas sociales, mientras que busca potencializar habilidades, fortalezas, dar sentido a la vida desde una visión integral (Bisquerra, 2009; Dongil y Cano, 2014), lo cual se pone en manifiesto en los propósitos de este proceso de investigación al considerar investigar específicamente el contexto en el que se desarrollan las personas estudiantes para conocer sus demandas a partir de sus experiencias de vida universitaria considerando su rol como deportistas que representan su institución educativa, de las cuales se desprenden sus respuestas emocionales y así mismo sus acciones para trabajar en estas.

De acuerdo con lo anterior, el Colegio de Profesionales en Orientación (2012) en el código de ética establece en sus principios generales (artículos 6 y 13), plantea la responsabilidad que tienen las personas profesionales en Orientación por el bienestar de las personas y el rol de investigación que debe adoptar para conocer las limitaciones y obstáculos que impiden el desarrollo de las personas orientadas, en los ámbitos individual, grupal, institucional y social. Mientras que por otra parte Garzuzi, (2019, p.12) menciona lo siguiente:

La orientación no es neutra ya que está comprometida en su teoría y accionar con valores como el servicio, el compromiso, el respeto a la diversidad, la integridad, la promoción de la autonomía y la responsabilidad y el cumplimiento de los derechos.

Por tal motivo es que, en este estudio se permite reforzar parte del quehacer orientador al considerar que esta investigación marca un precedente para expandir procesos investigativos desde la contribución de los hallazgos aquí presentados, lo cual permitirá seguir aportando conocimiento científico a lo largo del tiempo y con diferentes contextos que, independientemente de las diferencias con la población de estudio, aportará beneficios sociales comunes desde la prevención de factores de riesgo.

Planteamiento y formulación del problema de investigación

El tema propuesto surge como una necesidad actual, tomando en cuenta que las emociones son parte del diario vivir, ligadas a las evaluaciones que las personas hacen de las situaciones o eventos a los que se enfrentan día con día según el contexto, sus necesidades o consecución de metas. En el deporte, por ejemplo, en los últimos Juegos Olímpicos 2021 se descubrió la importancia de la salud mental en atletas altamente reconocidos por sus logros a nivel mundial, quienes en este año exponen su interés por priorizar su salud mental debido a los grandes niveles de estrés (Inspira, 2021), además se presentan cifras importantes que representan estudios realizados en el año 2020, en el que se menciona que 27.9% de los atletas resultaron con patrones de ansiedad y nerviosismo como emociones predominantes.

Por otra parte, se consideran datos específicos de la salud mental y emocional de estudiantes universitarios, en los cuales, según noticias actuales presentadas por Martínez (2020), se reportan datos de la Defensoría Estudiantil de la Universidad de Costa Rica, la cual registró suicidios consumados, así como intentos de suicidio, crisis depresivas y ansiosas. Estos datos en la salud mental de estudiantes universitarios demuestran una preocupación alarmante por el bienestar de la población de educación superior. Al presentar estos datos de morbilidad y mortalidad en población de personas estudiantes universitarias y personas deportistas, se potencializa el valor de realizar esta investigación con una población

que combina ambas características al ser estudiantes atletas que tienen el deber de representar a la UNA.

La educación superior supone una serie de cambios y retos para las personas adolescentes y que se encuentran en transición a la adultez joven, además del afrontamiento a demandas que esta nueva etapa requiere, se le suma un proceso de responsabilidades según las prioridades que supone su vida universitaria para el cumplimiento de objetivos de desarrollo personal-social.

A partir del planteamiento del tema que se realiza desde la visualización de los vacíos en la investigación actual, la exposición de necesidades y los factores de riesgo que afectan no solo a una muestra, sino al mundo, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo se caracteriza el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la UNA?

Propósitos

Con el fin de responder a la interrogante anterior, se plantean a continuación los propósitos de este proceso de investigación.

Propósito general

Analizo el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la UNA.

Propósitos específicos

1. Conozco las principales demandas de la vida universitaria de personas estudiantes-deportistas.
2. Identifico las principales respuestas emocionales de personas estudiantes-deportistas ante las demandas de la vida universitaria.

3. Describo las estrategias de regulación emocional utilizadas por las personas estudiantes-deportistas para regular sus respuestas emocionales ante las demandas de la vida universitaria

Capítulo II

Marco referencial

En el presente apartado se desarrollan los aportes teóricos que ayuden a entender conceptualizaciones básicas de lo que se requiere para el desarrollo del presente trabajo de investigación con la temática del proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la UNA.

Para esto, se inicia con el tema de lo general a lo específico, visualizando los contenidos necesarios para llevar a cabo la comprensión de los propósitos de esta investigación. La primera categoría de análisis pone en perspectiva el posicionamiento teórico utilizado para el análisis de la información generada en la investigación: *1. Terapia racional emotiva conductual (TREC)*, la cual aporta desde su teoría las formas en las que se puede analizar la información generada por las personas estudiantes respecto a su proceso de regulación emocional y todas esas creencias y pensamientos que están asociadas a sus demandas. Seguidamente, con el fin de abordar el primer propósito de la investigación: *2. Vida universitaria de estudiantes-deportistas*, con el fin de comprender específicamente la etapa en la que se encuentra la población participante en el contexto universitario. Entendido esto, se desarrolla una tercera categoría la cual será fundamental para el abordaje del segundo y tercer propósito específico de la investigación: *3. Regulación emocional*, de la cual se pretende reconocer las principales emociones y la forma en las que son gestionadas al afrontar demandas en el contexto universitario.

Al considerar que esta investigación es parte del área personal-social dentro de la disciplina de Orientación, es fundamental recordar que esta área vista desde programas de desarrollo personal-social incluye contenidos como: habilidades de vida, habilidades sociales, educación psicológica y educación emocional (Bisquerra y Álvarez, 2018), los cuales son de fundamental interés para los aportes que hará esta investigación en el mundo de las emociones.

Como personas profesionales en Orientación, existe el compromiso de investigar respecto a las situaciones que podrían promover o no este desarrollo personal-social visto

desde un principio preventivo, el cual además es nutrido por un modelo de Orientación para el desarrollo atribuido principalmente a Mathewson (1962 mencionado por Martínez, 1992), quien indica que el objetivo principal es el desarrollo de la persona específicamente en elementos emocionales-afectivos (personales) y sociales. Aquí se menciona que la orientación para el desarrollo se centra en cuatro áreas:

1. La necesidad de autoconocerse y evaluarse.
2. La necesidad de ajustar el yo a las demandas actuales.
3. La necesidad de ser orientado en las circunstancias presentes y hacia el futuro.
4. La necesidad de desarrollar las potencialidades personales (Martínez, 1992, p.186).

El desarrollo personal es considerado como una de las finalidades de la orientación y de la educación en general ya que con esto “*se pretende ayudar al individuo a satisfacer sus necesidades: autoconocimiento, ajuste a las exigencias y demandas de la sociedad y desarrollo de sus potencialidades*” (Bisquerra y Álvarez, 2018, p.248).

Tomando en consideración el desarrollo personal-social de la población del estudio, se contempla el posicionamiento teórico que proporciona la visión de análisis complementaria para contrastar la información generada en la población con la información del tema ya existente.

Posicionamiento teórico basado en regulación emocional y el enfoque de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

Considerando esta área de investigación y centrándose, principalmente, en la comprensión de los elementos que ayudarían a prevenir la respuesta de emociones y conductas no saludables en el proceso de regulación emocional, se incluye uno de los enfoques considerados más pertinentes para la comprensión de la información generada en el proceso de realización de la presente investigación.

Considerando la TREC como el posicionamiento teórico de esta investigación, se comprende está como una teoría integral de análisis que fortalece a la disciplina de Orientación para la comprensión del sistema de creencias de las personas y sus respectivas emociones y conductas derivadas de la misma, además de ser utilizada para la aplicación de

estrategias de intervención preventiva como la enseñanza de los procesos regulatorios de emociones y conductas.

Las bases teóricas de este enfoque serán fundamentales para la comprensión del tema de este estudio y el papel de la persona profesional en Orientación como investigadora, respetando siempre los límites disciplinares y el principio de prevención, de educación y de desarrollo humano. Albert Ellist fue el autor de la TREC en 1955, la cual tiene como base teórica-conceptual la psicología cognitiva y el conductismo, de la cual se desprenden los siguientes principios básicos que visualizan la forma en que las personas piensan y actúan:

- Los individuos responden a las representaciones cognitivas (interpretaciones, percepciones y evaluaciones) de los acontecimientos ambientales.
- La cognición disfuncional media la perturbación emocional y conductual.
- Las cogniciones se pueden evaluar y registrar.
- El cambio cognitivo produce cambios emocionales y conductuales.
- Las intervenciones cognitivas y conductuales son importantes para el cambio (Lega et al., 2009).

Presupuestos fundamentales

En la época de los ochenta, Ellis propone como teoría basada en lo cognitivo y conductual que, la manera de comprender estas creencias era agrupándolas en tres tipos de inferencias: condenación o evaluación global, tremendismo o catastrofismo, y baja tolerancia a la frustración (Lega et al., 2017). Dentro de sus presupuestos fundamentales, Albert Ellis, como padre de este enfoque, presenta las *creencias racionales* las cuales según Naranjo (2016, p.137) “se expresan en términos de deseos o preferencias: quiero ser, no me gusta que, preferiría sentir que, relacionadas a metas u objetivos que ayudan a lograr una vida plena” y las *creencias irracionales*, las cuales define como pensamientos, emociones o comportamientos que llevan a las personas a obtener consecuencias autodestructivas y que afectarán su vida (Garrido y Rodríguez, 1994 en Naranjo, 2016).

Toda persona tiene un sistema de creencias (evaluaciones y esquemas) que pueden ser (Lega et al., 2017):

Tabla 1

Sistema de creencias

Racional	Irracional
<p>Argumento basado en evidencia empírica, lógica y coherente y ayuda a alcanzar las metas e intereses, además de comprender diferentes puntos de vista.</p>	<p>Cuando los argumentos están basados en lo mágico, incoherente e ilógico, es ser dogmático y juzga y condena a las personas por puntos de vista diferentes.</p>
<p>Lo importante de definir la racionalidad es valorar la funcionalidad y adaptación en la forma de pensar, y si contribuye la salud y bienestar psicológico</p>	
<p>Las creencias racionales tienen forma de pensamiento racional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Tolerancia a la frustración • Relativismo 	<p>Las creencias irracionales tienen forma de pensamiento irracional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condenación global • Baja tolerancia a la frustración • Tremendismo
<p>Y se derivan de una actitud preferencial: Causa sentimientos funcionales de preocupación, tristeza, decepción y frustración cuando las cosas no salen como quería</p>	<p>Y se derivan de las exigencias absolutistas (debo): Causan las perturbaciones emocionales y del comportamiento como pánico, depresión, rabia, culpa y vergüenza. El contenido de las exigencias de “debo” pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprobación/amor hacia uno mismo • Éxito/perfección hacia uno mismo <p>Comodidad/justicia hacia los demás y la vida</p>

“Los esquemas racionales están formados “...los esquemas irracionales están por preferencias sobre uno mismo, los formados por exigencias sobre uno mismo, demás y la vida...” (p.89) los demás y sobre la vida.” (p.89)

La perturbación emocional es el resultado de las creencias irracionales (como terriblizarse, baja tolerancia a la frustración, y condenación a uno mismo, a los demás y la vida) Pero esta forma de creencias irracionales son inferencias o conclusiones derivadas de una exigencia implícita o explícita (p.91).

Partiendo de cualquiera de las exigencias o “debo” absolutistas, que son la filosofía de base de la persona y se puede derivar cualquiera de las inferencias o conclusiones (p.93).

Nota. Elaboración propia.

Demandas o exigencias básicas

Como lo muestra el resumen anterior, las demandas o exigencias básicas se desprenden de las creencias irracionales y para esta investigación es fundamental que se entienda que la primera tendencia biológica básica considerada en la TREC, la cual indica que las personas, por razones ambientales y biológicas tienden a estar perturbadas, pero una de las principales causas de esta perturbación se debe a las exigencias absolutistas relacionadas a los “debo”, los cuales les causan emociones, sentimiento y comportamientos no saludables como el pánico, depresión, rabia, culpa y vergüenza al enfrentarse a la realidad (Lega et al., 2017), estas autoras plantean que las personas tienden a perturbarse producto de esos sistemas de creencias aprendidos, Ellis (1986) quien menciona que “las personas tienen tendencias innatas para crear percepciones erróneas, falsas inferencias, generalizaciones y otros tipos de distorsiones cognitivas que conducen a sentimientos y acciones disfuncionales” (p.91). Estas exigencias o demandas se clasifican en:

- Aprobación/amor: Debo ser amado y aceptado por prácticamente cada una de las personas importantes en mi vida.

- Perfeccionismo/éxito: Debo ser competente y tener éxito en las áreas importantes de mi vida.
- Comodidad/justicia: Debo obtener de la vida y de las personas lo que yo quiero y sea justo para mí, sin problemas y con poco o ningún esfuerzo (Lega et al., 2017, p.90).

Entendiendo esto, partimos de la teoría de que las demandas o exigencias son parte de la naturaleza humana, sin embargo, aquí es fundamental considerar la segunda tendencia biológica básica considerada en la TREC: las personas también pueden modificar su forma de pensar y ser conscientes de las decisiones que toman respecto a sus pensamientos y por ende obtener respuestas más saludables (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2017).

La TREC se basa en siete principios generales que se consideran importantes para el análisis de la información generada respecto al proceso de regulación emocional de las personas estudiantes (Lega et al., 2017, p.82):

1. El principio básico es que la cognición es el determinante próximo más importante de la emoción humana. Es decir, que uno siente tal como piensa y los acontecimientos externos pasados o presentes contribuyen, pero no directamente inducen o causan las emociones humanas. En cambio, las percepciones, las interpretaciones y las evaluaciones si tienen gran influencia en las emociones.
2. El segundo principio se basa en que el pensamiento irracional es el mayor determinante de la perturbación emocional. Considera que la psicopatología es el resultado de procesos disfuncionales en la forma de pensar
3. A diferencia de otras teorías psicoterapéuticas, la TREC distingue dos tipos de reacciones emocionales ante los acontecimientos: la experiencia de emociones no saludables (o insanas) y la de emociones saludables (o sanas). Las primeras son producto de un pensamiento irracional, mientras que las segundas son de un pensamiento racional.
4. El pensamiento irracional y la psicopatología dependen de múltiples factores, entre ellos, los genéticos y ambientales.
5. Como otras de las teorías psicológicas actuales, pone el énfasis en la influencia del presente inmediato en las emociones y conductas, más que en las influencias del

pasado (o historia personal). A pesar de que el pasado pudo haber contribuido en la adquisición de la logia, el problema emocional se mantiene por lo que se está diciendo ahora.

6. La manera más efectiva de cambiar la perturbación emocional es poder averiguar lo que uno piensa y tratar de cambiarlo.

7. Las creencias pueden ser cambiadas, pero no resulta fácil hacerlo, y se requiere esfuerzo, práctica y mucho trabajo.

Estos principios se complementan con las bases filosóficas de la TREC las cuales son importantes de conocer debido a que cuando las respuestas emocionales son saludables e incluso contribuyen a la consecución de sus metas personales se debe a el sistema de creencias racionales también presentes o creadas que dirigen también sus conductas saludables. A continuación, se presentan los tres postulados filosóficos principales:

- *Autoaceptación incondicional*: implica aceptarse a sí mismo de manera incondicional, con las imperfecciones, errores, defectos y virtudes, entendiendo que se está en constante cambio y mejora.
- *Aceptación incondicional de los otros*: aceptar de manera incondicional a las personas, independientemente de la forma en la que actúen y entendiendo que pueden cambiar su forma de actuar y de pensar, “juzgar la conducta y no la persona”.
- *Aceptación incondicional de la vida*: aceptar la vida incondicionalmente, entendiendo que existirán siempre problemas, dificultades e incomodidades. (Lega et al., 2017).

Modelo teórico ABC

Tomando en cuenta estos principios para comprender mejor el proceso de regulación emocional con un posicionamiento desde la TREC, es fundamental la consideración del Modelo teórico ABC de la TREC que consiste en una herramienta para la comprensión de la interacción entre las cogniciones, las emociones y conductas, indicando su interdependencia. Este modelo es considerado para ayuda terapéutica, pero también fundamental como un recurso educativo, el cual es uno de los principales objetivos al usar la TREC desde la

disciplina de Orientación considerando el principio de prevención y de desarrollo integral (Lega et al., 2017).

Las siglas ABC de este modelo significan (Díaz et al., 2017):

- **A = Acontecimiento activador o adversidad:** Representa la situación o evento que hará que el sistema de creencias de una persona reaccione ante el mismo, estos acontecimientos no provocan por sí mismos consecuencias en las emociones o conductas. Según Lega et al. (2017) este evento puede ser un hecho externo (por ejemplo, una pelea con un compañero de equipo) o interno (Como un dolor físico o una imagen mental); una situación pasada (como recuerdo violento de la infancia) o subjetivo (como un rechazo imaginado).
- **B = Sistema de creencias.** A partir de “A” se activa el sistema de creencias de las personas, el cual indica la percepción e interpretación que la personas haga del evento al que se enfrenta, es decir, la creencia racional o irracional influye de manera directa en como terminara el evento.
- **C = Consecuencias.** Dependiendo de la creencia que tenga la persona de “A” responderá emocional y conductualmente. Las emociones podrían ser saludables o no saludables y las conductas podrán ser constructivas o destructivas dependiendo de sus creencias (B).

Por último, la estructura de la TREC, según Díaz et al., (2017, p.341) contempla la conceptualización del ser humano como “organismo complejo y biopsicosocial con una fuerte tendencia a establecer metas y propósitos y tratar de conseguirlos”, esta intención le da mirada al futuro por lo que considera que tiene la capacidad para dirigir sus acciones, por ende, este enfoque será un pilar importante para la comprensión de los procesos de regulación emocional desarrollados por las personas estudiantes y con esto ver la forma en la que enfrentar las demandas del contexto universitario en el que estas personas se encuentran inmersas (Lega et al., 2017; Naranjo, 2016).

Regulación emocional

La regulación emocional es un tema que ha sido investigado y nutrido a través de los años según las búsquedas hechas para la realización de esta investigación; algunas como la de Gómez y Calleja (2016), quienes hacen una recopilación de lo que, hasta ese año de

publicación, se conocen como bases importantes para la comprensión del tema. Estos citan como referentes a Eisenberg y Spinrad (2004), Gross (1998), Robinson (2014) y Thompson (1994) para referirse a la conceptualización de esta, indicando que “La regulación emocional es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social” (p.96).

En esta investigación de “definición, red nomológica y medición de regulación emocional” realizada por Gómez y Calleja (2016) se ha descubierto que el interés con relación al tema se relaciona desde áreas como el bienestar, la salud, desarrollo académico, laboral, pero también con el área deportiva, según estudios realizados después de esta fecha de publicación. Estos evidencian las diferentes formas en las que las personas pueden aprender de sus emociones, la forma en la que les afecta, la forma de expresar y de regular las mismas según las diferentes estrategias para afrontar las demandas de la vida.

Emociones

Para comprender la regulación emocional, es indispensable partir de lo que se comprende por emoción, desde la conceptualización y visión de la TREC, la cual indica que existen emociones consideradas saludables o no saludables, lo cual es determinado por la intensidad de esta emoción y la manifestación conductual de la misma, la cual, al no tener un control en su intensidad, llega a afectar de manera perjudicial los estados emocionales de las personas, estos pueden ser visualizados a continuación.

Estas emociones están asociadas al sistema de creencias de cada persona, en el caso de las emociones sanas, se relaciona a creencias racionales, al contrario de las emociones que se tornan insanas, lo cual precede de pensamientos relacionados a creencias irracionales de sí mismos, de la vida o del contexto en el que se desenvuelven o de las personas que les rodean, estas emociones asociadas se presentan en la siguiente tabla (Díaz et al., 2017):

Tabla 2

Emociones no saludables y creencias

Emociones negativas insanas	Creencia irracional asociada	Emociones negativas sanas	Creencia racional asociada
Ansiedad	“He estudiado mucho para este examen. No debería bajo ningún concepto suspender, si ocurre sería terrible”	Preocupación	“He estudiado mucho para este examen. Espero no suspender, porque sería mala suerte”
Depresión	“No debería haberse ido mi hijo de casa. Es terrible que se haya ido”	Tristeza	“Siento mucho que mi hijo se haya ido de casa, pero no hay razón por la que no deba haberse ido”
Vergüenza	“He metido la pata. Es terrible, no debería haberlo hecho. Todos pensarán que soy un auténtico estúpido”	Decepción	“He metido la pata, pero ya que le voy a hacer”
Culpa	“Me he enfadado con Juan sin razón. Cómo he podido ser tan vil. No debería nunca hacer estas cosas, no tengo perdón”	Remordimiento	“Me he enfadado con Juan sin razón. La verdad es que lo he hecho fatal. En cuanto le vea le pediré disculpas”
Ira	“Ese chico es un sinvergüenza, se ha colado y es inadmisibile. Tendría que haber hecho lo que debe como	Enfado	“Vaya cara que tiene ese chico, se ha colado, podría haber esperado su turno como todos”

Nota: Adaptado de Díaz et al. (2017).

Las emociones se pueden comprender desde diferentes perspectivas, según el contexto en el que sea analizado cuando se experimenta, los elementos del ambiente que interfieren con las percepciones que tenga la persona que la está vivenciando y las respuestas que se presenten a partir de todo lo anterior. Esto es evidenciado mediante los aportes de

Gross & Feldman-Barret (2011), Pekrun & Bühner (2014), Reeve (2005) citados en Gómez y Calleja (2016) quienes mencionan que

una emoción es una respuesta del individuo ante los estímulos del entorno que coordina diferentes sistemas y tiene como objetivo proporcionar información para influir en él según sus necesidades. La respuesta emocional se compone de un conjunto de sistemas que incluyen, principalmente, la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimiento), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y el comportamiento

Esto permite la comprensión de las emociones desde una visión complementaria, considerando que las emociones se ven afectadas por sistemas de creencias internos, sistemas biológicos y respuestas específicas según la unión de todos estos elementos lo cual ayuda a la comprensión de la regulación de emociones desde sus partes, pero también para poder hacer su análisis como todo un sistema. Parte de comprender las emociones desde la complementación de sus partes es abordada desde la TREC donde se menciona que las emociones son consecuencia de las valoraciones cognitivas que se hacen ante un evento, es decir “las personas sienten, según piensan y la conducta es una expresión de estos sentimientos” (Naranjo, 2016, p.130).

Al entender las emociones desde su totalidad, es necesario abordar parte de lo que implican sus respuestas emocionales, específicamente el sistema de comportamientos ya que según Gómez y Calleja (2016), independientemente de la forma en la que las emociones sean investigadas, está variable determina el comportamiento de una persona en gran medida.

Otro de los sistemas en relaciona a las respuestas emocionales que se consideran una parte de suma importancia en esta investigación son los comportamientos ya que al comprender que lo que se piensa y se siente estará acompañado de reacciones especificar que marcarán la forma en la que las expresarán la forma en que esos pensamientos y emociones afectan el desenvolvimiento en un contexto específico, con una conducta específica. Según lo mencionado por Lega et al. (2017), estas conductas pueden ser adaptativas, en el caso de acciones que ayuden al cumplimiento de metas y bienestar, mientras que por el contrario pueden ser conductas desadaptativas las cuales tienen como objetivo mantener el equilibrio

patológico y evitar la disonancia cognitiva, mientras que el objetivo de las conductas adaptativas conlleva al cambio, consecución de metas y promoción de creencias racionales de la persona.

Es importante conocer la relación de las emociones y los comportamientos para comprender el proceso de regulación emocional. Según Dryden (2002) citado en Lega et al. (2017. p.98), existen diferentes tendencias de actuación según la emoción que las personas experimentan:

Tabla 3

Tendencias de actuación según emociones experimentadas

Situación percibida	Emoción	Conducta	Pensamientos, creencias e inferencias
Amenaza o peligro	Ansiedad	Evitación o huir, escapar, buscar seguridad, control, conductas supersticiosas, distracción, buscar tranquilizarse.	Irracional Sobrestimar las posibilidades de que ocurra el temido suceso: ES PROBABLE. Infravalorar las habilidades de hacer frente a la amenaza. Ver el evento más grande de lo que es. Verlo HORRIBLE. Preocupaciones irrelevantes para la tarea. Tener fuertes exigencias de aprobación y/o perfección.
	Miedo	Afrontar, protegerse, asumir riesgos.	Racional Estimar de un modo realista las consecuencias probables de que ocurra: ES POSIBLE. Valorar adecuadamente las habilidades de afrontamiento a la amenaza. Verlo como DESAGRADABLE, no magnificarlo.

				Preocupaciones relevantes para la tarea.
				Ver solamente los aspectos negativos.
	Depresión	Apatía, abandono, dejadez, anhedonia, conducta autodestructiva.	Irracional	Pensar en otras pérdidas o fracasos anteriores. Pensamientos de falta de ayuda. Pensamientos de desesperanza. Tendencia a condenarse a uno mismo por una conducta o rasgo: SOY un fracaso. Tener fuertes autoexigencias de aprobación y/o perfección.
Fracaso o pérdida				Ver los aspectos negativos y positivos.
	Tristeza	Consuelo, actividad, expresar sentimientos, buscar refuerzos.	Racional	Pensar menos en los fracasos y pérdidas anteriores. Pensar en la capacidad de ayudarse. Pensar en el futuro con esperanza. Estimar lo negativo del hecho sin juzgarse a uno mismo: He fracasado en esta tarea. Autoaceptación incondicional de uno mismo.
Injusticia, frustración u ofensa.	Rabia	Agresión, atacar, pasividad,	Irracional	Ver la acción del otro como deliberada. Ver intenciones malvadas en los demás.

		oponerse, venganza.		<p>Verme como correcto y al otro verlo equivocado.</p> <p>Incapacidad de ver el punto de vista del otro.</p> <p>Pensamientos vengativos.</p> <p>Tendencia a condenar a los demás por sus conductas o rasgos: ES malo.</p> <p>Exigir a los demás que se comporten como uno quiere (comodidad/justicia).</p>
	Enfado	Asertividad, expresión de sentimientos, negociar, pedir cambios, poner límites.	Racional	<p>No ver que los demás actúan deliberadamente.</p> <p>No ver intenciones malvadas en los demás.</p> <p>No verse como lo correcto y al otro verlo equivocado.</p> <p>Capacidad de ver el punto de vista del otro.</p> <p>No tener pensamientos vengativos.</p> <p>Juzgar la conducta, pero no a la persona: SU CONDUCTA es nada.</p> <p>Aceptación incondicional de los otros.</p>
Hacer algo inmoral o, poco ético.	Culpa	Castigo, humillación, conducta autodestructiva, autolesionarse,	Irracional	<p>Asumir que uno ha hecho algo imperdonable.</p> <p>Asumir toda la responsabilidad de la situación.</p>

		prometer, excusarme.		Asignar menos responsabilidades en los demás. No pensar en factores mitigadores. Pensar que uno recibirá retribución. Condenación a uno mismo por romper la regla "sagrada": SOY despreciable. Tener fuertes autoexigencias de aprobación y/o perfección.
				Considerar la conducta en un contexto. Asumir cierta responsabilidad. Asignar responsabilidad en los demás. Tener en cuenta factores mitigadores. No pensar en recibir retribución. Juzgar la conducta, pero no la persona: MI CONDUCTA fue despreciable. Autoaceptación incondicional de uno mismo.
	Arrepentirse	Responsabilidad, hacer frente, asumir consecuencias, pedir perdón.	Racional	
Hacer algo incorrecto, estúpido o fuera de lo	Vergüenza	Inhibición, escondarse, evitar a los demás, mentir.	Irracional	Sobrestimar lo vergonzoso de la información revelado. Sobrestimar el juicio crítico de los demás.

normal (idea social)			<p>Sobrestimar el grado de rechazo.</p> <p>Tendencia a condenarse por una conducta o rasgo fuera de lo normal: "SOY un bicho raro".</p> <p>Tener fuertes autoexigencias de aprobación y/o perfección.</p>
			<p>Ver la aceptación de la Información revelada.</p>
	Incomodidad	Racional	<p>Ser realista en el juicio de los demás.</p>
	Revelación, autenticidad, expresión de sentimientos, ser congruente.		<p>Ser realista en el grado de rechazo.</p>
			<p>Juzgar la conducta, pero no la persona: "MI CONDUCTA es rara".</p>
			<p>Autoaceptación incondicional de uno mismo.</p>
			<p>Ver solamente los aspectos positivos.</p>
			<p>Pensar en otras ganancias o éxitos anteriores.</p>
Ganancia o éxito	Euforia	Irracional	<p>Pensamientos de omnipotencia.</p>
			<p>Ilusión de control.</p>
			<p>Tendencia a sobrestimarse a sí mismo por un logro: "SOY el mejor".</p>
	alegría	Racional	<p>Ver los aspectos negativos.</p>

Pensar tanto en el éxito como en los fracasos anteriores.

Ver nuestra falibilidad.

Pensar en cierto grado de control, pero no absoluto.

Estimar las conductas o rasgos positivos sin sobrestimarse: MI CONDUCTA es buena.

Nota: Adaptado de Dryden (2002, citado en Lega et al., 2017. p.98).

Conceptualización de regulación emocional

Al comprender los conceptos anteriormente desarrollados, se introduce el tema de regulación emocional con una base de conocimientos respecto a los elementos con que se relacionan las emociones, lo cual resulta fundamental para los procesos de regulación de emociones.

La regulación emocional se desglosa de procesos como la inteligencia emocional la cual implica conocimientos, habilidades, actitudes de toma de conciencia, comprensión, expresión y regulación de forma apropiada de lo que implican las emociones y su influencia en la promoción del bienestar integral. Según aportes de Lopes et al. (2005) esta habilidad procura que la persona consiga modular las respuestas emocionales con el fin de que estas contribuyan a los estados emocionales deseados y esperados por la persona.

Al entender la regulación emocional como una habilidad emocional necesaria para el desarrollo de un óptimo bienestar emocional, se busca comprender lo que refiere a la regulación emocional como un proceso mediante el cual las personas influyen en las emociones que experimentan, cuando las experimentan, cómo las experimentan y cómo la expresan (Gross y Thompson, 2007). Esta es la capacidad para manejar emociones y supone la toma de conciencia entre componentes como la cognición, emoción y el comportamiento (Bisquerra, 2009, .148) y añadido a esta construcción de su concepto, Reyes (2016) cita a Eisenberg, Hofer, y Vaughan (2007), quienes mencionan que regular las emociones tiene un componente motivacional que sirve para alcanzar metas y adaptarse biológica y socialmente.

Al investigar respecto a la regulación emocional, no se pueden evitar recalcar las investigaciones que se han hecho a lo largo de los años desde la TREC, Gómez y Calleja (2016) mencionan que a Beck (1967) y Ellis (1956) iniciaron con los primeros pasos para la comprensión del tema, indicando que

...el estado emocional no es producto del acontecimiento o de la situación en sí misma, sino del significado que el individuo le otorga a tal evento. Esta aproximación, conocida como terapia racional emotiva conductual, sostiene que los trastornos psicológicos provienen de maneras erróneas de pensar, las cuales distorsionan el pensamiento de los individuos.

Después de estos grandes aportes respecto a la relación entre elementos cognitivos y emocionales, se anudaban aportes respecto a la regulación emocional como parte de la inteligencia emocional, en la cual se comprendía la regulación emocional como una “habilidad para modular la experiencia emocional con el propósito de alcanzar estados emocionales deseados y resultados esperados por el individuo” (Lopes et al., 2005 en Gómez y Calleja, 2016)

Haciendo grandes esfuerzos para la comprensión del tema, Gross y Thompson (2007), citados en Gómez y Calleja (2016, p. 101) quienes, al estudiarlo a través de los años, fueron perfeccionando la conceptualización de este, indicando que la regulación emocional:

radica en su flexibilidad y globalidad para comprender el constructo. Los autores proponen que la apreciación de la situación elicitoria es subjetiva, depende de las características y experiencias de vida del individuo, de tal forma que incluyen diversos motivos por los que las emociones se desencadenan. Además, reconocen la libertad de la persona para implementar las estrategias en un continuo, de tal manera que es posible regular las emociones antes, durante o después de que aparecieron.

Estrategias de regulación emocional

Al entender la regulación emocional como un todo en relación con emociones, pensamientos y conducta, conocer el funcionamiento de las estrategias de regulación

emocional puede facilitar la comprensión de estas y las conexiones existentes entre estas y sus procesos regulatorios. Según aportes de autores que han estudiado este tema a través de los años, desde Gross (1998), más adelante Gross & John (2003), hasta Gómez y Calleja (2016) quien los cita y hacen una recopilación de lo más estudiado en temas de estrategias de regulación emocional, aportando que una emoción puede ser regulada antes, durante (gracias a estrategias enfocadas en antecedentes o de apreciación de la situación) o después (utilizando estrategias centradas en la respuesta o despliegue de la respuesta), permitiendo que se modifique lo que se siente, piensa o se hace, según el objetivo y experiencia de cada persona.

No existe regulación emocional sin experiencias que le permitan a la persona pasar por un proceso de interiorización de formas en las que pueda regular sus emociones y que gracias a estas estrategias pueda seguir con sus procesos de toma de decisiones respecto a sí mismo, sus emociones y las de los demás. Las estrategias de regulación emocional cumplen con el objetivo de conseguir metas al modificar la intensidad y duraciones de las emociones y sus elementos de experiencia, expresión comportamientos y fisiología, lo que le permitirá también ser o no adaptativa en función del contexto en el que se desenvuelve una persona para afrontar las demandas del contexto y cumplir con objetivos individuales y sociales con los que se identifica (Adrian, Zeman y Veits, 2011; Gómez y Calleja, 2016).

Las estrategias para regular emociones han sido estudiadas por años, así lo demuestra Gómez y Calleja (2016) en su recopilación, donde además indica que se debe comprender que las estrategias de regulación no se presentan como opción moduladora definitiva, pues cada intento de regulación emocional se ve influenciado por gran variedad de procesos reguladores. Sin embargo, para ayudar a comprender estas formas regulatorias, Reyes (2016, p.14) presenta el modelo centrado en antecedentes:

a) Selección situacional. Las personas pueden reorientar sus emociones con base en sus experiencias previas. La selección situacional se refiere a la elección estratégica de las situaciones a las que la persona se expone y la función que esta elección tiene para experimentar o evitar las emociones asociadas. Por ejemplo, acercarse o evitar a ciertas personas, escenarios o actividades. Esta habilidad es importante para dirigir la propia vida y mantenerse a salvo de situaciones riesgosas.

b) **Modificación situacional.** Cuando las personas se exponen a una situación pueden alterarla y modificar su impacto emocional. Por ejemplo, girar el cuerpo para generar distancia física respecto a una persona (Hofmann, Gerlach, Wender, & Roth, 1997), expresar tristeza y ganar la simpatía de los otros (Davidson et al., 1993), hacer bromas para disminuir la tensión social (Edelmann & Iwawaki, 1987), entre otras. Las estrategias orientadas al afrontamiento activo y efectivo de los eventos estresantes (p. ej. la comunicación asertiva) con frecuencia resultan adaptativas. (Lazarus & Folkman, 1986).

c) **Manipulación de la atención.** La atención se puede manipular a voluntad para concentrarse en aspectos específicos de un evento o distraerse de otros. Las personas pueden modificar las emociones que experimentan si manipulan los eventos de su consciencia. Estas estrategias no modifican la situación.

d) **La revaloración cognitiva** es reconstruir de manera deliberada el significado de una situación y así promover la experiencia de emociones alternativas.

e) **Modulación de respuesta.** Son intentos de modificar la emoción (su experiencia o expresión) cuando ya está en proceso. Esta estrategia está enfocada en la respuesta.

Estas estrategias pueden ser adaptativas siempre y cuando favorezcan el reconocimiento y procesamiento emocional, lo cual ayudará a un funcionamiento proactivo a corto y largo plazo que promueva las metas y propósitos individuales (Leahy, Tirsch y Napolitano, 2011 citados en Reyes 2016). Estos procesos de regulación implican adaptación al contexto mediante el control de elementos internos y eventos externos, lo cual implica también (Reyes, 2016, p.15):

a) **Pausarse y permitir la experiencia** de los eventos privados de la emoción (pensamientos, sensaciones, impulsos, sentimientos), sin evitarlos (de manera cognitiva o conductual), resistirse a ellos (lamentarse por tenerla) o actuar por impulso para modificarlos (estallido conductual de manera catártica). Esto implica una perspectiva de observador, una exposición interoceptiva y la prevención de respuestas de evitación, de tal forma que facilita el procesamiento emocional y la habituación psicológica.

b) Reconocer la emoción (nombrarla) (Menin et al., 2005). Cada emoción difiere en sus dimensiones conductuales, fisiológicas y funciones interpersonales, y reconocerlas facilita regularlas con efectividad. Para lograrlo se pueden usar las estrategias de mindfulness y análisis conductual mencionadas con antelación.

c) Discriminar qué tan controlables son la situación y la emoción misma. Se pueden usar estrategias de solución de problemas o entrenamiento en habilidades de afrontamiento para afrontar tanto eventos como estrategias de tolerancia al malestar para los aspectos de la emoción que están bajo control voluntario; mientras que la aceptación es la mejor estrategia para los eventos y experiencias incontrolables. (Hayes & Wilson, 1994).

d) Consciencia y jerarquización de los valores personales y metas a largo plazo (para lo cual son pertinentes las estrategias de identificación de valores y activación conductual). Se requiere inhibir la conducta impulsiva y reorientar el comportamiento a la consecución de una meta deseada (mindfulness).

Este autor además recomienda utilizar este último proceso mencionado como parte del entrenamiento de habilidades para regular las emociones, respetando que las estrategias siempre están guiadas según las metas de la persona.

Etapas de desarrollo y sus características en la población

Además de tener en cuenta la información anterior, es necesario entender la etapa de desarrollo en la que se encuentran las personas estudiantes universitarias, la cual implica un proceso de transición de la adolescencia a la adultez joven en el cual se integran cambios importantes de la nueva etapa y las demandas intrínsecas que implican la vida universitaria en su crecimiento psicológico y social, mencionando que hay una búsqueda de autonomía tanto económica como emocional, así como la exploración de posibilidades profesionales, laborales y de relaciones interpersonales (Abarca y Nassar, 1983).

Erickson (Fadiman, 2010) en su teoría psicológica, detalla el ciclo vital humano en etapas en las que hace referencia a la adolescencia y la adultez joven en etapas llamadas “identidad versus confusión de identidad” e “intimidad versus aislamiento” respectivamente y cada una de estas comprende características específicas y crisis de desarrollo, importantes para la transición a las siguientes etapas.

En estas etapas de desarrollo, se consideran estas crisis de aprendizaje como la adquisición de nuevas habilidades y aptitudes y que, al completar cada etapa, se desarrolla una fuerza o virtud psicológica. En la adolescencia se asumen nuevos roles y en esta etapa las limitaciones sociales y las presiones pueden tener un efecto muy significativo en el que la persona puede generar dudas respecto a sí misma y la toma de decisiones. Sin embargo, al finalizar esta etapa se genera una fuerza básica llamada fidelidad y entendida como capacidad de preservar las lealtades concebidas por decisión propia, lo cual es parte de la identidad y requiere validez social y apoyo de grupo de pares (Eickson, 1964 en Fadiman, 2010).

Una vez concluido este proceso de la etapa adolescente, se introduce la etapa de adultez emergente en la que se desarrolla un sentimiento de autonomía respecto a los padres y madres, lo que les obliga a establecer nuevas amistades y relaciones que les ayudará a adquirir una sensación de responsabilidad adulta y al culminar esta etapa se promueve la fuerza de amor y crea identidades compartida que implica nuevas demandas (Fadiman, 2010).

A partir de esta última etapa, también se toman en cuenta factores conductuales que influyen en la salud de las personas, ya que, según Papalia et al. (2012) los adultos emergentes se enfrentan constantemente a situaciones de salud mental como el estrés y trastornos depresivos o estados de ánimo depresivos por las situaciones cambiantes del contexto en el que se desenvuelven y las demandas propias y sociales, lo cual puede ser arrastrado desde su adolescencia y las características de la etapa, donde se evidencia también una necesidad de aceptación social.

Por otra parte, Papalia et al. (2012) analizan la perspectiva teórica respecto a la cognición adulta, ya que se dice que hace referencia al papel de las emociones en esta etapa; además, haciendo un análisis desde los aportes de Piaget en 1970 respecto al pensamiento posformal en el cual se combina la lógica con la emoción y la experiencia en la resolución de problemas y se incluye la inteligencia emocional, ya que esto ayudará a desarrollar habilidades para percibir, entender y manejar o regular las emociones. Respecto al pensamiento posformal también se resalta la capacidad para afrontar la incertidumbre, lo cual se empieza a desarrollar en la adultez emergente y según lo mencionan estas personas autoras, puede ser producto a la exposición de la educación superior.

Educación superior en Costa Rica

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (1998), se establece que

De conformidad con el párrafo 1 del Artículo 26 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, el acceso a la educación superior ha de ser igual para todos, en función de los méritos respectivos. Por consiguiente, en el acceso a la educación superior no se podrá admitir ninguna discriminación fundada en la raza, el sexo, el idioma, la religión o en consideraciones económicas, culturales o sociales, ni en discapacidades físicas. (p.2)

Considerando la importancia del acceso a la educación superior como un Derecho Humano, esta ha crecido a gran escala en la actualidad, lo cual según el Consejo Nacional de Rectores (CONARE), le asigna un alto grado de responsabilidad de brindar servicios y procesos de calidad en la educación costarricense que puedan ayudar a satisfacer necesidades del pueblo desde el área educativa y social (Vicerrectoría UNA, 2018, p.1).

En esta búsqueda de un significativo impacto social, Ruiz (2000) menciona que la actividad académica de la educación superior en Costa Rica respecto a las universidades estatales debe involucrarse en gran medida en la solución de problemas nacionales o regionales, ya sea de economía, el Estado o la vida social colectiva o individual. Estas responsabilidades y demandas sociales se establecen, en parte, por la obligación de responder a las necesidades y demandas del pueblo.

Las universidades públicas en el sistema de educación costarricense son financiadas por el Estado, pero no se rige bajo las reglas del Estado, sino que la educación superior de las universidades estatales goza de autonomía en su quehacer y responde a las necesidades del pueblo costarricense. Sin embargo, en el proceso de atender estas necesidades educativas, se establece también la obligación de rendir cuentas como un deber de estas instituciones, quienes deben atender las demandas sociales y considerar que su quehacer puede marcar o no una diferencia en las personas profesionales que ejercerán con el fin de contribuir al bienestar común del país. Esto se presenta como un punto de partida importante para la comprensión de demandas depositadas por un país, una institución y un contexto específico

en el que se depositan expectativas respecto a los futuros profesionales graduados de universidades estatales de gran prestigio.

Programa de Vida Estudiantil de Universidades Estatales según CONARE

Considerando los objetivos de esta investigación, desde del tema de vida universitaria se considerará la exploración de demandas del contexto universitario desde lo que implica la vida universitaria de estudiantes-deportistas, contemplando así sus responsabilidades, expectativas de sí mismo, del medio y de otros y las metas personales de cada estudiante según sus participación en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional, y entendiendo que para la consecución de sus objetivos, cada persona debe hacer su propio ajuste personal-social para el afrontamiento de demandas del contexto deportivo universitario.

Dicho lo anterior, es necesario conocer lo que comprenden estos espacios desde el CONARE, el cual, según la Oficina de Planificación de la Educación Superior (OPES) (2014), fue creado desde 1974 con el fin de realizar esfuerzos por fortalecer la actividad del área de Vida Estudiantil en universidades estatales costarricenses como la Universidad de Costa Rica (UCR), la Universidad Nacional (UNA), el Tecnológico de Costa Rica (TEC), la Universidad Estatal a Distancia (UNED) y la Universidad Técnica Nacional (UTN).

Desde el CONARE se promueve un modelo de trabajo que establece la conformación de programas con el fin de cumplir con los objetivos y lineamientos de los Planes Nacionales de Educación Superior, para esto se establecen programa dentro de esta área que buscan contribuir al desarrollo integral de las personas estudiantes como son: Programa de Vida Universitaria, Programas de acceso en Equidad y Programas de Desarrollo Académico, con el fin de establecer acciones para el cumplimiento de los lineamientos generales que enmarcan la acción de la Vida estudiantil de las universidades estatales se establecen los retos específicos como lo es la excelencia académica, desarrollo de una conciencia crítica nacional, democratización de las universidades, la transparencia social y la innovación (OPES, 2014).

Según la OPES (2014, p.31), el programa de Vida Universitaria “plantea el fortalecimiento de programas y acciones que promuevan el desarrollo máximo de potencialidades de los estudiantes universitarios en sus dimensiones intelectual, biológica, emocional, espiritual y social.” Es por esto por lo que, a partir del programa de Vida

Universitaria se plantean unidades como la Comisión de Deportes: Federación Costarricense de Deportes Universitarios (FECUNDE), el cual es de suma importancia para esta investigación al considerar una de las características de la población que le dan sentido a este estudio con personas estudiantes universitarias. Según OPES (2014, p.31) “esta comisión, creada en 1985, tiene la misión de propiciar la práctica de la actividad física deportiva, como un medio de desarrollo, que permita una formación humana y profesional de alta calidad de las y los estudiantes universitarios costarricenses.”

Respecto a estos programas de Vida Estudiantil, el segundo corresponde al programa de Desarrollo Académico, el cual se interesa por la permanencia universitaria, la lucha contra la deserción y el continuo desarrollo académico, por tanto, gracias a esta visión, se crea el Equipo de Éxito académico el cual tiene como objetivo “Apoyar el mejoramiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje en el sistema educativo universitario estatal costarricense, por medio del impulso de actividades que desarrollen destrezas, competencias prácticas y actitudes favorables de los y las estudiantes hacia el estudiante” (OPES, 2014, p.42).

Por otra parte, el programa de Acceso en Equidad conlleva diferentes procesos en función de las personas estudiantes en su proceso de admisión y la creación de un sistema de información estudiantil. De este programa es importante conocer la Comisión de Becas Universitarias: Becas Estudiantiles para la Universidades Estatales (BEUNE), el cual tiene como objetivo “crear un sistema conjunto de becas, que favorezca la permanencia y el éxito académico de la población estudiantil de las instituciones de educación superior estatal, procedente de sectores sociales desfavorecidos” (OPES, 2014, p.48).

Universidad Nacional (UNA)

Según Universidad Nacional Transparente (2019), la UNA surge en 1973 con el fin humanístico de formar profesores para la enseñanza media, sin embargo y trascendió su visión con el objetivo de crear y transmitir conocimiento a favor del bienestar humano, por medio de su quehacer se busca promover estadios superiores de convivencia y para esto, en el Estatuto Orgánico (Universidad Nacional, 2015, p.15) se contemplan los valores que sustentan este quehacer, los cuales corresponde a

- a. **Excelencia.** Es la búsqueda constante de los más altos parámetros de calidad internacionalmente reconocidos en el quehacer académico y la gestión institucional.
- b. **Compromiso social.** Es la orientación de las tareas institucionales hacia el bien común, en particular hacia la promoción y consecución de una mejor calidad de vida para los sectores sociales menos favorecidos.
- c. **Participación democrática.** La toma de decisiones tiene como base la participación democrática y equitativa, mediante el ejercicio de la libertad de pensamiento y la expresión responsable de la comunidad universitaria.
- d. **Equidad.** Todos los miembros de la comunidad universitaria tienen los mismos derechos y oportunidades, sin ningún tipo de discriminación.
- e. **Respeto.** Como garantía de la sana convivencia, se reconoce a cada miembro de la comunidad universitaria su dignidad como persona.

Implicaciones del rol de personas estudiantes universitarias en la UNA

Según Abal, González, Pérez y Tanevitc (2019, p. 107) “ser estudiante universitario implica un estatus social y académico definido por deberes y obligaciones inherentes a esta etapa de formación hacia un futuro profesional” y es debido a este interés de desarrollo profesional que las personas estudiantes deben crear estrategias para la consecución de sus metas personales del contexto. En el caso de la UNA, se comprende si siguiente respecto al tema

Estudiante es la persona matriculada en un plan de estudios conducente a un título universitario. Es participante medular de la acción sustantiva, en procura de su formación integral. La universidad establece, en la normativa correspondiente, otras categorías de estudiante, según el vínculo convenido con la institución (Universidad Nacional 2015, p. 26).

Estos estudiantes tienen derechos, deberes y algunas obligaciones específicas según la carrera que estudien o las responsabilidades adquiridas por cada persona en su proceso de crecimiento educativo, profesional y personal-social. Los derechos de estas personas según el Estatuto orgánico de la Universidad Nacional (2015, p. 27), son:

- a. Disponer de oportunidades de acceso al estudio y de una formación universitaria de calidad en los niveles de pregrado, grado y posgrado. Los planes de estudio deben considerar diversas formas de aprendizaje, la posibilidad de combinar el estudio con el trabajo, así como la posibilidad de participar en programas de vinculación con el sector productivo.
- b. Disponer de instalaciones y recursos adecuados para el ejercicio de sus derechos de representación, participación, asociación y reunión.
- c. Expresar libremente sus convicciones en forma responsable y respetuosa.
- d. Contar con programas de becas, ayudas o exenciones que favorezcan sus estudios y en general su participación en la acción sustantiva, según la normativa vigente.
- e. Conformar, con autonomía, su propia entidad de gobierno, la cual se regirá por su estatuto y reglamentos, en el marco de las disposiciones de este Estatuto Orgánico.
- f. Participar responsablemente en los órganos universitarios, según lo establezca la normativa institucional y el Estatuto Orgánico de la Federación de Estudiantes de la Universidad Nacional (FEUNA), así como en aquellas instancias en que se apruebe una normativa que pueda afectar sus derechos.
- g. Elaborar propuestas que contribuyan al desarrollo de sus metas y aspiraciones.
- h. Acudir ante las instancias correspondientes, en forma individual o por medio de los organismos estudiantiles, cuando considere que sus derechos han sido lesionados.
- i. Recibir el reconocimiento correspondiente por el trabajo intelectual producto de su participación en los procesos de aprendizaje.
- j. Otros que se desprendan del Estatuto Orgánico.

Estos derechos establecidos, como lo indica el Estatuto Orgánico (Universidad Nacional, 2015), no son modificables, considerando que esto podría implicar una pérdida de las garantías de estos y por ende del beneficio a personas estudiantes. Estos derechos vienen

acompañados de deberes también establecidos en el Estatuto orgánico (Universidad Nacional, 2015, p. 27):

Son deberes de los estudiantes de la UNA:

- a. Actuar en concordancia con los principios, valores y fines de la Universidad, y con la normativa institucional.
- b. Rendir cuentas del aprovechamiento obtenido en todas las formas de trabajo académico y de las obligaciones derivadas de los beneficios estudiantiles adquiridos, de acuerdo con la normativa institucional vigente.
- c. Desempeñar responsablemente los cargos para los que haya sido designado o elegido.
- d. Rendir cuentas ante los órganos institucionales pertinentes por sus decisiones y acciones, así como por los bienes puestos bajo su responsabilidad

Deporte en la Universidad Nacional

Contemplar el deporte como parte de la UNA, es un proceso que lleva ya varios años en haber sido considerado, según Segura y Chaves (2012, p.23)

En el año 1985 la Universidad de Costa Rica (UCR), el Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR), la Universidad Nacional (UNA) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED) acuerdan crear la Federación Costarricense Universitaria de Deportes (FECUNDE) con los objetivos de fomentar, coordinar y organizar la realización de campeonatos, torneos y otras actividades deportivas, entre las instituciones de Educación Superior Universitaria Estatal, así como también coordinar y organizar la participación del Deporte Universitario Estatal, como un todo en torneos nacionales e internacionales. En ese año ya se contaba con un marco jurídico y político en los cuales la enseñanza de educación superior (universidades estatales), basaban su autonomía (Doc. JUNCOS, 2009).

Actualmente, a partir de lo que rige CONARE, se comprende que la UNA velará por la aplicación de estos programas establecidos para el bienestar estudiantil. Sin embargo, es

necesario comprender las especificaciones de lo que implica para las personas estudiantes participantes de esta investigación, ser parte de estos programas ya que el deporte universitario y sus beneficios se desprenden de estas oportunidades provenientes de este departamento.

La Vicerrectoría de Vida Estudiantil de la UNA “es el órgano encargado de promover el bienestar y desarrollo integral del estudiantado. Realiza funciones de investigación, docencia asistemática, extensión y administración de servicios mediante acciones articuladas de sus diferentes Departamentos.” (Vicerrectoría UNA, 2018, p.2).

Dentro de los Departamentos de Vicerrectoría de Vida Estudiantil, se encuentran los que para esta investigación son de gran interés, en este caso el Departamento de Promoción estudiantil el cual se encarga de promover el desarrollo humano por medio de la participación artística deportiva, según las necesidades e intereses de las personas universitarias. Por medio de esta promoción se establecen agrupaciones que representan a la UNA, lo cual les permite desenvolverse tanto de manera interuniversitaria, como a nivel nacional e internacional, lo cual también fortalece la vida universitaria al crear espacios de participación abierta y de libre agrupación (Vicerrectoría UNA, 2018).

Que la población de estudio de esta investigación pertenezca a estas agrupaciones deportivas representativas, favorece en la obtención de grandes beneficios, refiriéndose no solo a esparcimiento, promoción deportiva y desarrollo humano, sino que esta participación le brinda apoyo económico como beneficio de la representación deportiva que hace de la institución educativa a la que pertenece.

Las personas participantes en estos programas representativos del Departamento de Promoción Estudiantil pueden hacer la solicitud de este beneficio llamado “beca por participación relevante”, la cual según el Reglamento de Vida Estudiantil (Vicerrectoría UNA, 2018, p.5)

es un estímulo para favorecer el liderazgo académico estudiantil. Se otorgará por participación relevante en el movimiento estudiantil, en actividades artísticas, o deportivas independientemente de la situación socioeconómica del estudiante y consiste en la exención en el costo total del crédito, mientras se mantengan las condiciones que la justifican.

Está beca por participación relevante, la cual es otorgada a participantes de esta investigación, debe ser solicitada por las persona estudiantes una vez que ya sean admitidos en los equipos deportivos representativos establecidos por el Departamento de Promoción Estudiantil y una vez que está les sea otorgada, deberán seguir una serie de obligaciones previamente establecidas para que este beneficio permanezca, por ejemplo, según instrucciones del Departamento de Promoción Estudiantil, Vida Estudiantil (Universidad Nacional, 2015) el equipo deportivo debe entrenar· al menos una vez por semana, con horarios establecidos y avalados previamente por el Área Deportiva y su respectivo Departamento. Estos deberes previamente establecidos son presentados a continuación (Universidad Nacional, 2015. p.3):

Deberes de los integrantes de equipos deportivos representativos

Dentro del rol de una persona estudiante que participa en equipos deportivos, existen deberes preestablecidos por el Departamento de Promoción Estudiantil como requisito para permanecer como participantes del deporte universitario, estos deberes son los siguientes (Vida Estudiantil UNA, 2015. p.3):

Artículo 3. Firmar la aceptación de las directrices que deben seguir todos los integrantes de los proyectos del Departamento de Promoción.

Artículo 4. Aprobar la prueba, en la cual el estudiante deber· demostrar si cuenta con las aptitudes particulares de cada equipo representativo para poder pertenecer en el mismo. Para los efectos específicos de la prueba al estudiante, se remite el criterio de cada entrenador para la definición de los rubros, porcentajes y demás criterios técnicos de valoración.

Artículo 5. Disponibilidad de horario para entrenamientos y presentaciones, de conformidad con el calendario vigente.

Artículo 6. Asistencia y puntualidad a entrenamientos y competencias, lo cual incluye las horas de inicio y reincorporación luego de los recesos. Estos recesos serán definidos por el entrenador deportivo.

Artículo 7. Participación activa, responsable y satisfactoria durante los entrenamientos y competencias a las que se les convoca.

Artículo 8. Asistencia puntual y completa a los entrenamientos extraordinarios que el encargado del equipo convoque fuera de horas de práctica regular que el entrenador considere pertinentes.

Artículo 9. Como integrante del equipo, deben renovar su condición de estudiante becado al inicio de cada periodo lectivo mediante el sistema SIBEUNA, asumiendo todos los deberes y derechos que establece la legislación universitaria y las presentes instrucciones de servicio.

Artículo 10. En periodo de exámenes, laboratorios o por situaciones de salud imprevistos, citación judicial o problemas familiares y que coincidan con las actividades del equipo, el integrante deberá justificar su ausencia o llegada tardía por escrito ante el entrenador del equipo en el entrenamiento siguiente, aportando los documentos probatorios necesarios para su aval. De ser posible y ante eventualidades que lo permitan, el integrante podrá informar previamente al entrenador sobre los motivos de su ausencia, preferiblemente vía mensaje escrito por el medio que se le facilite.

Artículo 11. Presentarse a cada entrenamiento con el dominio de lo que se vio la última vez, aún en su ausencia. La ausencia o tardía no exime al integrante de su obligación de demostrar dominio del entrenamiento o temática tratada. Por lo que el entrenador del equipo podrá evaluar el dominio de lo técnico y sus partes cuando mejor lo considere; ya sea en forma individual o colectiva durante los entrenamientos para formar criterio sobre la conveniencia de que un integrante participe del próximo compromiso deportivo.

Artículo 12. Permanecer en el recinto durante todo el entrenamiento. Solo se permitirá ausentar del sitio de entrenamiento en casos calificados por el entrenador y previa autorización de este.

Artículo 13. Cumplir con las responsabilidades técnicas y administrativas que le asigne el entrenador, de conformidad con la capacitación recibida y de los requerimientos técnicos y logísticos del equipo.

Artículo 14. Mostrar una conducta decorosa, respetuosa y educada durante los entrenamientos, giras, juegos y actividades de representación de la Universidad, dentro de las normas establecidas y definidas por la institución. Artículo 15. Acatar

con prontitud los lineamientos e instrucciones que dicte el entrenador en materia de orden y organización, durante todas las actividades del equipo.

Artículo 16. Está terminantemente prohibido ingerir alcohol o sustancias psicotrópica y fumar antes, durante y después de los entrenamientos, competencias y giras, mientras se encuentren en representación de la Universidad Nacional.

Artículo 17. El estudiante debe justificar su ausencia al último entrenamiento previo a un juego o gira deportiva, de lo contrario, impedir la posibilidad del integrante de participar en dicho compromiso. Por lo que, para tener este derecho, el integrante debe estar activo en los entrenamientos.

Artículo 18. Si un estudiante debe llevar un curso en horario que coincida con algunos de los entrenamientos o presentaciones, deberá solicitar por escrito una autorización del entrenador y de la Coordinación del Área Deportiva y ser aprobado por la Dirección del Departamento de Promoción Estudiantil, para que le permitan no asistir a los entrenamientos o presentaciones el día indicado, adjuntando comprobante de horario, a fin de mantener su condición de integrante del equipo.

Artículo 19. A las representaciones los miembros deberán presentarse debidamente uniformados y portar su uniforme correctamente a lo largo de todo el compromiso y de su regreso al Campus Universitario. Estas prendas serán definidas en conjunto con el 5 Coordinador del Área Deportiva y se podrán tomar en cuenta los aportes de los integrantes de cada equipo de acuerdo con las posibilidades presupuestarias; resguardando siempre la imagen institucional.

Artículo 20. El integrante es responsable de los implementos, equipo y cualquier otro material que tenga a su cargo y que previamente haya sido inventariado por el entrenador del equipo para su asignación. El acatamiento de esta disposición es extensivo a los entrenamientos, representaciones y giras, por lo que el integrante deberá cuidar, mantener y guardar dichos activos en el local de entrenamiento. Luego de cada representación o gira deberá dejarlos personalmente en el lugar asignado para ello, más si por alguna razón no lo pueda hacer, podrá encargar a algún compañero del equipo que lo haga, previa comunicación a su entrenador.

Artículo 21. Durante las representaciones o giras deportivas, el equipo debe permanecer junto, salvo que el entrenador, en consideración de situaciones especiales, autorice alguna excepción.

Artículo 22. En el transporte que se utilice para una gira o presentación únicamente podrá viajar la delegación representativa, por lo que los integrantes y otros funcionarios deberán acatar la disposición de no invitar a personas ajenas a la gira a hacer uso del transporte oficial.

Artículo 23. Durante las giras el entrenador del equipo podrá establecer una hora límite para reunirse. Así mismo, Este fijará la hora para el desayuno, el almuerzo y la cena. El integrante deberá acatar estos horarios establecidos, de lo contrario no se le garantiza que puede disponer del alimento correspondiente.

Artículo 24. Con el fin de guardar la integridad de los miembros y de sus pertenencias, se prohíbe el ingreso de personas ajenas al equipo a los dormitorios asignados, por lo que los integrantes deberán acatar esta disposición.

Artículo 25. A cada integrante se le asigna contra boleta un uniforme, quién será responsable de mantenerlo limpio y en buen estado, antes de cada compromiso deportivo o de representación. Además, debe devolverlo en la fecha en que se estableció para tal efecto y en las mismas condiciones. En la boleta constará el nombre del integrante, número de identificación, número telefónico, dirección física, fecha de entrega y de devolución, número de prendas y detalle de este, utilería o materiales, la boleta será firmada por el responsable del equipo deportivo y por el integrante, para llevar un control del inventario.

Artículo 26. El Estudiante Asistente deberá cumplir con las siguientes funciones: apoyo al entrenador en entrenamientos, representaciones y giras, asistencia en labores administrativas, control de asistencia, controles de inventarios y mantener informado al entrenador de todo lo anterior. En caso de que el Estudiante Asistente no asista a alguna actividad, el entrenador asumirá sus funciones o designará a un estudiante Horas Colaboración, a realizar sus funciones.

Artículo 27. El estudiante perteneciente al equipo representativo deberá abstenerse de participar en eventos de canchas abiertas, mejengas, encuentros deportivos o

actividades fortuitas que arriesguen su participación efectiva y activa, en competencias oficiales a nivel universitario, nacional o internacional.

Anudado a estas obligaciones, también se establecen ciertas acciones que proceden en el caso de existir algún incumplimiento de deberes (vida estudiantil, 2015. p.8):

Artículo 34. Si al retirarse del equipo o no asistir a una representación o gira, el integrante no regresa todos los materiales y uniformes que se le han entregado a lo largo de su estadía y en buen estado, debe asumir lo dispuesto en el régimen disciplinario estudiantil de acuerdo con lo dispuesto en el Reglamento del Régimen Disciplinario de la UNA y así como para su eventual reposición.

Artículo 35. En la eventualidad de que se produzca un extravío o daño de objetos, equipo o implementos, previa investigación en el seno del grupo y con base al informe brindado por el entrenador del equipo a la Dirección del Departamento y esta a su vez a la Unidad Académica (superior jerárquico del estudiante), debe seguirse el procedimiento establecido, de acuerdo con lo dispuesto en el Reglamento del Régimen Disciplinario de la Universidad Nacional.

Artículo 36. En caso de tres ausencias injustificadas fuera de los casos señalados en los artículos 10, 17 y 18 podrán ser causa de exclusión del grupo.

Artículo 37. En caso de comportamientos contrarios a la moral y a lo dispuesto en las presentes normas, como lenguaje ofensivo, maltrato a terceros, acoso y hostigamiento, afectación a instalaciones de la UNA o de terceros, actos discriminatorios, por parte de algún integrante de un equipo representativo, se procederá de acuerdo con lo dispuesto en el Reglamento de Régimen Disciplinario de la Universidad Nacional, sin perjuicio de que se puedan tomar medidas preventivas como disponer la no participación del estudiante en las actividades programadas, mientras se realice el procedimiento administrativo de carácter disciplinario establecido, con garantía del debido proceso para el estudiante.

Artículo 38. Todo lo relacionado con las sanciones disciplinarias de estas instrucciones de servicio, estarán regidas por el Reglamento del Régimen Disciplinario de la Universidad Nacional, el cual regula los procedimientos

disciplinarios contra funcionarios y estudiantes de la UNA y busca garantizar sus derechos fundamentales y asegurar el cumplimiento de la función administrativa por parte de las autoridades universitarias.

Es fundamental considerar que la falta a estas obligaciones además de estar acompañado de sus debidas sanciones pone en perspectiva la posibilidad de perder la beca por condición relevante, la cual es un beneficio que aporta al proceso educativo, de formación y de desarrollo humano de las personas estudiantes deportistas. Según Vida Estudiantil (2023, p.161) los requisitos y obligaciones de las becas por participación en equipos deportivos son:

Para ser beneficiario de este tipo de beca, el estudiantado debe cumplir el siguiente requisito:

a) Matricular un mínimo de seis créditos modalidad trimestral, nueve créditos en modalidad ciclo o dieciocho en modalidad anual, de la malla curricular del plan de estudios de la carrera, según lo establecido en este reglamento, artículo 11. Cuando la matrícula contemple cursos de dos o más modalidades, el mínimo de créditos matriculados debe ser nueve. Se exceptúa de esta disposición a estudiantes de licenciatura que tienen aprobado su anteproyecto de graduación y se encuentran realizándolo; asimismo, cuando las unidades académicas en el plan de estudio de la carrera establezcan un creditaje inferior.

Para mantener o renovar esta beca adicional al requisito de matrícula, el estudiantado debe cumplir con lo siguiente:

a) Permanecer como integrante de la agrupación artística o equipo deportivo, según los criterios y los procedimientos establecidos por la Dirección del Departamento de Promoción Estudiantil.

b) Aprobar un mínimo de seis créditos trimestrales o nueve en modalidad ciclo de la malla curricular del plan de estudio de la carrera, según lo establecido en este reglamento, artículo 11. Para las carreras que incluye en la malla curricular, cursos en modalidad anual y de ciclo, el mínimo será de dieciocho créditos por año lectivo. Se exceptúa de esta disposición al estudiantado de licenciatura que tiene aprobado su

anteproyecto de graduación y se encuentran realizándolo; asimismo, cuando las unidades académicas en el plan de estudio de la carrera establezcan un creditaje inferior.

Cada uno de los lineamientos de la UNA aquí contemplados, son un apoyo fundamental para comprender lo que implica tanto la condición de estudiante en esta institución, como ser deportista participante de los equipos deportivos representativos de la misma, incluso considerando a quienes pertenecen al programa de becas relacionado con deporte.

Capítulo III

Marco metodológico

Paradigma

Desde la perspectiva naturalista, la corriente de pensamiento empleada para esta investigación se centra en el interpretativo con el fin de ahondar en sus métodos para cumplir con los propósitos de este estudio desde una visión humanista, que busca comprender la realidad de población universitaria, así como los significados de las experiencias de esta población específica según el contexto educativo y deportivo en el que se encuentran. Se toma en cuenta que la naturaleza de la realidad de la población es dinámica, según las características de estudiantes con responsabilidades en sus labores universitarias y además el compromiso de ser atletas que representan la Institución. Esta realidad también lo es a partir de sus percepciones de las experiencias en el contexto en el que se desenvuelve y las evaluaciones que haga de cada una de sus experiencias (Bisquerra, 2009; Rodríguez, 2003).

Desde esta perspectiva naturalista, epistemológicamente, la relación entre la población estudiantil como sujeto de estudio y la regulación emocional como objeto de estudio, se analiza a partir de su desarrollo personal-social en el que se incluyen experiencias del contexto en el que se desenvuelven, con el fin de comprender desde la subjetividad de la investigadora, la forma en que la población regula sus emociones a partir del pensar, sentir y actuar en el contexto en el que se desenvuelve (Rodríguez, 2003).

Por otra parte, desde la ontología, para este estudio, la regulación emocional a estudiar tiene carácter subjetivo y es resultado de las interpretaciones que hace cada participante de sus experiencias, en este caso estudiadas desde el contexto universitario en función de su desarrollo personal-social. La realidad del objeto de estudio será estudiada según la forma en que las personas participantes lo comprendan y lo vivan en el contexto deportivo universitario (Bisquerra, 2009).

En este proceso de investigación, desde la axiología (Bisquerra, 2009), se consideran las implicaciones que pueda tener la realización de este estudio tanto a la población, como al contexto en el que se investiga, por esto se pretende integrar los criterios de calidad de la investigación desde la primera fase hasta la última del proceso de investigación y partiendo de esto, se evalúa la ética desde cada área que se propone investigar durante todo el proceso,

mantener el respecto de la libertad individual para participar en cualquier momento de la investigación, establecer acuerdos entre investigadora y participantes, proteger a las personas participantes de los riesgos físicos o mentales o de cualquier incomodidad, mantener la confidencialidad según lo requiera cada etapa e informar de los resultados de la investigación y de la forma en que serán utilizados.

Enfoque

El enfoque utilizado para la realización de esta investigación corresponde a lo fenomenológico, el cual intenta descubrir todo aquello que desde el desarrollo personal-social de personas estudiantes deportistas universitarias aparece como pertinente y significativo en las percepciones, sentimientos y acciones según las experiencias que tienen en su contexto (Bisquerra, 2009).

Aquí se integran elementos específicos de estas áreas para estudiar la cognición, emoción y conducta, siendo estos pertinentes y significativos de la regulación emocional como fenómeno a estudiar en esta población según sus experiencias en el ambiente universitario, el tiempo de estas en este contexto, sus relaciones en el espacio donde se desenvuelve, entre otras unidades temáticas que permitan conocer esas experiencias de su desarrollo personal-social (Merlino, 2009).

Método

Esta investigación es planteada desde el método cualitativo, con el fin de interpretar significados que las personas participantes le dan a sus experiencias académicas y sociales, para así comprender la forma en que regulan sus emociones.

Con este método se entiende la realidad de forma holística, desde su forma natural y considerando la variedad de perspectivas que se presenten (Bisquerra, 2009) y entendiendo que la conducta humana y lo que dicen las personas participantes representan parte de la forma en que piensan, sienten y actúan en consecuencia de sus percepciones de experiencias en el contexto educativo (Taylor y Bogdan, 1987).

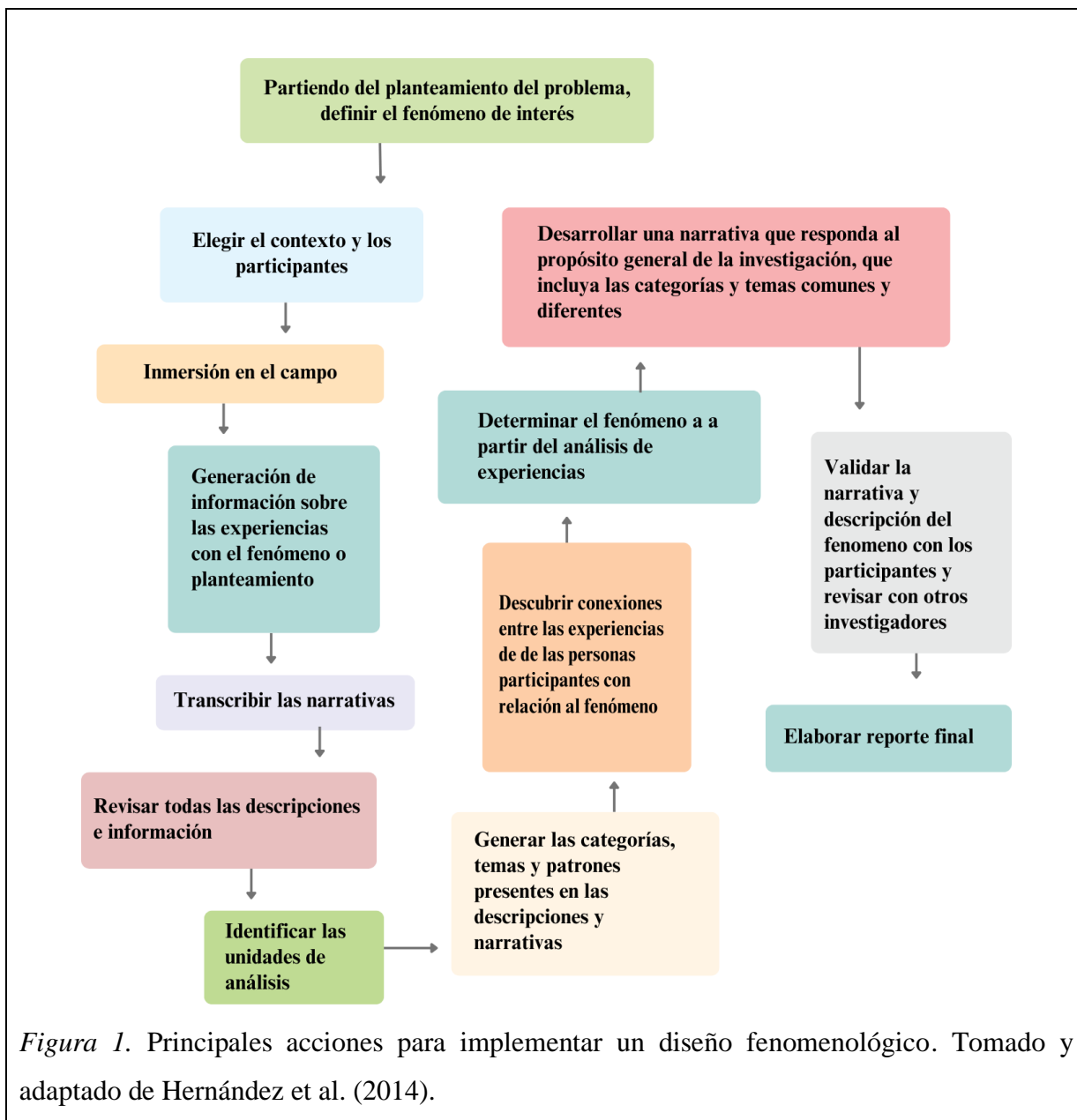
Diseño de investigación fenomenológico

La fenomenología como diseño de investigación propuesta por Husserl (1859-1938) citado en Hernández et al. (2014), pretende explorar, describir y comprender lo que las

personas tienen en común de acuerdo con sus experiencias, en este caso en el contexto deportivo universitario, respecto a un fenómeno, como la RE, la cual es la considerada en esta investigación. Esto permite que se trabaje con las declaraciones y vivencias de las personas participantes en su contexto tomando en cuenta las premisas de este diseño adaptadas a este estudio (Hernández et. al, 2014, p.494):

- Se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente.
- Se basa en el análisis de discursos y temas, así como en la búsqueda de sus posibles significados.
- El investigador confía en la intuición, imaginación y en las estructuras universales para lograr aprender la experiencia de los participantes.
- El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (momento en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas que las vivieron) y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).

Considerando fundamentales estas premisas y adaptándolas a este proceso investigativo, se toman en cuenta también las principales acciones para implementar un diseño fenomenológico, las cuales pretenden seguir una ruta flexible, permitiendo realizar cambios y ajustes durante el proceso, con el fin de cumplir con el objetivo general del estudio. Estas acciones son (Hernández et. al, 2014, p.494):



Delimitación del contexto

El contexto en el que se desenvuelven las personas participantes de este estudio comprende un espacio de educación superior a nivel nacional. El Departamento de Promoción Estudiantil de la Universidad Nacional se divide en dos grandes áreas, el Área Artística y el Área Deportiva las cuales son representativas de esta Universidad a nivel universitario, a nivel país en general y a nivel internacional según las agrupaciones que las conforman.

Para este estudio se profundiza en las agrupaciones que conforman el Área Deportiva, las cuales existen y representan la UNA desde antes del 2000 y hasta la actualidad y en la cual se han integrado y conformado distintos equipos de deportes a lo largo de los años.

Las agrupaciones deportivas cuentan con instalaciones específicas para la realización de las actividades pertinentes de cada equipo deportivo, estas ubicadas en el Complejo para la Innovación de los Aprendizajes, las Artes y la Recreación en la Sede Omar Dengo ubicada en Heredia.

Esta área, como se mencionó anteriormente, está compuesta por agrupaciones, las cuales están organizadas por deporte. Actualmente hay once deportes, los cuales se dividen en quince equipos deportivos, ya que en algunos se compite de manera colectiva y además pueden dividirse en masculino y femenino. Cada uno de estos equipos cuenta con un entrenador y algunos incluso con asistente deportivo.

Cada uno de los equipos deportivos tienen comunicación pertinente a su deporte, ya que los deportes, en la mayoría de los casos son completamente distintos, sin embargo, hay características que comparten, ya que por ejemplo, todas las personas del equipo son estudiantes de esta universidad y cuentan con los mismos servicios: espacios específicos para el desarrollo de actividades según su deporte, respaldo del Departamento de Salud de la institución, póliza por pertenecer al equipo y póliza de estudiantil del Instituto Nacional de Seguros, Servicios de Orientación, Trabajo social y Psicología, entre otros.

Ingreso al campo

El primer acercamiento se hizo por medio de una solicitud de reunión virtual para la explicación del interés de esta investigación y la presentación del tema a explorar. Esta reunión fue coordinada y realizada con el encargado del Área Deportiva del Departamento de Promoción Estudiantil (DPE), quien dio su aprobación e hizo la solicitud correspondiente para la directora del departamento, la cual accedió a permitir el ingreso al Área Deportiva.

Cuando ya se contaba con el documento debidamente firmado para el ingreso al área, por medio de llamadas telefónicas y conversaciones informales con personas del DPE, se intentó recolectar información pertinente a lo que este espacio y las personas que lo integran, sin embargo, las cuales indicaron que la información con la que se cuenta respecto al

departamento es únicamente la que se encuentra publicado en la página web oficial de la universidad.

Respecto a la información de las personas estudiantes participantes en los equipos deportivos representativos con sus características generales no se encontraba recopilada, por lo que en primera instancia se creó una encuesta para la recolección de información personal general de las personas estudiantes, la cual por medio de la colaboración del encargado del DPE y las personas entrenadoras de cada equipo. Se logró enviar esta encuesta y se solicitó ser completada específicamente por las personas que integran los equipos de deportes individuales, lo cual fue la herramienta utilizada para más adelante seleccionar a las personas participantes.

Fuentes de información

En este caso, las fuentes de información serán las personas participantes a quienes se les podrán aplicar instrumentos y técnicas de generación de información según el método de estudio y los materiales de donde se ha logrado recolectar información científica de investigaciones previamente realizadas respecto a la temática y la población específica que será estudiada.

Personas participantes

Considerando el enfoque de esta investigación, es importante entender que la selección de las personas participantes es denominada por Miles y Huberman (1994), Creswell y Henderson (2009) citados por Hernández et al. (2014, p.397) como “Diversa” o “de máxima variación”, la cual es un tipo de población utilizado en investigaciones cualitativas que “busca mostrar diversas perspectivas y representar la complejidad del fenómeno estudiado”, lo cual permitirá incluir variabilidad de perspectivas de persona participantes con intereses en común, pero con diferentes realidades.

En esta investigación se cuenta con la participación de personas estudiantes deportistas de la UNA, las cuales se encuentran conformando diferentes equipos deportivos y quienes son los encargados de representar a la UNA a nivel nacional e internacional en diferentes competencias deportivas.

Estos equipos son parte del Área Deportiva del DPE, el cual se encuentra a cargo de la directora del Departamento M.Sc. Albert Torres Vargas y el director del Área Deportiva Lic. Luis Felipe Cordero Jara.

El Área Deportiva cuenta con 15 equipos deportivos que representan 11 deportes: Taekwondo, Atletismo, Tenis de mesa, Natación, Ajedrez y Karate, que son equipos en los cuales las personas compiten de manera individual y Voleibol femenino, Voleibol masculino, Futsal femenino, futsal masculino, fútbol femenino, fútbol masculino, baloncesto femenino, baloncesto masculino y Porrismo, los cuales corresponden a los equipos en donde se compite de manera colectiva.

En esta investigación, los criterios de inclusión y exclusión de las personas participantes dependen del razonamiento de la persona investigadora, seleccionando a las personas que, por su mayor representatividad en el tema de investigación, son más idóneas (Ruiz, 2012). Considerando que la población es amplia debido a cantidad de equipos y participantes de cada equipo se determinaron los siguientes criterios de inclusión de las personas participantes que permita obtener diversas perspectivas y los criterios de exclusión, lo cual permite que las personas participantes sean las más pertinentes al considerar el tema de investigación:

Como *primer criterio* se requería que fueras personas estudiantes matriculadas en el Campus Omar Dengo, esto con el fin de facilitar los encuentros para la aplicación de técnicas de generación de información.

Una vez delimitada la población, en el *segundo criterio*, se incluyó solo a personas estudiantes de equipos representativos de deportes individuales, esto con el interés de evitar que la información generada fuera sesgada por narrativas de experiencias colectivas y que el proceso de generación de información se tornara confuso, esto en caso de haber incluido a personas de deportes colectivos.

El *tercer criterio* indispensable fue que las personas contaran con experiencia en el contexto deportivo universitario, por ende se consideran como participantes de esta investigación solamente personas que hayan sido parte de los equipos deportivos antes de la situación de pandemia por el virus COVID-19, ya que esto implicó que se cerraran las instituciones públicas y se cancelaran los eventos deportivos de todo tipo y , lo cual indicaría que las personas que hayan entrado al equipo durante el año 2020, 2021 y 2022 no cuenten

con la experiencia de lo que normalmente se vive en el contexto estudiantil universitario y sus experiencias de representación deportiva. Por lo tanto, las personas participantes de la investigación serán personas que hayan ingresado a su equipo deportivo en el I ciclo del año 2019 o en los años anteriores.

Una vez aplicados todos los criterios, la cantidad de personas que cumplían con las características necesarias para participar en la investigación se redujo a un número de siete personas participantes, de las cuales, todas fueron contactadas e invitadas, pero solamente cinco accedieron a participar en la investigación, siendo esta la cantidad de personas incluidas en todo el proceso restante.

Por otra parte, también se consideraron como fuente de información a entrenadores de los equipos deportivos a los que pertenecen las personas estudiantes seleccionadas, las cuales, al ser todas de diferentes deportes, se podría contar con cinco personas funcionarias que son entrenadores de esos equipos, sin embargo, en este proceso se excluyó a una persona entrenadora debido a que recientemente se había integrado a ese equipo, lo cual le limita en experiencia del deporte universitario con ese equipo específicamente. Además de este caso de exclusión, por motivo de disponibilidad, otra de las personas entrenadoras no pudo participar, por lo que finalmente la participación fue de tres personas entrenadoras.

Materiales

Por otra parte, los materiales utilizados para esta investigación son fuentes confiables donde se encontraron publicaciones actualizadas respecto a la temática de estudio. Estas fuentes contienen información de materiales como libros, artículos científicos y trabajos finales de graduación en modalidades como tesis, seminarios y proyectos.

Las principales fuentes materiales utilizadas fueron encontradas en bases de datos como: EBSCO host, eLibro, Google Scholar, el Sistema de Información Documental de la Universidad Nacional (SIDUNA) y el Sistema de Bibliotecas, Documentación e Información (SIBDI) de la Universidad de Costa Rica principalmente, ya que dentro de estos sistemas se pueden encontrar revistas específicas donde se realizaron búsquedas exhaustivas para incluir diversidad de información en el estudio.

Consideraciones éticas

El paso a paso de los diferentes momentos del proceso de investigación se llevaron a cabo tomando en cuenta como punto de partida el artículo 43 del código de Ética Colegio de Profesionales en Orientación (2012) que indica lo siguiente:

En el trabajo investigativo, la persona profesional en Orientación actuará respetando los derechos humanos y quedará prohibida la realización de cualquier acto que atente contra la integridad, el bienestar y cause perjuicios a las personas participantes. La responsable de que se cumpla con las obligaciones legales y éticas es la persona designada como investigadora principal. Las demás personas involucradas en el estudio cumplirán con las normas éticas y serán responsables por sus propias acciones. La persona colegiada debe garantizar que tiene el entrenamiento y está calificada para la actividad de investigación. (p.10)

Considerando este artículo que enmarca las normativas, derechos y deberes de la persona investigadora y personas participantes del estudio, se establecen las consideraciones éticas descritas a continuación.

Consentimiento de las personas participantes

Una vez que se generó una base de datos generales de las personas estudiantes de deportes individuales y se delimitó la población que se visualizaba como participante, el siguiente acercamiento fue por medio de una llamada telefónica con el fin de brindar una explicación del proceso que se estaba realizando con la autorización y seguimiento del DPE, por lo que en primera instancia se le invita a participar del proceso y una vez que acceden, se les solicita sus horarios de disponibilidad para agendar un encuentro presencial en la universidad para realizar la entrevista. Estos encuentros fueron programados en diferentes horarios a conveniencia de las personas estudiantes.

Las entrevistas se realizaron de manera presencial, cuatro de estas en el espacio de salas de estudio de la biblioteca de la facultad llamada Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE) y la última de las entrevistas en una de las salas de conferencia de la Biblioteca Joaquín García Monge, ambos espacios de reunión ubicados en la Sede Central

Omar Dengo de la UNA. En ambos momentos y espacios se siguió el mismo protocolo previamente establecido para la aplicación de la entrevista:

1. Bienvenida y presentación de la investigadora.
2. Lectura del consentimiento informado: aquí se incluían todos los acuerdos de confidencialidad de su participación donde se incluyen todos los detalles del estudio (ver apéndice D).
3. Espacio de preguntas de la persona estudiante y resolución de estas por parte de la investigadora.
4. Firma del consentimiento informado.
5. Aplicación de la entrevista.
6. Entrega de refrigerio, agradecimiento y despedida.

De la misma forma, pero en diferente modalidad, en este caso virtual por medio de la plataforma de Teams, se desarrolló a cabalidad todo el protocolo previamente establecido para desarrollar de manera exitosa la aplicación del grupo focal con las personas entrenadores de los equipos deportivos representativos (ver apéndice F). Este espacio fue establecido previamente a conveniencia de las personas participantes.

La organización del protocolo se diferencia a la anterior respecto al punto 2 en la lectura del consentimiento informado y hasta el punto 4 en la firma de este, debido a que, al ser un encuentro virtual, se lee el consentimiento informado, el cual había sido enviado anteriormente para que fuera leído por cada persona, y una vez leído y evacuado dudas, cada persona expresó de manera oral su consentimiento respecto a la participación en el grupo focal. Este proceso de participación fue grabado también con el consentimiento de cada una de las personas participantes.

Respecto al proceso de cierre, se aclara que no se brindó refrigerio debido a la modalidad de realización del proceso.

Compromiso de la investigadora

La investigadora, quien está debidamente inscrita en el Colegio de Profesional en Orientación, además de tomar en cuenta lo estipulado en Código de ética que es aplicado a Profesionales en Orientación en los procesos de investigación, también trabajó incluyendo

principios como la responsabilidad, respeto, honestidad, compromiso social, no discriminación, confidencialidad de la participación de la población y el uso del anonimato, envió de las copia de grabaciones autorizadas a las personas participantes y la posterior eliminación del material audiovisual después de extraer la información específica relacionada a los propósitos de la investigación que se usaría para el análisis del fenómeno de estudio con fines académicos.

Devolución de resultados

Los resultados obtenidos a partir del análisis de la información generada durante todo el proceso de investigación serán compartidos con cada una de las personas participantes una vez que haya sido aprobado por la Comisión de Trabajos Finales de Graduación de la carrera de orientación en la UNA, con el fin de que puedan considerar las conclusiones y recomendaciones para su desarrollo personal, esperando que puedan también aplicarlo para sus nuevas experiencias de vida. Una vez suministrada la información se brindará la posibilidad de atender a cada persona, si así lo desea, con el fin de que pueda hacer las preguntas que considere necesaria respecto a estos resultados.

Criterios de rigor científico

Credibilidad

En esta investigación, el criterio de credibilidad se refiere al esfuerzo por acercarse a la realidad de las personas estudiantes universitarias según el contexto en el que se desenvuelven, procurando captar esta realidad de forma integradora e intentando comprenderla a profundidad.

Esto podrá lograrse por medio de la triangulación de la información, documentando la información en vídeos o grabaciones y de forma escrita, estableciendo coherencia estructural, sin contradicciones y por medio de la validación constante durante la generación de la información en el momento de la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación, para que análisis de esta información sea el pertinente (Sánchez-Fontalvo et al., 2020).

Transferibilidad

Implica trabajar en un contexto específico teniendo presente la posibilidad de parte de estos hallazgos puedan ser aplicados en otros contextos, dando pautas de lo que ya se ha

estudiado y las posibles soluciones que podrían beneficiar otros espacios Hernández et al. (2014). Considerando que la disciplina de Orientación trabaja desde el principio de prevención, existe una mayor posibilidad de que los resultados de esta puedan ser abordados en otros contextos desde la identificación de elementos que afecten o beneficien a otras poblaciones.

Revisión del proceso.

En las diferentes etapas del proceso metodológico se realizaron revisiones exhaustivas del proceso para asegurar el rigor científico utilizando estrategias como las recomendadas por autores como Sánchez-Fontalvo et al. (2020) y Hernández et al. (2014):

- Documentación de todo el proceso que respalde que este fue llevado a cabo con cuidado y coherencia.
- Explicación rigurosa de cómo se ha llevado todo el proceso, estableciendo una ruta inicial y sus réplicas con mejoras añadidas al proceso.
- Colaboración de múltiples investigadores especializados en diferentes aspectos del tema de investigación que puedan ser revisados en distintos momentos con el fin de integrar las recomendaciones pertinentes al proceso, complementando así el proceso de investigación desde diferentes perspectivas y con el fin principal de evitar sesgar la información incluida.

Confirmación.

En este criterio se incluyó la participación de investigadores externos, en el caso específico de la persona tutora y personas lectoras profesionales en Orientación, para que realizarán una revisión del proceso de investigación con el fin de evitar posibles sesgos de la persona investigadora en el momento de analizar la información del estudio, la cual debe ser presentada de la forma más clara y coherente posible (Sánchez-Fontalvo et al., 2020). Además, por las características del tema de investigación, se contó con la colaboración de una persona profesional en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo con el fin de verificar el uso correcto de términos deportivos.

Generación de la información

Temas para explorar

Los temas para explorar aquí conceptualizados serán la guía para la generación de información por parte de las personas participantes y están planteados según los propósitos específicos de esta investigación, por lo cual, los temas a explorar son:

Propósito específico 1. Conozco las principales demandas de la vida universitaria de personas estudiantes-deportistas.

Tema para explorar 1. Demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas de la UNA.

Este tema para explorar es de suma importancia al considerar que, según lo mencionado por Adrian et al. (2011) la regulación emocional establece su función adaptativa en respuesta a las demandas del contexto y de las metas individuales y sociales que tenga una persona, en este caso, respecto al contexto deportivo universitario.

Comprendiendo esto y sumando el aporte de autores como Lazarus y Folkman (1986) y Lega et al. (2017) que se refieren a este tema de demandas, para esta investigación se comprenden las demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas como

Exigencias y expectativas de sí mismo, de otros y del contexto académico y deportivo universitario que influyen en las respuestas emocionales y conductuales que una persona estudiante pone en práctica para el establecimiento y cumplimiento de metas de desarrollo personal. Son consideradas generadoras de estrés que inducen a las personas a desarrollar estrategias para el afrontamiento de estas.

Unidades temáticas

1.1. Demandas académicas

Contemplando los aportes realizados por Lazarus y Folkman (1986) y Lega et. al (2017) respecto a las exigencias y demandas, se construye la conceptualización de este término como

Las demandas académicas representan exigencias del medio universitario y exigencias autoimpuestas presentes en las formas de pensar de las personas estudiantes, según sus expectativas, con el fin de aportar a su desarrollo educativo y

profesional, las cuales implican una carga de mayor esfuerzo para sobrellevar su rol universitario.

1.2. Demandas deportivas

Para concretar lo que se entiende por demandas deportivas en esta investigación, se toma en cuenta aportes de Lazarus y Folkman (1986) y Lega et. al (2017) respecto a demandas y exigencias, adaptándolo al contexto deportivo universitario

Se refiere a las exigencias que se presentan en el contexto deportivo y en las experiencias que cada persona vive mientras intenta cumplir con sus objetivos personales, estas demandas o exigencias pueden ser impuestas por el medio en el que se encuentra la persona o bien pueden ser autoimpuestas presentes en formas de pensar por la persona misma para cumplir con expectativas deportivas.

Propósito específico 2: Reconozco las principales respuestas emocionales de personas estudiantes-deportistas ante las demandas de la vida universitaria.

Tema para explorar 2. Respuestas emocionales.

Para la comprensión de lo que implican las respuestas emocionales en el proceso de regulación emocional, se considera lo rescatado por Gómez y Calleja (2016, p.98) quienes citan a Gross y Feldman-Barret, (2011), Pekrun y Bühner (2014) y Reeve (2005) indicando que

La respuesta emocional se compone de un conjunto de sistemas que incluyen, principalmente, la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimientos), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y el comportamiento

Unidades temáticas

2.1. Experiencia emocional

Para la construcción de la conceptualización de esta unidad temática se considera la recopilación que hace Gómez y Calleja (2016) respecto a respuestas emocionales y lo que se entiende en la TREC (Naranjo, 2016) como consecuencias emocionales a partir de las percepciones respecto a una situación, persona o contexto, por lo que para esta investigación entendemos como experiencia emocional

Corresponde a la respuesta de la persona frente a un estímulo del entorno, el cual envía información para influir en esta persona según sus necesidades, estas pueden ser saludables o no saludables, dependiendo de su intensidad, duración y la forma en la que afecta la expresión de estas emociones tanto de manera fisiológica como conductual.

2.2. Expresión emocional

Para comprender esta unidad temática se consideran los aportes de Gómez y Calleja (2016) y la TREC mencionada por Naranjo (2016), para comprender la expresión emocional como

Es la forma de demostrar por medio de elementos verbales y no verbales, reacciones fisiológicas y comportamiento adaptativos (en el caso de acciones que ayuden al cumplimiento de metas y bienestar) o desadaptativos (tienen como objetivo mantener el equilibrio patológico y evitar la disonancia cognitiva), la forma en la que las personas manifiestan las emociones que experimentan.

Propósito específico 3: Describo las estrategias utilizadas por las personas estudiantes-deportistas para regular sus emociones

Tema para explorar 3. Estrategias de regulación emocional.

Para la construcción se consideran como principal referencia los aportes de Gómez y Calleja (2016) para definir que, las estrategias de regulación emocional son herramientas utilizadas por las personas en función de modificar la forma, intensidad o duración con la que experimenta una emoción desde sus componentes: experiencia, expresión,

comportamiento y fisiología, con el fin de adaptarse a las demandas del contexto, lo cual le ayudará a conseguir los propósitos individuales y sociales con los que se sienta identificada.

Unidades temáticas.

Las unidades temáticas de este tema a explorar se definen según diferentes tipos de estrategias, con el fin de analizar la regulación emocional de personas estudiantes universitarias como un proceso. Gross (1998) citado en Reyes (2016, p. 14), propone el modelo procesal, en el cual se indica que una emoción puede ser regulada antes, durante o después de que ha sido generada, estas estrategias son

- 3.1. Selección situacional.** Las personas pueden reorientar sus emociones con base en sus experiencias previas. La selección situacional se refiere a la elección estratégica de las situaciones a las que la persona se expone y la función que esta elección tiene para experimentar o evitar las emociones asociadas. Por ejemplo, acercarse o evitar a ciertas personas, escenarios o actividades. Esta habilidad es importante para dirigir la propia vida y mantenerse a salvo de situaciones riesgosas (Reyes, 2016, p. 14).
- 3.2. Modificación situacional.** Cuando las personas se exponen a una situación pueden alterarla y modificar su impacto emocional. Por ejemplo, girar el cuerpo para generar distancia física respecto a una persona (Hofmann, Gerlach, Wender, & Roth, 1997), expresar tristeza y ganar la simpatía de los otros (Davidson et al., 1993), hacer bromas para disminuir la tensión social (Edelmann & Iwawaki, 1987), entre otras. Las estrategias orientadas al afrontamiento activo y efectivo de los eventos estresantes (p. ej. la comunicación asertiva) con frecuencia resultan adaptativas (Lazarus & Folkman, 1986).
- 3.3. Manipulación de la atención.** La atención se puede manipular a voluntad para concentrarse en aspectos específicos de un evento o distraerse de otros. Las personas pueden modificar las emociones que experimentan si manipulan los eventos de su consciencia. Estas estrategias no modifican la situación.
- 3.4. La revaloración cognitiva** es reconstruir de manera deliberada el significado de una situación y así promover la experiencia de emociones alternativas.

3.5. Modulaci3n de respuesta. Son intentos de modificar la emoci3n (su experiencia o expresi3n) cuando ya est1 en proceso. Esta estrategia est1 enfocada en la respuesta.

T1cnicas e instrumentos de generaci3n de la informaci3n

Estas t1cnicas son el medio por el cual se busca dar respuesta a la pregunta de investigaci3n por medio de instrumentos que fueron estructuradas apegados a los prop3sitos de la investigaci3n, las personas participantes y el contexto. Estas ser1n especificadas a continuaci3n.

Entrevista

La pertinencia de la presente t1cnica (ver ap1ndice C), se relaciona principalmente con el m1todo cualitativo de la investigaci3n, permite profundizar en la informaci3n por medio de un di1logo de car1cter anecd3tico y amistoso (Ga3nza, 2006), con el fin de analizar cada uno de los elementos del proceso de regulaci3n emocional, por su parte Blasco y Otero (2008) se1alan que

Tambi1n denominada por algunos autores como entrevista abierta. En general suelen cubrir solamente uno o dos temas, pero en mayor profundidad. El resto de las preguntas que el investigador realiza, van emergiendo de las respuestas del entrevistado y se centran fundamentalmente en la aclaraci3n de los detalles con la finalidad de profundizar en el tema objeto de estudio. (p.3)

La entrevista, seg1n Bisquerria (2009, p. 336), tiene como objetivo “obtener informaci3n de forma oral y personalizada, sobre acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona como las creencias, las actitudes, las opiniones, los valores”, en este caso, con relaci3n al contexto deportivo universitario en el que se encuentran las personas participantes de la investigaci3n.

Se aplic3 una entrevista de tipo semiestructurada y en la estructura de esta, primeramente se fijan una serie de preguntas para ser utilizadas como instrumento de generaci3n de informaci3n donde se integran los temas a explorar, pero con un importante componente de flexibilidad, lo cual quiere decir que, el orden de las preguntas no es riguroso

tomando en cuenta que se busca comprender todos los elementos del fenómeno estudiado, pero también se tiene presente que dentro de la entrevista pueden surgir nuevas preguntas que ayuden a ajustar y facilitar el proceso de expresión para las personas entrevistadas (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013).

Grupo focal

Como segunda técnica para generar información se usó el grupo focal, según Hamui-Sutton y Varela-Ruiz (2013, p.56) “es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos”, de las personas encargadas de entrenar a los equipos deportivos de la UNA con objetivo profundizar en uno de los propósitos específicos del estudio: las demandas del contexto de vida universitaria, sin embargo, no se limitó a este tema para explorar sino que se exploraron las demás unidades temáticas incluidas en los demás propósitos.

La modalidad de aplicación de esta fue virtual por medio de la plataforma Teams y esta técnica utilizada dentro de este espacio estaba organizado en varias partes:

1. La presentación del tema y sus propósitos y el instrumento de generación de información (descritas en los puntos 2 y 3 a continuación).
2. Dos situaciones relacionadas al tema de deporte universitario:
 - a. La primera con la presentación de una frase que se utilizó como punto de partida para la realización de preguntas que ayuden a esclarecer el tema de demandas del contexto de deporte universitario.
 - b. La segunda es la lectura de una comunicación personal de una persona estudiante universitaria quien se refiere a su experiencia en el deporte universitario, para después completar una serie de preguntas que integraba los demás temas por explorar que no se había incluido en la primera parte.
3. Por último, se realizó una pregunta abierta más integral para el cierre del grupo focal.

Como bien lo mencionan Hernández et al. (2014) respecto a la utilización del grupo focal como técnica de generación de información, la importancia de esta se centra en la construcción colectiva de información que es enriquecida desde cada una de las experiencias

de las personas participantes relacionadas al fenómeno de estudio del que se conversa en se espacio.

Método de análisis

Una vez generada la información por medio de las diferentes técnicas e instrumentos utilizados, se realiza el análisis de la información de manera flexible, lo cual permite realizar un proceso en el que se puede volver a las etapas anteriores para considerar su forma más pertinente.

Para lo anterior, se establece y se utilizar el método de análisis de Taylor y Bogdan (1987), el cual se presenta en la siguiente figura:

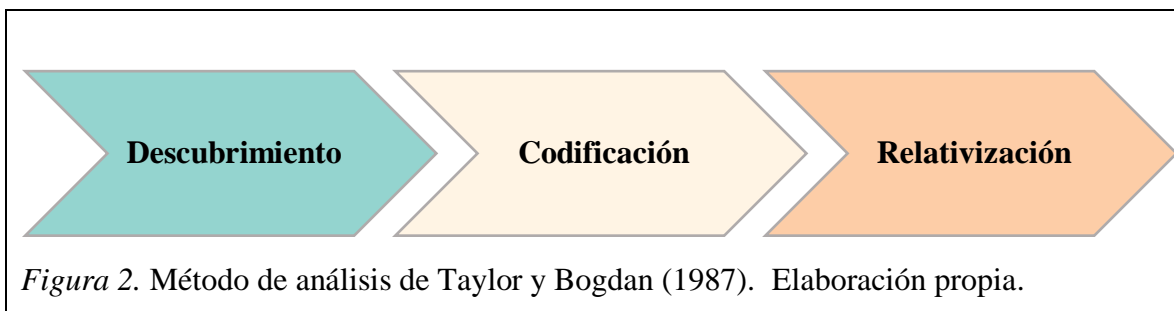


Figura 2. Método de análisis de Taylor y Bogdan (1987). Elaboración propia.

Respecto a las etapas que se visualizan en la figura 2, Taylor y Bogdan (1987), indican que

El análisis de los datos, como vemos, implica ciertas etapas diferenciadas. La primera es una fase de descubrimiento con progreso: identificar temas y desarrollar conceptos y proposiciones. La segunda fase, que típicamente se produce cuando los datos ya han sido recogidos, incluye la decodificación de los datos y el refinamiento de la comprensión del tema. En la fase final, el investigador trata de relativizar sus descubrimientos, es decir comprende todos los datos en el contexto que fueron recogidos. (p.159)

Considerando el aporte teórico donde se establecen tres etapas para realizar el análisis desde el método de Taylor y Bogdan (1987), las cuales se procesan según los propósitos específicos de la investigación. La primera etapa de análisis, considerada la etapa de

descubrimiento, consistió en la transcripción de la narrativa de cada persona participante para tener de manera ordenada la totalidad de información generada con cada una de las técnicas aplicadas. Una vez con toda la información transcrita, se procedió a crear una matriz para cada técnica de generación de información y otra para unificar toda la información, las cuales pretendían seleccionar las comunicaciones personales de las personas participantes según los temas para explorar y sus unidades temáticas, esto con el fin de agilizar el proceso de análisis según la codificación y continuar con la última etapa de relativización.

Esta última etapa pretende centrarse en el tratamiento de la información por medio de la triangulación en donde se determinan las intersecciones y coincidencias según diferentes puntos de vista de fuentes informativas respecto al tema de investigación y el contexto en el que se encuentran las personas participantes del estudio (Gurdían, 2007), aquí se contrasta la información al mismo tiempo que se toma en cuenta el control de la calidad en la interpretación de la información de la investigación (Bisquerra, 2009).

A continuación, un resumen que facilite la visualización de la organización de la información que fue realizada para facilitar el análisis de información:

Tabla 4

Matriz de organización de información generada en las entrevistas

Propósito 1. Tema para explorar 1	Demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas		
Unidades temáticas	<i>Demandas académicas</i>	<i>Demandas deportivas</i>	<i>Demandas académicas y deportivas</i>
	Ejemplo: 1.Comunicación personal		
Propósito 2.	<i>Experiencia</i>	1.1.	

Tema para explorar 2: Respuestas emocionales	<i>personal</i>	Comunicación personal
	<i>Expresión emocional</i>	1.1.1.Comunicación personal
Propósito 3. Tema para explorar 3: Estrategias de regulación emocional	<i>Selección situacional</i>	
	<i>Modificación situacional</i>	
Tema para explorar 3: Estrategias de regulación emocional	<i>Manipulación de la atención</i>	1.1.1.1. Comunicación personal
	<i>Revaloración cognitiva</i>	
	<i>Modulación de la respuesta</i>	

Nota. Elaboración propia

En el caso de la tabla anterior, se realizó uno para cada persona participante para visualizar la organización de la información de manera ordenada y luego integrarla en una sola matriz que permitiera visualizar la integración de información por unidades temáticas. A diferencia de la tabla 4 que organizaba la información generada en las entrevistas, en la siguiente tabla se organizó toda la información generada en el grupo focal.

Tabla 5

Matriz de organización de información generada en el grupo focal

Situación 1.		Presentación del caso		
Preguntas		Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3
Propósito 1.	<i>Demandas</i>	Comunic		
Tema para explorar 1:	<i>deportivas</i>	aciones		
Demandas de la vida		personale		
universitaria		s		
de estudiantes		E1:		
deportistas		E2:		
		E3:		
	<i>Demandas académicas</i>			
Situación 2.		Presentación del caso		
		Experiencia de acompañamiento:		
		E1:		
		E2:		
		E3:		
Pregunta 1		Pregunta		
Momento		Antes	Durante	Después
Propósito 2.	Experiencia			
Tema para explorar 2:	emocional			
Respuestas emocionales	Expresión emocional			
Pregunta 2		Pregunta		
Momento		Antes	Durante	Después

	<i>Selección situacional</i>
	<i>Modificación situacional</i>
Propósito 3.	
Tema para explorar 3:	<i>Manipulación de la atención</i>
Estrategias de regulación emocional	<i>Revaloración cognitiva</i>
	<i>Modulación de la respuesta</i>

Nota. Elaboración propia.

Estas matrices fueron el primer paso de análisis de información, considerando que esta fue la forma más eficiente para encontrar cada unidad de significado dentro de las narrativas que se encontraban registradas en transcripciones. Además de eso, permitió que, en el tema para explorar estrategias de regulación emocional, se pudiera tipificar cada unidad de significado según las unidades temáticas de ese tema. El orden de esta matriz permite visualizar el proceso de regulación emocional de cada estudiante participante con relación a las demandas en el caso de la entrevista semiestructurada ya que se utilizó una hoja de Excel con este formato para cada persona participante, a diferencia de la matriz del grupo focal, en la cual se utilizó solo una hoja para integrar toda la información.

Gracias a esta estrategia que, fue utilizada tanto para las entrevistas como para el grupo focal, se podrá presentar la información en las siguientes tablas integrando la información general en la aplicación de ambas técnicas de generación de información y analizada según el orden de los propósitos específicos de esta investigación como se presenta a continuación.

Los códigos y subcódigos que se muestran en las siguientes tablas según los propósitos específicos del estudio, se establecen a partir de la información brindada por las personas participantes y el análisis de la información que se va creando conforme fue generada la misma.

Capítulo/ IV

Análisis e interpretación de resultados

Acorde a las características fenomenológicas de esta investigación, para analizar el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas, es fundamental conocer las percepciones, sentimientos y acciones según las experiencias que tienen en su contexto (Bisquerra, 2009).

Este apartado presenta la información obtenida a través de técnicas que facilitan el análisis y la interpretación, alineados con los objetivos del estudio y los temas a explorar, así como sus respectivas unidades temáticas, en comparación con la teoría ya establecida.

La importancia de triangular la información generada de diferentes fuentes y con la teoría hasta ahora existente desde una visión integradora de la investigadora, permite caracterizar la regulación emocional, visualizada como la relación entre pensamientos, emociones y conductas desde una visión del enfoque de TREC para la Orientación, en primera instancia se presenta y analiza la información generada por propósitos específicos, para finalmente realizar un análisis que responda al propósito general y que permita visualizar los significados de la relación entre temas explorados y propósitos específicos.

Primer propósito

Demandas de la vida universitaria de personas estudiantes-deportistas.

Para analizar el primer propósito se integran las citas etnográficas que contienen las unidades de significado respecto a las demandas del contexto universitario de estudiantes participantes en equipos deportivos que fueron generadas en la entrevista aplicada y las demandas desde la perspectiva de entrenadores de estos equipos en la aplicación del grupo focal.

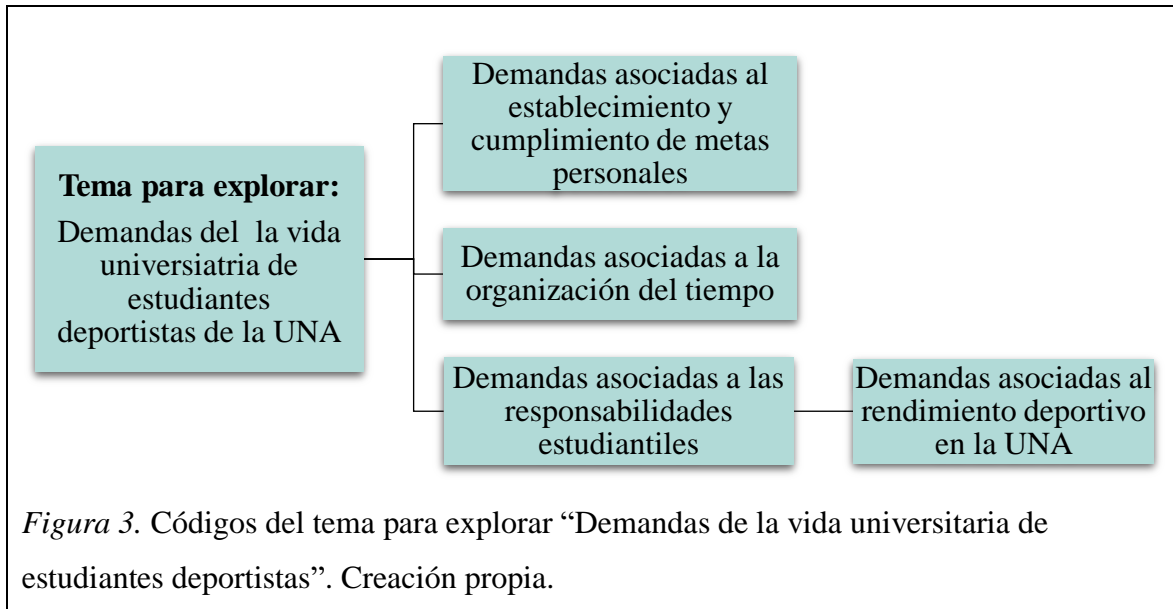
Las demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas, en este estudio son entendidas como

Exigencias y expectativas de sí mismo, de otros y del contexto académico y deportivo universitario que influyen en las respuestas emocionales y conductuales que una persona estudiante pone en práctica para el establecimiento y cumplimiento de metas de desarrollo personal. Son consideradas generadoras de estrés que inducen a las personas a desarrollar estrategias para el afrontamiento de estas (Elaboración propia).

Estas son analizadas específicamente bajo el posicionamiento teórico de la TREC y el modelo de análisis entre elementos como los pensamientos, emociones y conductas vuelven el análisis del fenómeno aún más complejo, por su relación y constante interacción, lo cual depende además de la forma en la que cada persona percibe, interpreta y construye su realidad según su sistema de valores y creencias (Mahoney, 1977).

Como se menciona anteriormente, a partir del sistema de creencias, las personas perciben un evento activador, en este caso las demandas del contexto universitario y conforme a sus creencias y valores experimentan las consecuencias emocionales y conductuales, lo cual sucede debido a que los seres humanos buscan el establecimiento y cumplimiento de metas específicas, derivadas de dos metas principales: estar vivo y ser feliz (Lega et al., 2017). Entendiendo esto, es importante comprender que el primer paso para analizar el proceso de RE en las personas estudiante es conocer cuáles son las demandas consideradas por la población al tomar en cuenta el contexto de desarrollo académico y deportivo universitario.

A partir de la aplicación de estos instrumentos, en esta categoría se establecieron cuatro códigos y subcódigo:



Demandas asociadas al establecimiento y cumplimiento de metas personales

Las personas participantes expresan la forma en la que establecen sus metas, trabajan en el cumplimiento de estas y las percepciones respecto al no cumplimiento de estas.

Específicamente respecto al establecimiento de metas se refieren a procesos como inserción laboral y lo que implica graduarse de una universidad pública según sus creencias, indicando

“...tener el título, buscar una buena empresa y también seguir estudiando ... ya uno tiene una edad y no tiene experiencia laboral para el trabajo... otras amistades ya tienen la misma edad de uno y están en otro nivel y con trabajo u otras cosas, otro tipo de vida que yo en este momento y con está edad no tengo” (P4).

Las personas estudiantes participantes de esta investigación se encuentran en un rango de edad entre 22 y 24 años, edades que comprenden la etapa de desarrollo de adulto joven según Abarca y Nassar (1983), la cual implica como parte de sus características la exploración de posibilidades profesionales y laborales. Considerando que en Costa Rica el promedio de edad de ingreso a la universidad, según Estadísticas Estudiantiles de la Universidad Nacional (EEUNA) en sus recopilaciones realizadas en el 2023 la edad de ingreso de estudiantes es de 20 años y el promedio de edad al graduarse es de 25 años por lo

que, en realidad la mayoría de la población estudiantil universitaria afronta las crisis asociadas a esta etapa de desarrollo que implica una prueba para que surja fuerzas y habilidades esenciales del proceso. En este caso estas crisis están relacionadas a la adquisición de responsabilidades vinculadas a sus ideales (Papalia et al., 2012), un ejemplo de estas características se puede visualizar a partir de lo expresado por la persona 3, quien indica:

“...salir de una u pública ... formarme como buen profesional ... en la u pública tienes otro componente social que uno debería como aprovechar y.... poner en marcha. ... al menos como estudiante de ingeniería, cumplir un rol como más social se queda un poco corta, entonces a veces como que siento que yo tengo que buscar ahí un camino, o ir escudriñando entre la información que me dan los profes para descubrir cómo desarrollarme en otra parte”

Las creencias asociadas a estas forma de visualizar sus metas, están relacionadas al cumplimiento de estándares sociales productivos, las cuales se visualizan como una posible demanda del medio percibida por esta persona, sin embargo, aunque considera la productividad industrial como una demanda de su carrera, la preocupación principal está relacionada con ejercer su profesión desde una perspectiva social, lo cual es parte de la criticidad como persona en desarrollo, influenciada por una institución humanista como lo promete ser la UNA. Evidenciando también lo comunicado por la P3, la persona 1 indica *“conforme avancé, ya pude tal vez como centrarme y decir, yo deseo estudiar para enseñar, para ser profesor ya sea de primaria, secundaria, universidad, verdad, entonces son tal vez como la vocación de la enseñanza “*, quien incorpora el aspecto vocacional derivado de lo que ha ido descubriendo a lo largo de su carrera, así como de la manera en que planea aplicar su disciplina de estudio en el futuro.

Por otra parte, es importante visualizar la forma en que las personas estudiantes establecen sus metas y afrontan el cumplimiento de estas, para esto se encuentra lo vivenciado por P5 quien comenta *"en mi caso yo tenía la expectativa, y gracias a Dios se me cumplió, de no haber salido de la u, pero trabajar.... mis expectativas ya las cumplí. La*

siguiente meta es graduarme el otro año", esta mostró seguridad en sus decisiones respecto al establecimiento de sus metas en busca de una oportunidad laboral siendo aún estudiante, por otra parte, también se evidencia la flexibilidad al cambio de metas por situaciones adversas, respecto a la participación de JUNCOS, como parte de sus metas y expectativas deportivas y menciona que está pasando por un proceso de salud complicado:

“Por el estado físico y de salud, no me sentía tal vez en plenitud de condiciones para tener esta responsabilidad tan grande ... entonces yo decidí ... es mejor que alguien que esté en plenitud de forma, esté tranquilo, que son cosas importantes, pueda participar...” (P1).

Respecto al enunciado anterior, la forma de visualizar el cumplimiento de metas se define por la priorización de las necesidades de la persona estudiante, quien además de poner como prioridad su bienestar, también encuentra posibles soluciones como la participación en otro momento o en otros eventos. Las metas deportivas universitarias podrían ser flexibles y progresivas considerando lo que establece el DPE en sus reglamentos como condiciones mínimas para permanecer en el equipo deportivo y mantener el beneficio de la beca deportiva:

Las metas se establecen según los objetivos personales y considerando los *“Deberes de los integrantes de equipos deportivos representativos”* (Vida Estudiantil UNA, 2015. p.3) mencionados en el capítulo III, un ejemplo es el caso de la persona 4:

“... retomar el nivel que tenía. ... A largo plazo me gustaría mucho como tener algún triunfo importante de lo que es competencias universitarias ... me gusta la idea como de llegar a obtener un campeonato con la universidad y también esas otras posibilidades que hay como de ir a los JUDUCA, bueno, a salir verdad [competencias universitarias internacionales]”

Un hallazgo significativo en el establecimiento de metas desde las preferencias y no las exigencias, demuestra que promueve emociones funcionales como preocupación, tristeza, decepción y frustración cuando el resultado de estas no son los esperados (Lega et al., 2017)

lo cual son emociones funcionales, saludables y necesarias de experimentar como parte de las respuestas emocionales de los seres humanos.

Por otra parte, en esta investigación también es importante visualizar el establecimiento de metas y no cumplimiento de estas a partir de la toma de decisiones, esto en cuanto a lo comunicado por la persona 2

“Yo entré a la carrera con la idea de poder ayudarme con mis entrenamientos y, yo también doy clases de mi deporte, entonces para tratar de ayudar a mi grupo y mejorar el rendimiento en la selección nacional ... pero cómo le digo, se enfocan mucho en la parte de salud y no en rendimiento”.

Esta persona ingresa a la carrera universitaria con la intención de aprovechar su proceso de aprendizaje para aplicarlo a su proceso deportivo, sin embargo, en el proceso se da cuenta que esta carrera se centra en salud y no en rendimiento deportivo. Este proceso de toma de decisiones influyó en el establecimiento de metas que no eran acordes a lo que el proceso educativo universitario, debido a lo que su plan de estudios, le podía ofrecer, lo cual se visualiza en el presente como una limitante en sus objetivos deportivos. Un caso similar con respecto a las expectativas universitarias en cuanto al deporte es el siguiente

“Yo siento que mi principal exigencia es resolverme la cuestión deportiva, como que siento que la u [universidad] no me resuelve nada del deporte, como que eso es algo que siempre me tiene muy preocupado digamos, como que la universidad no me da las condiciones para ser deportista y para poder estudiar ... no para poderlas entrelazar ... para poder cumplir mi vida deportiva, no hay un equipo que tenga esas prioridades y que tenga un ritmo de competencia alto...” (P3)

Considerando lo expuesto en estos dos casos, se encuentran deportistas con objetivos de dos tipos, los primeros son quienes tienen metas deportivas a nivel universitario y su desenvolvimiento se centra en lo que promueve el deporte universitario y los segundos, quienes pertenecen a un equipo privado o una Selección Nacional de su deporte en el que se exige alto rendimiento, lo cual indica que estas personas atletas están expuestas constantemente a retos deportivos que en muchos casos son difíciles de superar sobre todo si

la intención es la de mejorar su rendimiento (Cañizares y Huie, 2022), normalmente el alto rendimiento tiene como objetivo conseguir resultados exitosos tanto a nivel nacional como internacional (Pérez, 2002).

Según Ruiz et al. (2006) el rendimiento implica el exigente entrenamiento deportivo que puede implicar gran cantidad de horas, intensidad y concentración para alcanzar el éxito deportivo. Es por esto por lo que las metas deportivas de algunas de las personas participantes del estudio se plantean con mayor exigencia como se menciona a continuación

“Mis objetivos personales están relacionados a las demandas académicas y deportivas, no tengo que priorizar entre esos dos, más bien omito otras cosas como vida social o tiempo de ocio. ... que sea full [dedicación completa a] llegar de entrenar, ponerme a estudiar, después a dormir, después a levantarme a entrenar (P3). ... la meta siempre ha sido la misma, ser ... Campeonatos Nacionales y Juegos Deportivos Nacionales. ... de fijo lo hice primero con deporte, por lo de la beca y no como por buscar otras oportunidades...” (P3)

Las metas deportivas de esta persona son ajenas a la universidad, sin embargo, existe un beneficio común ya que por medio del equipo deportivo universitario, esta persona mientras aporta a sus entrenamientos de objetivos personales, también cumple con los requerimientos para obtener una beca que le favorece y relaciona con sus intereses académicos, comentando además *“otra meta que tengo como estudiante, desde que yo entré a la u [universidad] es como: yo de fijo voy a poder ser un buen estudiante con notas de 9 y voy a ser un atleta destacado” (P3)*. En el caso de P3, considerando que los objetivos de equipos de representación de la UNA y los requisitos de permanencia en el equipo, esta persona expone una creencia irracional de justicia desde la que relaciona sus objetivos personales, que no requisito en la UNA, con lo que este contexto universitario solicita y ofrece.

Nuevamente respecto al cumplimiento de objetivos la persona 2 comenta lo siguiente

“...yo tuve una meta un poco realista ... es algo más aceptable, que en realidad es una medalla a nivel de américa, entonces di, sobre eso es lo que estoy trabajando

desde hace años, entonces yo digo, bueno la meta está ahí, entonces a veces algunos triunfos como sencillos, como campeón nacional, campeón de juegos nacionales, se sentía como que no eran importantes.... Igual pasaba con la universidad ... el diplomado, yo sentía que no valía la pena, que era algo muy sencillo..."

Con esta comunicación, esta persona cuenta su experiencia respecto a cómo ha cambiado su forma de visualizar las metas, ya que se puede evidenciar como existía una rigidez en el pensamiento de atleta de alto rendimiento que como consecuencia lo llevó a menospreciar sus logros debido a que hasta ahora no ha conseguido su meta principal. Esta misma exigencia rígida llegó a trasladarla al área académica en cuanto a sus logros.

Considerando el proceso de toma de decisiones y sus expectativas académicas y deportivas, se generan pensamientos respecto al no cumplimiento de metas, en este caso compartido desde la experiencia de la persona 2, quien percibe como parte de las exigencias, la presión de su madre, quien es su principal apoyo en el proceso educativo y comenta respecto a sus pensamientos en cuanto a no cumplir día a día con lo planificado para alcanzar sus metas

“Si son bastante negativos. Pienso en que como que pude y nada más no lo hice, pienso como que hasta cierto punto estoy siendo mal agradecido, que no estoy respondiendo al apoyo que me dan mis papás Es esto de que los papás le dicen a uno: ojalá yo hubiera tenido a alguien que me apoyara cuando yo estaba en la u...”

Entendiendo que cuando indica que piensa esto es relacionado con el cumplimiento de su planificación diaria, esta persona hace una evaluación global respecto al cumplimiento de sus metas que no le permite ver su esfuerzo diario con flexibilidad, sino desde la rigidez de cumplir con la totalidad de sus tareas diarias que aportan a ese objetivo general. En el mismo sentido, la persona 4 indica respecto a sus pensamientos respecto a no cumplir con sus objetivos:

“Bueno primero que todo desmotivación verdad, mediocridad y también como di, tal vez un poco de miedo por el hecho de que ya, no sé, igual ingresé un poco tarde a la

universidad y ahorita tengo 24 años y, o sea, siempre es preocupante, en cierto sentido, que vaya a salir un poco más viejo que mis demás compañeros ... que yo me atraso voy a terminar la u a los 26 años y tal vez otra persona que es más joven, se atrasa y tampoco es que causa tanta diferencia" (P4).

Este caso, similar al anterior, pone de relieve nuevamente la rigidez de pensamiento que se manifiesta en el incumplimiento de las metas establecidas. Esta situación se debe a una preocupación constante por la inserción laboral, originada en la percepción de que es necesario terminar la carrera a los 26 años. Esta anticipación de resultados resulta distorsionada, especialmente si se considera que la edad promedio de graduación de los estudiantes universitarios es de 25 años según las estadísticas realizadas en el Departamento de Registro de UNA (2024).

Una experiencia similar es compartida por la persona 1, haciendo mención del no cumplimiento de sus objetivos académicos, estos fueron por la pérdida de dos cursos de su plan de estudios, indicando que con la pérdida del primer curso hubo "*pensamientos y sentimientos como de frustración y estrés por haberme quedado tan cerca y no haberlo podido lograr*". En este caso se identifica como demanda la pérdida de dos cursos y lo que implica esto para la consecución de metas académicas para este estudiante. Todos estos aspectos permitirán revisar, en el siguiente objetivo, cómo se enfrentan estas circunstancias desde el proceso que hace cada persona para regular sus emociones. Estas son situaciones percibidas como una amenaza al cumplimiento de metas, lo cual según Dryden (2002) citado en Lega et al. (2017), al involucrarse exigencias de éxito podría llegar a relacionarse con conductas de evitación, escape, control, detración, entre otras que además se verían acompañadas de emociones como la ansiedad.

Demandas asociadas a la organización del tiempo

La educación universitaria, en condiciones como las que vive esta población participante, requiere una gran inversión de tiempo considerando todo lo que implica cursar una materia con diversidad de tareas y el proceso de aprendizaje significativo como tal. Al considerar estas responsabilidades como las principales demandas expuestas por la población, también es importante otros factores como tiempo en familia, socialización,

tiempo de ocio, descanso, trabajo, etcétera. Refiriéndose a esto una de las personas informantes comenta

“Bueno creo que las principales exigencias es cumplir tanto académicamente, como con todo lo que solicita el deporte, ya sea asistencia, que entrenamiento, demostrar lo que usted sabe y bueno todo eso combinado con la asistencia a clases, con las exposiciones, trabajos, ensayos, proyectos, giras, entonces una de las exigencias para decirlo de alguna manera es el tiempo, cómo administrar el tiempo, cómo poder distribuir el tiempo para que me alcance todo, o sea para que alcance el desayunar, o sea, desde cosas tan básicas como comer, leer, entrenar, escribir cuando haces trabajos, entonces siento que la principal exigencia es el tiempo que le invierte a cada cosa, planificarse para poder cumplirlo todo, porque usualmente tendemos a procrastinar...” (P1).

Esta perspectiva es compartida también por las personas 4 y 5, considerando la planificación de actividades y organización del tiempo como sus principales exigencias en el proceso de cumplir con todos los requerimientos solicitados y sus metas como estudiantes deportistas, complementado además por la perspectiva expuesta por otra persona participante quien menciona *“siento que esa es la mayor exigencia, mantener el equilibrio entre las dos ... Más allá del equilibrio, darle el tiempo necesario a cada una y cumplir con los requisitos y obligaciones” (P4)*. Bajo esta idea también se integra un elemento más desde el tema de organización del tiempo por la persona 1, quien añade

“todo este desgaste físico, toda esta preservación del cuerpo es un gran factor que determina toda la disponibilidad mental que vas a tener ya sea para el estudio o para la disciplina que uno práctica verdad y bueno también va de la mano con el desgaste mental, o sea estar pensando en: tengo que estudiar, tengo que hacer esto, tengo que hacer esto, tengo, tengo, tengo, tengo...” (P1).

En este caso, P1 menciona que tiene a procrastinar, lo cual implica posponer tareas, en este caso académicas, con el fin de generar satisfacción a corto plazo (Atalaya y García,

2019), lo cual, considerando lo expuesto por esta persona, como consecuencia puede desajustar la distribución de su tiempo y trae consecuencias emocionales no deseadas. Ante este análisis también es importante retomar el tema de perspectiva de esta demanda, ya que de esto depende el proceso de regulación emocional, un ejemplo contrario al de P1, es el expuesto por otra de las personas participantes, *“los que estamos estudiando, entrenando y trabajando no nos alcanza el día, ocupamos como un día de 48 horas para intentarlo y tampoco se vale como perderse a uno mismo por cumplir con todas estas cosas”* (P5).

Un detalle importante de analizar respecto a esta demanda de organización del tiempo es que las personas participantes que aportaron unidades de significado a este código son personas estudiantes que no forman parte de las personas que están en equipos de alto rendimiento fuera de la universidad y que no precisamente ponen el deporte como uno de sus objetivos personales primordiales. En cuanto a personas estudiantes que pertenecen a equipos de alto rendimiento, una de las personas entrenadores se refiere a un alumno Seleccionado Nacional acotando *“ya al llegar a la U [la universidad], sí obviamente el nivel [académico] incrementa montones, pero al tener esa costumbre [haber creado un hábito de disciplina y organización] rápidamente se van adaptando verdad”* (E1).

Una de las personas participantes también comenta respecto a su priorización, ya que se le pregunta por sus objetivos personales ante las demandas académicas y deportivas considerando que en ese momento estaban por realizarse los JUNCOS en la UNA, a lo que comenta

“...intento cumplir con todo y organizarme para poder llegar a hacer las cosas, he intentado, he entrenado lo que he podido digamos a las posibilidades y tal vez dar un poco más allá, entrenar las 3 veces o así e ir a otros lados a jugar por eso mismo ahí están los JUNCOS, hay que prepararse y así” (P4)

Dentro de su proceso de organización, hace frente a estas demandas académicas y deportivas mencionadas desde la escogencia y no lo plantea de manera rigurosa, considerando que puede dar un extra de esfuerzo para participar en JUNCOS, pero, siempre respetando el máximo de días de entrenamiento que tiene el equipo.

Demandas asociadas a las responsabilidades estudiantiles

Por las características de la etapa de desarrollo en la que se encuentra la población universitaria se indica que esta es “*una época de experimentación antes de asumir los roles y responsabilidades*” (Papalia et al., 2012), las cuales para este caso implican asumir deberes universitarios académico, pero también un rol de representación universitaria al estar en un equipo deportivo, todo esto mientras continúa trabajando en su proyecto de vida académica y profesional.

Las principales responsabilidades de las personas estudiantes según el Estatuto Orgánico de la UNA (2015) y el Reglamento General sobre los Procesos de Enseñanza y Aprendizaje de la UNA (2013), en el caso de cada curso matriculado, implica cumplir con los requisitos de aprobación en el promedio de evaluación final del curso con una nota mínima de 7 de un total de 10.

Mientras que lo que respecta a la integración y permanencia en un equipo deportivo, así como la posibilidad de solicitar y mantener el beneficio de beca deportiva, según Vida Estudiantil (2015) y el Reglamento de Becas , Beneficios y Servicios a Estudiantes De la UNA (2023), dentro de sus deberes se considera matricular y aprobar al menos seis créditos trimestrales o nueve en modalidad ciclo del plan de estudio de la carrera y para carreras que incluyen cursos en modalidad anual y de ciclo en la malla curricular, el mínimo será de dieciocho créditos por año lectivo.

Es importante retomar estos datos para considerar con cuáles obligaciones tiene que cumplir la población de estudio como estudiantes para la aprobación de sus cursos y, por ende, el ingreso y la permanencia en el equipo deportivo en condición de persona beneficiaria de beca por participación relevante, lo cual se relaciona entre sí para obtener beneficios estudiantiles.

Debido a esto, a partir de la información generada se contempla el código de responsabilidades estudiantiles, en donde también se integran demandas percibidas en el ámbito académico y deportivo, que se complementan entre sí, como bien lo menciona la persona 5 quien menciona dentro de sus principales exigencias la combinación entre estos ámbitos “*es una presión también porque al final usted dice: ocupo la beca porque me están pagando la U [universidad] pero también está duro*”, lo cual también comparte la persona 1, añadiendo “*Antes veía el este deporte como una obligación, o sea, como: bueno, yo tengo que hacer esto para tener la beca*”, exponiendo que no en todos los casos y en todas las

ocasiones se visualiza el deporte como opcional, sino más como necesidad en el apoyo de exoneración de créditos matriculados.

Contrario a estos casos, específicamente en estudiantes que, como se mencionó anteriormente, son atletas de alto rendimiento fuera del contexto universitario, consideran que cumplir con los requisitos para permanecer en el equipo y mantener la beca no representan una demanda de exigencia, explicando lo siguiente.

“Con los objetivos de la u creo que estoy sobrepasado, los sobrepaso demasiado, los objetivos de la u en realidad se me quedan demasiado cortos con mis objetivos y con las responsabilidades de la u son cosas que puedo meter dentro de mi esquema y se van a cumplir, la asistencia es demasiado sencilla de cumplir porque me piden tres veces a la semana y yo entreno seis, entonces es muy fácil, la u no me genera preocupación al respecto...” (P3).

Conociendo ya que sus responsabilidades adquiridas se ajustan a sus metas planteadas, las cuales implican un esfuerzo mayor en comparación con lo requerido en el contexto universitario, esto favorece en cuando a cumplir con requisitos para seguir teniendo el beneficio económico que necesitan y por esta razón no representa una preocupación. En concordancia a esto, la persona 2 explica

“...utilizo los entrenamientos de la universidad como más de recreación, entonces el venir a entrenar sin tener que esforzarme en lo mío, solo venir a divertirme en la clase y a aprovechar de la clase, me gusta más que entrenar yo solo porque me exige mucho o con mi entrenador que ya me exige también para la competencia...”

Desde la visualización de flexibilidad que plantea P2 en el contexto universitario, está perspectiva, también es presentada por una de las personas participantes que, aunque no pertenece a la población atleta de alto rendimiento, establece una priorización de responsabilidad considerando otros aspectos mencionados aquí

“Creo que priorizo o me he obligado a priorizar mi paz mental sobre sí llegué o no a entrenar a la hora que era, sobre si llegué y terminé el trabajo a la hora que era, sobre si entregué tarde o bueno el trabajo si tengo que repetir un curso una segunda o tercera vez pues es parte de la vida, ya lo he hecho y lo puedo volver a hacer. ...si puedo entrenar, por lo menos salir a darle una vuelta a la cuadra, me siento bien. Si no lo logré ... la vida sigue” (P5).

En este caso, la persona 5 expresó que su prioridad principal era el cumplimiento de sus responsabilidades académicas y su aprendizaje, compartiendo también el apoyo que recibe de su entrenador, explicando que él ha llegado a comprender que su carrera es reconocida por una fuerte exigencia académica, por lo que es más flexible en cuanto a sus exigencias de rendimiento considerando el caso, pero lo más importante es la evaluación que hace esta persona respecto a su proceso y establecimiento de prioridades.

Cumplir con las responsabilidades estudiantiles desde lo que implica cursar cierta cantidad de cursos, las obligaciones estudiantiles y además el esfuerzo constante para cumplir con las metas personales planteadas con base a estos temas, implica la consideración de otra de las demandas que enfrenta la población estudiantil, las cuales se muestra en el siguiente análisis.

Demandas asociadas al rendimiento deportivo en la Universidad Nacional

En este código se integra información generada a partir de la entrevista y, además, en este apartado es donde se clasificó la mayoría de la información generada a partir del grupo focal que fue realizado con algunas personas entrenadoras de estos equipos de representación de la UNA. Con la intención de comprender las comunicaciones de las personas participantes es importante conocer que según Molina et al. (2013), en el rendimiento deportivo la persona deportista busca superar a un rival o a sí misma.

Lo anterior es ejemplificado por Ursino et al.(2019), quien menciona que los resultados o éxitos deportivos relacionados al rendimiento puede visualizarse como la obtención de medallas, los resultados de un juego, la cantidad de goles realizados o bien la disminución de goles recibidos, la superación de una marca o récord deportivo, entre otros logros que demuestran un avance en la práctica deportiva. Justamente esto se menciona desde

la teoría, según las personas entrenadoras es lo que se espera de la población que integra equipos de representación

“Lo que se espera ... es el máximo resultado, que pueden expresar tanto en la parte física, en expresión deportiva, como psicológica, emocional, en el evento deportivo, porque si pasó por esos filtros de exigencia uno esperaría que cuenten con todos los parámetros y requisitos para que esta persona exprese su rendimiento en su máximo apogeo ... En rendimiento o en el deporte no existe otra cosa que no sea ganar, o sea, el deportista que diga que por dar lo mejor se siente bien, al menos desde mi perspectiva, no es un deportista de rendimiento verdad ... la parte emocional, la de la satisfacción, etcétera, son variables paralelas o accesorios que ayudan a potenciar el rendimiento deportivo, pero al final de cuentas uno lo mide por la obtención de medalla, por la posición en el evento, por el mejoramiento de la marca, etcétera”
(E2).

Desde esta perspectiva de persona entrenadora, queda claro que en este caso lo esperado está centrado en el máximo resultado o gane, sin embargo es importante hacer énfasis en que esta persona también considera que “la parte emocional” como lo afirma, efectivamente ayuda a potenciar el rendimiento deportivo, por lo que, velar por el bienestar emocional de las personas estudiantes podría marcar diferencias en cuanto a resultados, que es lo que al final medirán las personas encargadas de este equipo. Esto es importante porque el rendimiento deportivo universitario también forma parte de las responsabilidades de las personas estudiantes para seguir formando parte de los equipos y por ende mantener sus beneficios.

Esto se evidencia nuevamente como exigencias en función del cumplimiento de estas responsabilidades estudiantiles relacionadas con el rendimiento deportivo, que además es beneficioso y aprovecha en su proceso académico según lo menciona

“hay que tener estos resultados buenos, para poder tener la beca digamos, aparte de que bueno, por dicha la universidad reconoce muchos méritos, entonces por lo menos yo soy estudiante destacado y soy el deportista distinguido, entonces también toman

en cuenta los ponderados como estudiante hay que esforzarse mucho en que las cosas salgan bien, tener buenas notas para poder mantener todo esto en la universidad...” (P2).

Relacionado con lo anterior, persona 1 menciona que aunque las teorías de su deporte dictan que para tener mejoras significativas hay que entrenar cierta cantidad de horas al día, esta persona menciona que es flexible con estas cantidades y que lo hace según sus posibilidades pero que cuando se acerca una competencia que considera importante, ahí es cuando se busca un proceso temporal de entrenamiento diario para llegar en forma: "Esto es tal vez algo complicado de entender, la teoría del mi deporte, siempre ha sido tal vez como muy clara, y dentro de estas creencias generales que si son algo ciertas, dictan que para uno tener mejoras y poder mejorar mucho, tiene que estudiar cierto tiempo diario, que es 40 minutos diarios" (P1).

Esta persona expone su conocimiento respecto a lo que implica trabajar en mejorar el rendimiento desde su deporte, pero también es consciente de sus posibilidades como estudiante respecto a lo que puede ofrecer y la forma en la que puede responder a esas obligaciones. Sin embargo, es algo con lo que podría representar un factor estresor considerando que es lo que externaron las personas que están a cargo de estos equipos y que además siguen formando a estos estudiantes en su desarrollo deportivo, un ejemplo de esta demanda es especificada a continuación

“...el atleta tiene que ser apasionado por su deporte, entonces así sea muy difícil siempre se van a encontrar ... la disciplina y el compromiso de cada uno de los atletas por sacar ya sea 1 o 2 horas al día para ir a entrenar fuera de su horario laboral, su horario de estudiantil ... si no es apasionado no puede ser deportista y mucho menos un deportista de alto rendimiento” (E3).

En este casos la forma de visualizar sus metas también están relacionadas a un requisito que es parte de sus responsabilidades como estudiantes, que es el rendimiento deportivo, cumplir con cierto nivel, participar en los eventos y buscar la obtención de mejoras en su rendimiento deportivo, sin embargo, la forma en la que se enfrentan a estos retos

deportivos y la percepción que tienen a partir de estos, también determina su procesamiento emocional, lo cual, al visualizarse desde las preferencias y siendo realistas con sus posibilidades y procesos individuales, será adaptativo. Un ejemplo de esto es citado a continuación

“Antes era como, gane medallas, llegue al podio, mejore los tiempos, ahora es como mejore las técnicas, manténgase entrenando y disfrute. Es como, llegue y use su tiempo de ir a entrenar para estar usted en paz, para sentirse tranquila...”

Otro ejemplo de estas preferencias alineadas a la realidad, es lo expresado por la persona 1 quien menciona que para establecer sus metas y expectativas tomaba en cuenta lo que les decía su entrenador: *“pongan metas realistas, o sea, algo que ustedes puedan cumplir a un corto plazo”*, por lo que dice establecer metas progresivas, como por ejemplo: primero estar en el equipo, después participar en un evento universitario, participar en un torneo universitario, participar en un torneo nacional, participar en un torneo internacional... Además, agrega: *“de expectativas siempre han sido, mantenerme, intentar ser constante, otra de las expectativas ha sido pues volver a participar en JUNCOS, JUDUCA, son como expectativas y metas”* (P1). La visualización y establecimiento de metas desde las preferencias también es compartida por la persona 4 quien señala sus deseos a largo plazo, como un proceso en el que primero trabaja en sí mismo para poco a poco conseguir sus metas, establecimiento metas desde la realidad universitaria.

Desde esta flexibilidad, otra de las personas entrenadoras comenta su perspectiva del trabajo que realizan en su equipo considerando que tienen como objetivo el rendimiento deportivo desde la realidad estudiantil

“Es un poco limitante también porque la Universidad tampoco es un centro de alto rendimiento verdad que uno pueda hacer que los chicos tengan fogueos internacionales o fogueos de alto peso verdad, para que se les pueda exigir medallas o marcas en cada disciplina, entonces siento yo que en esos eventos los entrenadores, en conjunto con los muchachos, ponemos como objetivos generales y específicos a lograr de acuerdo cada chico y en cada categoría que va a participar verdad,

tratando de hacerlo más, cómo puedo explicarlo, las metas más alcanzables posibles” (E1).

Como fue mencionado anteriormente, la búsqueda de resultados en competencias de alta exigencia implica un proceso de entrenamiento de alto rendimiento, lo cual no es una realidad universitaria, como bien lo menciona E1 en la comunicación anterior, quien además refuerza la realidad de establecer metas desde sus posibilidades. Esta visión desde la realidad universitaria de las personas estudiantes es la de guía y apoyo necesaria y adecuada en el cumplimiento de obligaciones en cuanto al rendimiento por medio del establecimiento de metas centradas en la persona y su contexto. Por otra parte, la persona E3 comparte esta opinión en cuanto al establecimiento de metas relacionadas con el rendimiento indicando que

“...a este nivel de competencias al que nosotros nos estamos enfrentando, requiere mucho sacrificio y mucha disciplina para los entrenamientos ... no es que ya están escogidos a dedo ni que nosotros los entrenadores vamos a decir “sí mira yo voy a mandar a este a ver cómo le va” sino más bien ellos se tienen que ganar ese puesto y tienen que luchar para eso y eso...” (E3).

Según lo compartido por esta persona entrenadora, en su equipo, además de tener que competir en los torneos para los que se preparan, dentro de este equipo también se forma un equipo interno para competir de manera colectiva en su deporte, lo cual implica que cada persona estudiante tenga que sobresalir dentro de las personas integrantes del equipo para que sea tomada en cuenta en este equipo de representación, lo cual podría representar una demanda más. Aunque esto es un punto de partida para la toma de decisiones ante retos deportivos universitarios, para los estudiantes deportistas esto podría representar una exigencia debido a la expectativa de competir contra otras personas integrantes del equipo para ser tomadas en cuenta, sin embargo, estos retos podrían ser adoptados de manera flexible ya que según aquellas personas que, según Hayes et al., (2011) las personas que muestran menor rigidez mental se adaptarán mejor a los cambios de una determinada situación.

Por otra parte, un entrenador comparte su experiencia en cuanto a las comunicaciones que le han hecho sus deportistas durante los eventos de competencia a los que asisten

“La preocupación en la competencia siempre de cualquier deportista y de cualquier ser humano cuando se enfrenta a un reto es perder ... si no logro el objetivo, si no lo puedo alcanzar, qué va a pasar si no hago las cosas bien, cuál va a suceder, cuál es la consecuencia ... la principal frustración o la principal preocupación del atleta, al menos bajo mi experiencia, es no poder alcanzar el objetivo que se planteó en el momento de la competencia” (E2).

Existe la posibilidad de que estas preocupaciones externadas por las personas participantes estén relacionadas con lo que le comunican las personas entrenadores que están a cargo de estos equipos, ya que, dependiendo del nivel de exigencia en comparación con sus realidades, esto podría significar una carga mayor para quienes no tienen un nivel de alto rendimiento.

Otras de las preocupaciones antes de un partido se ven así: *“...¿podré ganar?, ¿podré jugar?, ¿demostraré que estoy entrenando bien? y bueno, entran todos esos factores de duda que pueden afectar un poco a cualquier deportista” (E3)*, este tipo de comentarios expuestos a sus entrenadores, podrían estar relacionados a una exigencia en cuanto a resultados que responsa a sus responsabilidades de rendimiento deportivo, considerando que además para algunas personas, estar en estos equipos representa un apoyo económico importante, considerando que la beca deportiva implica la exoneración de todos los créditos matriculados por semestre, sin embargo, también se espera que las personas se mantengan y además den resultados en este equipo independientemente de este beneficio según lo comentado por una de las personas entrenadoras

“creo yo ... que el equilibrio para que se mantengan no es el que dependen de la beca para estudiar, sino más bien que de verdad sean deportistas de verdad, que de verdad amen lo que hacen, que de verdad le gusten, que verdad tengo un objetivo paralelo y que entiendan ... que el país donde vivimos necesita una profesión para salir adelante, entonces a necesitar esa profesión no me puede dejar al estudio botado, pero si son deportistas van a llegar a entenderlo, creo que el convencimiento va por ese lado y no el que ocupa la beca para salir estudiando ... cuál es su objetivo de

vida, qué es lo que ellos quieren, cuál es la facilidad que la Universidad le da, nuestra realidad país, porque no es una realidad que favorezca el rendimiento deportivo, y tratar de los convenciendo por ahí y evidentemente dependiendo las metas que ellos tengan con relación a eso” (E2).

La expectativa que tiene esta persona entrenadora y que de alguna forma transmite a integrantes de su equipo, es una exigencia rígida considerando que también menciona que no cuentan con la posibilidad ni siquiera a nivel país y mucho menos a nivel universitario, para exigir un alto rendimiento en estos espacios, a lo cual se le suma la realidad económica de estudiantes que durante la generación de la información evidencia que necesitan la beca deportiva para cumplir con su principal objetivo que en todos los casos es cumplir con lo que se requiere para concluir sus estudios profesionales.

Después de todo lo analizado respecto al primer propósito de investigación, estas situaciones que las personas estudiantes consideran como sus demandas funcionan como un evento activador del proceso de regulación emocional.

Dentro de las demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas consideradas por las personas entrevistadas, la mayoría de estas están centradas en demandas deportivas, específicamente las clasificadas como exigencias autoimpuestas, al igual que las exigencias dentro de las demandas académicas, aunque en el caso de las deportivas podrían estar influenciadas por el medio y las personas que están a cargo de sus procesos deportivos.

La importancia de entender estas demandas del medio, de otras personas y autoimpuestas a las que se enfrentan las personas estudiantes es contemplar las creencias que tienen estas personas respecto a lo que se les presenta en su proceso académico, en este caso, estas demandas funcionarán como un evento activador que ayudará a analizar la percepción que tienen de las mismas (Lega et al., 2017) y la manera en la que se afrontan, lo cual lleva a la revisión y análisis del segundo propósito de estudio.

En investigaciones realizadas respecto a carrera dual, el cual se refiere al término utilizado para describir la experiencia de una persona al ser estudiante y deportista al mismo tiempo, se evidencia que para que esta experiencia sea beneficiosa para las personas, se debe mantener un equilibrio entre el área deportiva, académica, vida privada y la combinación entre ambas, según este estudio los recursos con los que cada estudiante deportista cuente o

no, podrán convertirse en beneficios o costos de vivir esta carrera dual (Devoto, Jordana, Pons, Zamora, Regüela, Kegelaers, De Brandt y Torregrossa, 2024).

Segundo propósito

Respuestas emocionales de personas estudiantes deportistas ante las demandas de la vida universitaria.

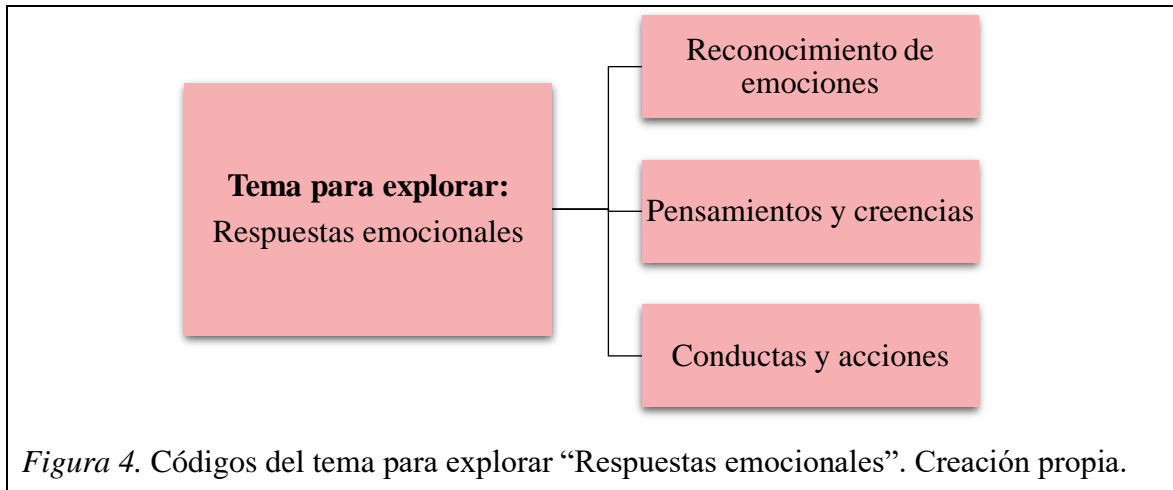
Con la intención de analizar el segundo propósito específico, se analizará la información presentada de la forma en la que se presenta en la figura 4, la cual integra la codificación del tema para explorar las respuestas emocionales, lo cual se comprende para este estudio como

“La respuesta emocional se compone de un conjunto de sistemas que incluyen, principalmente, la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimientos), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y el comportamiento”.

Cada comunicación brindada por las personas estudiantes respecto a sus emociones es la respuesta con relación a cada demanda que fue abordada en el propósito anterior, por lo que, es fundamental entender que las respuestas de estas preguntas están proporcionadas en función de esas demandas, considerando esto, el análisis de este propósito estará vinculado al análisis del propósito anterior.

A partir de los instrumentos aplicados y el análisis de la información generada, la codificación se estableció de la siguiente forma:

--



Respuestas emocionales

El análisis de la información generada en este propósito se realizó según la codificación establecida en el mismo, pero, bajo el análisis de la codificación del primer propósito, es decir, se hace un análisis de las respuestas emocionales (segundo propósito) a partir de las demandas identificadas (primer propósito). Esto considerando que, al generar la información, las respuestas emocionales se derivan según cada unidad de significado de las demandas consideradas por las personas participantes. Respecto a cada demanda se pueden encontrar hasta tres de los códigos aquí establecidos según las respuestas emocionales, así como también podría presentarse solo uno de estos tres. Considerando esto es importante recordar que las respuestas emocionales en este estudio son definidas según Gómez y Calleja (2016, p.98) como “*un conjunto de sistemas que incluyen, principalmente, la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimientos), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y el comportamiento*”.

Respuestas emocionales a partir del afrontamiento de demandas asociadas al establecimiento y cumplimiento de metas personales

Cuando se conversa respecto a las emociones que estuvieron, o están presentes en los distintos procesos de establecimiento y cumplimiento de metas, estas dependen de la perspectiva que tengan respecto a estas, como bien se mencionó anteriormente, citando a Lega et al. (2017) respecto a los beneficios de establecer metas desde las preferencias y no desde las exigencias.

Además de tomar en cuenta este punto de partida para analizar la información que fue generada en el proceso de aplicación de instrumentos, también es fundamental considerar que parte de los posicionamientos teóricos considerados para el análisis de este fenómeno es la forma en la que se visualiza la regulación emocional, la cual para este proceso se conoce como la capacidad para manejar emociones y supone la toma de conciencia entre componentes como la cognición, emoción y el comportamiento (Bisquerra, 2009), por lo que también es importante saber respecto al reconocimiento de emociones que según estudios realizados por Ekman (2004) citado por Cereceda et al. (2010) las personas que mejor reconocen sus emociones suelen estar más abiertas a nuevas experiencias y pueden mostrar un mayor interés por las cosas, lo cual además de afectar de manera saludable el bienestar psicológico de las personas y su ambiente, también propicia el control de emociones.

Considerando esto, es importante evidenciar cuando las personas participantes reconocieron las diferentes respuestas emocionales ante el afrontamiento de las demandas percibidas, como se puede evidenciar respecto a la persona 1 quien se refiere a su participación en JUNCOS, reconociendo emociones y pensamientos como

“Me siento tal vez un poco triste, es la verdad, si me siento un poco triste, porque di verdad, yo quería participar y era una meta, pero me pongo a pensar también: mirá, voy a llevar una segunda carrera, me queda mucho tiempo para poder participar”
(P1).

En este caso su forma de visualizar su proceso deportivo desde el establecimiento de metas flexibles le permite experimentar emociones saludables como la tristeza, lo cual también le permite experimentar pensamientos asociados a sus metas futuras y su continuo trabajo en ellas. Esta forma de visualizar meta desde la flexibilidad y su experiencia emocional es lo que mayormente fue expuesto por la persona 1, otro ejemplo de esto fue expuesto al comentar respecto a sus expectativas académica, cito

“...[refiriéndose a su ingreso a la carrera] fue miedo, o sea es miedo e inseguridad ... nerviosismo porque uno no sabe que es lo que viene aunque también existió la felicidad, emoción, por comenzar un nuevo proceso de manera actual, tal vez

unas emociones que podría utilizar para describir es como satisfacción de todo lo que he conseguido...” (P1).

Además de lo comentado, también expresó que parte de su experiencia emocional implicó hacerse preguntas como: “¿sirvo para esto?, ¿puedo hacerlo?, ¿si no puedo?, ¿qué voy a hacer?, ¿cómo lo voy a hacer?, ¿cómo lo voy a lograr?” (P1), además de según lo identificado por la persona 1, comunica que a partir de que sentía de manera más intensa esas emociones y se hacía estas preguntas, experimentaba más cansancio, pocas ganas de levantarse y debilidad en el cuerpo, a diferencia del momento en el que comenzó a descubrir lo que deseaba desarrollar en su carrera profesional, lo cual activaba su cuerpo y tenía más energía y ganas de leer, practicar, enseñar. A partir de esto se puede visualizar la forma en la que puede afectar también la intensidad de las emociones que son saludables y podrían redirigir conductas desadaptativas según su intensidad o frecuencia.

Específicamente al referirse al no cumplimiento de sus objetivos académicos, anteriormente comentó que tuvo sentimientos de frustración y estrés, así como la tristeza acompañada de pensamientos como “*no voy a clases, no voy a entrenar, salir, interactuar. Me sentí en parte mal, como le menciono, pero bien por lo que hice tanto en este curso [refiriéndose al curso que perdió] como en todos los demás*” (P1), mientras que al preguntarle cómo expresó lo que sentía comentó lo siguiente

“...lo tomé tal vez, digo yo como un castigo, por decirlo así, porque me obligue, bueno me intente obligar a sentarme a leer más, a practicar más, y dejé tal vez como en ese momento de lado un poco lo que era toda la expresión ... dejé de hacer cosas que me gustaban, o sea pare todo como por un mes y medio, donde solamente estuve encerrado, donde solamente estuve centrado en recuperar eso” (P1).

Es importante conocer que P1 identifica que en este momento en el que pierde este curso, además pasa por una situación familiar complicada que expresa que le afectó significativamente en distintas áreas de su vida, por lo que, al ocurrir este suceso en el momento en que está llevando este curso, lo cual trae consigo comportamientos como el aislamiento por hasta un mes y medio tratando de recuperar el curso que finalmente terminó

aplazando y experimentando dos pérdidas, como lo menciona anteriormente, una familiar y la otra académica.

Por otra parte, la P2 comenta que sus emociones respecto a su proceso académico inicial fueron frustrantes, considerando la expectativa con la que entró a su carrera. No fue hasta que cambió estas expectativas que pudo estar “muy contento” (P2). Agrega que pudo identificar lo siguiente: *"Era como que no quería seguir estudiando y así entonces me sentía como más vago y distraído en las clases y todo"* (P2). Considerando que en este análisis se toma como referencia la comprensión de la regulación emocional como la conciencia entre cognición, emoción y conducta, es importante entender que la conciencia emocional implica percibir la emoción y nombrarla, ya que según Bisquerra (2009) este es el primer paso para poder regular emociones.

Esta experiencia emocional está relacionada a expectativas creadas desde sus metas personales en el deporte y al no cumplirlas, en ese momento experimentaba frustración. Al cambiar la visión del proceso académico y considerar el beneficio de sus aprendizajes desde una mirada flexible, la P2 menciona haber cambiado su experiencia emocional por el disfrute e incluso permitirse el autoconocimiento.

Con respecto a la persona 2, se refiere al no cumplimiento de metas deportivas ajenas a la universidad, especificando de sus emociones

“Di uno se ahueva y se siente muy mal, pero muchas veces uno siente, y a mí me pasa, que me empiezo a culpar a mí, como le dije la vez pasada que soy un poco cruel, entonces que no entrené suficiente, que no le dedique la atención necesaria, que pude haber hecho más cosas, que podía probar con cosas nuevas o así, que me limite a lo que tenía o algo así o más tiempo o así, entonces eso es lo que me sucede digamos y me da como que me enojo con el deporte y dejo de practicar uno días y no sé, es como complicado ... lo que hago es que me quedo sentado solo para no gritarle a nadie, entonces me quedo sentado solo tratando de reflexionar o de sacar todo el enojo porque deay eso es lo que me da más que todo y me da como una pequeña depresión digamos como que no quiero volver a hacer el deporte un par de días, de que todo lo que hago no valió para nada y así, me pasa también como que también me da dolor de cabeza por el enojo entonces son como algunas de las cosas que pasan" (P2).

En este caso las emociones están relacionadas a creencias rígidas respecto al éxito por lo que esto produce este tipo de emociones como la culpa al no conseguir los resultados esperados. Es debido a esta rigidez que se producen también los pensamientos como: *“no entrené suficiente, que no le dedique la atención necesaria, que pude haber hecho más cosas, que podía probar con cosas nuevas o así, que me limite a lo que tenía o algo así o más tiempo o así”* (P2), los cuales reflejan fuertes exigencias de perfección y éxito y limitar sus experiencias a los resultados vistos como negativos. Eso trae consigo como resultado los dolores de cabeza y también es expresado en conductas como dejar de entrenar.

Una de respuestas emocionales que podrían evidenciarse en la expresión emocional, son las fisiológicas que tiene como función la adaptabilidad de la persona al ambiente y situación en la en el que se encuentra, esto le permite adaptarse ya sea de una forma saludable o no. Según Dryden (2002), existen tendencias de actuación según la emoción que experimenta la persona, en el caso anterior esta conducta (evitar) es contraproducente que a largo plazo le lleve a experimentar emociones insanas y por ende termina siendo una conducta desadaptativa.

En esta comunicación también se puede identificar como parte de sus reacciones que demuestran autoconocimiento es la acción de alejarse para evitar otro tipo de reacciones en el momento en que experimenta enojo.

Con emociones similares a las anteriores, la persona 3 se refiere a su experiencia emocional en cuento al no cumplimiento de objetivos académicos, lo cual trae nuevamente sentimientos de culpa y en este caso también menciona decepción, explicando que esto se debe a *“como de poder haber hecho algo y simplemente no lo hice”* (P3), nuevamente pensamientos irracionales ligados a esas exigencias rígidas de éxito que se en este caso, igual que al anterior, provienen de un sistema de creencias de exigencias de éxito, de las cuales P3 indica que es parte de cumplir con plazos específicos, para cumplir sus expectativas, lo cual refuerza la visualización de su proceso de cumplimiento de metas con poca flexibilidad. Para ese momento de experiencia emocional la persona 3 indica que ha logrado identificar algunas conductas como *“Lo que me da es por dormir mucho, nada más, me da como un bajón anímico, y como que me achanto [acostarse]”* (P3).

Nuevamente se evidencia que las personas informantes pertenecientes a equipos

deportivos de alto rendimientos pueden experimentar emociones insanas como la culpa, debido a la rigidez de sus creencias en donde buscan cumplir con exigencias de perfección y éxito. Estas emociones también son trasladadas a la forma en la que afronta sus demandas académicas y la experiencia emocional en la misma, acotando

"Se genera satisfacción, se genera a veces angustia, se genera, a ver cómo decirlo, como, es que no sé cuál será la emoción que lo describe, pero entrar como en un estado de enfoque como, sí, a ver cuál será la emoción que lo describe, determinación tal vez ... también me genera como también está sensación como culpa, como de que tengo la idea de algo que quiero para mí y no lo estoy logrando" (P3).

Acompañando además de expresión de sus emociones por medio de conductas como irritabilidad con mayor facilidad, mencionando *"Es completamente apegado a que tengo unas metas y no las estoy cumpliendo, entonces también me genera como esta sensación como culpa, como de que tengo la idea de algo que quiero para mí y no lo estoy logrando"* (P3), esto en el caso de situaciones que se salen de sus planes y que no precisamente dependen de esta persona.

Además de esto, también se refiere específicamente a metas deportivas y a sus pensamientos respecto a no cumplir con lo que esto implica, donde nuevamente retoma las emociones antes mencionadas, *"Si es decepción de fijo lo que siento, siento ligeramente enojo y es que eso viene ligado a tristeza de como: manda huevo, pude haberlo hecho y no me organicé bien"* (P3), acompañada nuevamente de conductas como dormir y según lo que comenta P3, deja de ser una persona disciplinada.

En este caso, sus respuestas emocionales insanas se relacionan a conductas desadaptativas que al evitar su malestar del momento con el placer que podría ofrecer acostarse a dormir, lo cual después se volverá a convertir en emociones de culpa por el no cumplimiento de sus deberes o rutinas estructuradas. Estas respuestas emocionales relacionadas a sentimientos de culpa y decepción prevalecen tanto en el no cumplimiento de sus objetivos como en la priorización de sus objetivos como lo menciona a continuación,

"A veces, me desestabilizo en las prioridades, entonces vienen sentimientos de que

me va y de “no sé si sea tan importante, entonces voy a salir hoy”, entonces salgo y trasnocho y al otro día no voy a entrenar y es como: que mal, y otra vez culpa” (P3).

A partir de esto, P3 identifica que cuando siente que este sentimiento de culpa se acumula y se siente más pesado, le cuenta dormir. Las emociones que se experimentan de manera muy intensa y que además se prolongan por mucho tiempo son las que producen enfermedades tanto físicas como mentales.

Por otra parte, al revisar las respuestas emocionales respecto a sus expectativas deportivas, las cuales no son reales o acordes a lo que el deporte universitario ofrece, sus emociones son

“Full frustrado, full frustrado, me hace sentir solo... me genera mucha tristeza y es desmotivante. Me hace sentir también como que no le debo nada a la u, hasta cierto punto, entonces también como que me desprendo un poco de esas responsabilidades del equipo y también tal vez por eso siento que yo sobrepaso las expectativas que tiene el equipo de mí, porque yo hago todo lo que está en mí para ser deportista, el equipo me pide muy poco, me da muy poco y yo doy exageradamente de más de lo que me da la u y me pide la u” (P3).

Estas emociones son saludables, siempre y cuando se visualicen con flexibilidad, sin embargo, en el caso de la P3 es necesario prestar atención a la visión general de rigidez que afecta su proceso de afrontamiento a las demandas percibidas y sus efectos físicos, emocionales y mentales.

La persona 4 se refiere a sus respuestas emocionales al preguntarle cuáles emociones experimenta con mayor frecuencia al ejecutar acciones para el cumplimiento de sus metas, en este caso refiriéndose específicamente a su meta vocacional y profesional, indicando *“...siento como esa mediocridad en que tal vez lo hubiera hecho mejor, podría investigar más o cosas así. Estrés claramente porque a veces se acumula todo y es pesado” (P4).*

Aunque se le pregunta por sus emociones, este se centra en sus pensamientos y considerando estas creencias parece ser que experimenta culpa al pensar en lo que cree que pudo haber hecho mejor. En la misma respuesta, más adelante P4 menciona que cree que es

un poco exigente consigo mismo, explicando *“muchas veces como que yo sé que tal vez pude haber hecho un trabajo mejor, una presentación mejor, hubiera estudiado más para salir bien en un examen, no sé ... (P4).*

Por otra parte, P4 menciona que parte de sus reacciones ante la vivencia de esos momentos es la procrastinación, lo cual le genera estrés le genera cansancio mental y que *“la verdad no padezco mucho de ansiedad, tal vez sí en un bajo grado de las emociones normales, preocupación, ansiedad o angustia, pero no algo así como que se desborde o que me interrumpa la vida normal digamos...”,* esto pasa cuando se le acumulan sus trabajos y a partir de esto las consecuencias a nivel físico mencionada son, *“cuando estoy muy presionado o estrés, siento mucha presión en los hombros, también en la espalda cuando estaba muy estresado me costaba un montón ver o tenía muy cansado los ojos siempre por el estrés”* (P4).

Además, centrado en conocer los pensamientos relacionados al no cumplimiento de sus objetivos académicos, al preguntarle respecto a sus emociones, se observa como la persona se ríe y dice: *“es que no sé ... es que no sé si triste, o sea no sé qué emoción me hace sentir eso la verdad, o sea si como específica, pero... [se queda unos segundos en silencio] no sé [se ríe]”* (P4), lo cual denota la dificultad para identificar emociones, sin embargo, más adelante al indagar otro tipo de respuestas relacionadas a pensamientos explica que sus pensamientos son *“desmotivación verdad, mediocridad y también como, di, tal vez un poco de miedo”* (P4), por lo que, se visualiza que podría existir una confusión en la diferenciación de respuestas emocionales, que por ende afectará el proceso de RE, entendiendo que este requiere de conciencia entre los elementos involucrados. Según Gratz y Roemer (2004), parte de las dificultades que puede presentar una persona para regular sus emociones es la falta de reconocimiento y conciencia emocional.

En el caso de las respuestas emocionales relacionadas con objetivos deportivas que son visualizadas desde la flexibilidad y como un proceso de esfuerzo, comenta las emociones experimentadas

"Al principio es como frustración claramente de no haber ganado, de no haber hecho las cosas bien, de no haber jugado adecuadamente, de no haber ido a entrenar y por eso me fue mal en el ranking y en los torneos o por no ser constante o por, no sé,

muchas cosas. Todos estos años me han hecho ver está frustración como algo que uno tiene que aceptar y seguir..." (P4)

Es a partir de esta experiencia de visualización y aceptación del proceso que sus emociones fueron cambiando con respecto a su deporte, lo cual más bien se convirtió en un espacio de disfrute, "lo he sentido más bien como algo que me aligera, que me gusta hacer y que me distrae...", agregando que este es ahora su espacio de alivio emocional ante el estrés.

Finalmente, la persona 5 se refiere a las emociones que experimenta y los pensamientos relacionados con esas emociones que salen a relucir en los momentos en que trabaja en el cumplimiento de sus metas como estudiante, cito

"tristeza, cuando las cosas no salen cuando uno quiere y como uno quiere. Frustración, porque por más que uno se esfuerce y uno considere que está haciendo las cosas bien, no siempre salen, como uno supone que las está haciendo bien para uno. Enojo, porque sé que hay cosas o personas que no han movido ni un dedo, pero son capaces de criticar y hasta cierto punto ese enojo y esa frustración está hacia un área muy personal que a uno le duelen las cosas y uno se siente triste, siente como esa congoja" (P5).

En este caso es importante visualizar que recalca las emociones que le ha experimentado en momento de aparente dificultad, sin embargo, cuando menciona sus metas como estudiante, menciona que la que parece ser más importante, ya fue cumplida. Esta forma de visualizar el cumplimiento de sus metas, centrándose en aspectos como la frustración y el estrés, podrían dificultar el proceso de cumplimiento de metas desde la regulación de emociones en momentos de dificultad, esto es considerado tomando en cuenta que estas emociones tienen consecuencias conductuales insanas como las mencionadas por P5,

"Usualmente, yo cuando estoy muy estresada, no me las como, pero si las muerdo [señalando sus uñas] ... dolor de espalda, hombros y cabeza, eso es como el que me dice o descansa, o va a ir corre o va y hace algo que a usted le de paz También

en algún momento la caída de pelo, cuando estoy muy muy estresada, el pelo es a puños que se me cae ... también hormonal, cuando yo ya noto que hay mucha espinilla, muchos granitos..." (P5)

Además de afectar el proceso de regulación emocional, esto evidentemente afectará la forma en la que trabaje en sus siguientes metas y la forma en la que afronte las posibles nuevas dificultades, lo que nuevamente podría traer consecuencias poco saludables como las mencionadas anteriormente.

En general respecto a la demanda relacionada al establecimiento y cumplimiento de metas se experimentaron emociones saludables y conductas principalmente adaptativas, en el caso de P1, P4 y P5, quienes justamente coinciden con ser las personas estudiantes que manejan esta demanda desde una perspectiva más flexible que las personas P2 y P3, quienes pertenecen a equipos de alto rendimiento con altas exigencias y metas deportivas.

Haciendo un recorrido general del análisis por persona participante, en la P1 se destacan emociones como tristeza, miedo, inseguridad, así como pensamientos racionales acompañados que le permiten seguir visualizando su proceso desde la aceptación de sus errores, la flexibilidad y la posibilidad de nuevas oportunidades.

En cuanto a la persona 2 logra identificar que las emociones como frustración estaban relacionadas al establecimiento de expectativas rígidas e irreales del proceso académico, mientras que en lo deportivo se identifican emociones insanas, acompañadas de pensamientos identificados irracionales de perfección y éxito. Sus emociones se centran en la rigidez de su sistema de creencias del área deportiva. Lo mencionado coincide con la persona 3 en cuanto al sentimiento de culpa y pensamientos rígidos

Por otra parte, P4 en sus comunicaciones, logra identificar algunas de las emociones que experimenta de manera más frecuente, desde sus creencias, sin embargo, no parece estar consciente de las emociones que realmente experimenta, en el caso de posibles sentimientos de culpa o los momentos en los que logra nombrar esas emociones. Mientras que en el caso de la persona 5, las acciones insanas mencionadas son parte de las respuestas emocionales que llaman más la atención, debido a sus afectaciones físicas.

Respuestas emocionales a partir del afrontamiento de demandas asociadas a la organización del tiempo

Al afrontar todo el desgaste que menciona la P1 que conlleva ser estudiante y deportista, esta persona reconoce como principales emociones el cansancio y estrés, que además se acompañan de efectos como “lo que genera del cansancio es sueño, es tener ganas de dormir” (P1), emociones que son saludables y necesarias para la estabilidad emocional y procesamiento de demandas del medio. Estas emociones también son el sentir de la persona 4 en cuanto a al equilibrio que considera debe tener entre ambas áreas,

"estrés mucho estrés, por intentar sacar las dos, que normalmente por esto que le digo de que no hay competencias cercanas uno le da más prioridad a lo académico, igual cumpliendo con las obligaciones de ir a entrenar dos veces, pero no tal vez dando el plus en ese momento porque no se puede, tengo que sacrificar algo que no es la mayor prioridad. Igual estrés de la parte académica pero más bien me ayuda en la parte de desestresarme yendo a entrenar" (P4).

La diferencia en este caso radica en la forma de visualización de las áreas, ya que su prioridad es la parte académica, por lo que sacar tiempo para ir a entrenar es más bien una estrategia para liberar estrés, más que ser visualizado como una obligación, aunque sí lo sea.

Esta forma de visualizar sus obligaciones deportivas como una forma de liberar estrés es lo que le permite a P4 tener una visualización de esta demanda de una forma motivacional, comentando que sus respuestas emocionales ante los retos deportivos son *"mucha expectativa... uno se siente más motivado, con ganas ese que empiecen más, también con ganas de prepararse, si ganas de poner en práctica o mostrar lo que uno tiene verdad"* (P4), lo que también según lo comentado por P4, se manifiesta con más ganas de poner en práctica lo que ha entrenado.

Finalmente, P5 menciona que sus respuestas emocionales ante la demanda académica, deportiva y además en su caso, laboral, fue primeramente estrés y depresión ante la pérdida de un curso, hasta que más adelante y a partir de la aceptación de esa pérdida experimentó un estado del calma, de lo cual además expresa pensamientos como *"no puedo siempre estar en el nivel de excelencia y perfeccionismo que siempre he estado porque tengo encima un curso más pesado un curso que si me quedo tengo que esperarme un año más para llevarlo en la U"* (P5). Según comenta esta persona, en el momento de lucha contra el

curso que estaba perdiendo también experimentó conductas que comunica como, “*siento que en ese momento tomé cierta barrera con mi entrenador porque yo decía: no sé cómo decirle que voy mal en equis curso porque él no me va a comprender eso*” (P5), lo cual además de ser una creencia irracional por imaginar lo que podría haber pasado, es parte de lo que alimenta la depresión.

En general, las respuestas emocionales aquí expuestas se refieren a emociones saludables para el procesamiento de las situaciones de vivencia, sin embargo, de estas es importante tener presente las respuestas emocionales que implican acciones que afecten físicamente a las personas, así como las emociones que pueden transformarse en depresión como lo es el caso de P5, que finalmente terminarían afectando patológicamente a la persona y sus vivencias individuales y sociales.

Respuestas emocionales a partir del afrontamiento de demandas asociadas a las responsabilidades estudiantiles

Al indagar con relación a las responsabilidades estudiantiles tanto académicas como las que implican ser participantes de una equipo de representación, en el caso de la persona 5 se experimenta estrés principalmente cuando no está entrenando, del cual además logra identificar lo siguiente “*...eso, física, mental, emocional, académicamente y a nivel de trabajo me afecta porque estoy muy acostumbrada a siempre estar muy activa*” (P5), lo cual comenta que también se manifiesta por medio de dolor de cabeza, no dormir bien y dolor de espalda, afirmando que estos efecto es por no haber sacado tiempo para “liberarse” (P5). Estas emociones y sus consecuencias están relacionadas a la omisión de sus espacios de control emocional y salud física como estrategia de regulación de emociones.

En el caso de la persona 2 se puede visualizar dos aspectos importantes, el primero es la experiencia emocional al cumplir con sus responsabilidades como deportista de la UNA ya que al estar en la Selección Nacional, la exigencia es mucho mayor y es por eso que menciona lo siguiente respecto a los entrenamientos de la UNA: “*vengo más a disfrutar del entrenamiento*” (P2), recordando que estas responsabilidades no representan ninguna preocupación para la persona que tiene mayores exigencias personales con sus metas deportivas.

Finalmente, la persona 3, quien también considera que las responsabilidades como deportista universitario no representan mayor preocupación, expresa sus emociones respecto a cómo le hace sentir su proceso deportivo al afirmar lo siguiente

“Cuando tengo como una buena racha de cumplimiento, se genera como emoción, como expectativa, como de ya ponerme a prueba me genera como satisfacción también, me genera superación, o sea pienso que me estoy superando porque usted empieza con esa constancia y empieza a ver cambios en el cuerpo, cambios en los tiempos, en los ritmos, en todo ese tipo de cosas” (P3).

Nuevamente se evidencia que la visión de flexibilidad promueve emociones saludables y además motivación para tomar sus responsabilidades deportivas universitarias al ser comparadas con sus objetivos deportivos personales que requieren de mayor exigencia y creencias rígidas.

En general, el afrontamiento de responsabilidades estudiantiles no representa ninguna preocupación para quienes conforman equipos de alto rendimiento fuera de la UNA, al contrario, este es visto como un espacio de esparcimiento y diversión deportiva. Sin embargo, no es el mismo caso para la P5, quien nuevamente evidencia afectaciones físicas al experimentar emociones como el estrés. Sin embargo, de acuerdo con la teoría, el espacio donde se desenvuelve un estudiante-deportista debería ser individualizado con la intención de responder a las necesidades de estas personas y que además, se ajuste a lo que se le solicita respecto a su rendimiento tanto académico como deportivo (López de Subijana et al., 2015; Regüela, 2011; Vilanova y Puig, 2013).

Respuestas emocionales a partir del afrontamiento de demandas asociadas al rendimiento deportivo en la UNA

Como aparte de las responsabilidades de personas estudiantes deportistas que además son becadas, como se explicó anteriormente, en la UNA se espera visualizar su rendimiento deportivo, del cual se experimentan las siguientes respuestas emocionales, en primer lugar, se evidencia lo expresado por P1

“...una de las expectativas no cumplidas fue la participación en JUNCOS tal vez esta meta no me entristeció, no me hizo sentir mal, tampoco como que me decaí, ni física, ni emocionalmente, porque si fui como muy realista en decir “bueno, ellos son mejores que yo, por ahora”, entonces yo entiendo que ellos estén primero que yo ... Igual para JUDUCA [Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos] ... tal si hubo como la importancia de no poder ir, como de sentirme un poco triste ... pero igual como que me alentó... fue como un punto de inflexión para poder mejorar más” (P1).

Las emociones experimentadas en este momento son parte de un proceso saludable de visualización de sus metas y responsabilidades para responder al rendimiento deportivo en la UNA, considerando que P1 ha afrontado esta demanda desde la flexibilidad que implica este proceso. Esto además instó a que P1 como consecuencia de su motivación para seguir luchando por sus metas tuviera consecuencias como: *"mi reacción inmediata fue entrenar, leer, tal vez como estrategia de afrontar todas las emociones que estaba viviendo... siempre fue como buscando la mejora"*, sin embargo, sí existieron reacciones que pueden ser poco saludables e incluso llevarle a desarrollar una enfermedad

“con respecto a JUDUCA, tal vez fue como que en ese momento empecé a comer mucho, esa tal vez fue como una reacción como lo mencionaba, tal vez no había sido directamente por eso [menciona esto debido a que en ese momento también enfrentaba un proceso familiar y además la pérdida de un curso], pero durante ese momento si empecé a manifestar mucho la sobrealimentación, la gula, si comía mucho” (P1).

Estas otras consecuencias experimentadas estaban relacionadas con su sentimiento de impotencia como bien lo menciona, lo cual además también funciona como una estrategia desadaptativa para el momento, esto podrá ser ampliado en el análisis del siguiente propósito.

Por otra parte, P2 se refiere a sus emociones respecto a su exigencia de ganar para mantener su condición de becado, indicando como sus principales emociones

“La ansiedad creo, y la, es que no sé cómo es, como esa necesidad de obligarme a hacerlo, de ganar, creo que es lo mismo que le venía comentando ...yo creo que la ansiedad es porque a mí me encanta ir y competir, entonces creo que es más por ir que por el estrés de qué irá a pasar o que me da miedo competir. Es una ansiedad por que me gusta mucho en cualquier competencia” (P2).

Aunque indica que esta ansiedad es porque le gusta ir a competir, también es importante destacar su necesidad por ganar como una obligación, ya que anteriormente dice que las responsabilidades estudiantiles no representan una preocupación, lo cual indica que esto podría estar ligado a sus fuertes exigencias de éxito en cuanto al rendimiento deportivo en general.

Por último, en cuanto a las respuestas emocionales expresadas por las personas estudiantes participantes, P5 se refiere a sus emociones como respuesta ante sus exigencias por ganas y rendir deportivamente, indicando, *"no sé, quizás como frustrada, triste, porque yo decía, hay compañeras de mí misma edad que siempre están ahí en el pódium"* (P5), de lo cual se puede evidenciar que su frustración está relacionada con su exigencia de éxito acompañada por conductas como las comparaciones con sus compañeras de equipos, lo cual, desde una mirada de rigidez le impide centrarse en su esfuerzo y su valía como persona. Es importante considerar que, según Lega et al. (2017), no todas las emociones ligadas a creencias irracionales serán insanas y que no todas las emociones relacionadas con un pensamiento racional con sanas, por eso es muy importante visualizar la funcionalidad y adaptabilidad que esta emoción tendrá para la persona a largo plazo.

En el caso de las experiencias compartidas por parte de las personas entrenadoras de equipos deportivos, se comenta en el grupo focal que no siempre pueden estar acompañando de cerca a sus atletas cuando van a competir y, según sus comunicaciones, consideran que las respuestas emocionales de estos estudiantes son muy subjetivas, además de que parten de la consideración de tener varios deportistas que guían y todos los momentos son diferentes, por lo que sus respuestas en lo indagado para este propósito no resulta provechoso.

Finalmente, las respuestas emocionales ante el afrontamiento del rendimiento deportivo en la UNA como demanda percibida por las personas estudiantes varían según sus exigencias rígidas, de las cuales se experimentan emociones como frustración y ansiedad e

importancias acompañadas de consecuencias como conductas autodestructivas: comparaciones rígidas o sobrealimentación. Aquí se hace una excepción que es importante rescatar, la cual, en el caso de P1, sus pensamientos flexibles promueven experiencias más saludables que le permiten seguir trabajando en su proceso.

Tercer propósito

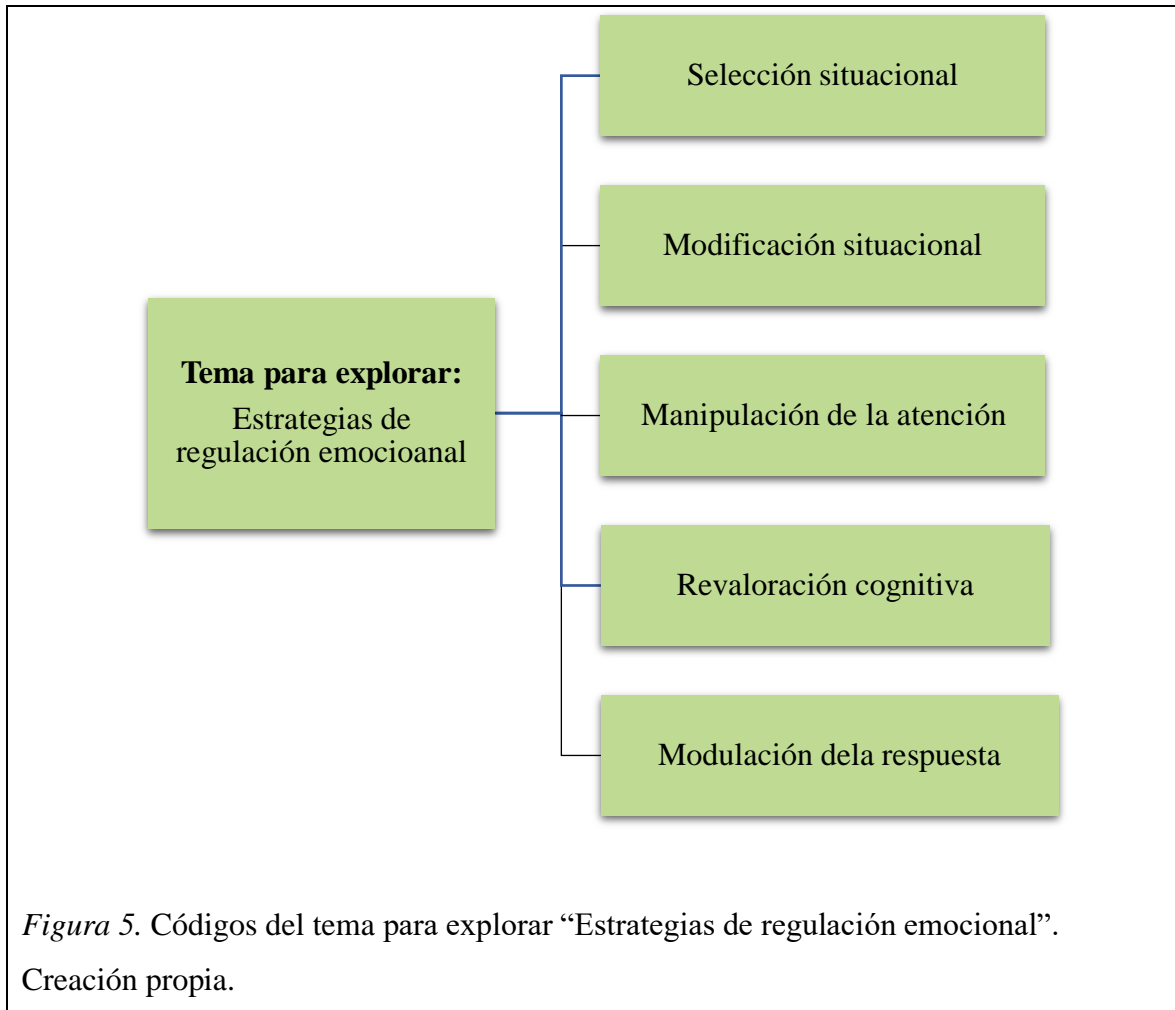
Estrategias de regulación emocional utilizadas para regular sus respuestas emocionales ante las demandas de la vida universitaria.

El análisis del tercer propósito de esta investigación se realiza tomando en cuenta las unidades de significado generadas por personas estudiantes deportistas y las personas entrenadoras de algunos de los equipos deportivos de representación según la codificación del tema para explorar: estrategias de regulación emocional, lo cual para este estudio se entiende que

...las estrategias de regulación emocional son herramientas utilizadas por las personas en función de modificar la forma, intensidad o duración con la que experimenta una emoción desde sus componentes: experiencia, expresión, comportamiento y fisiología, con el fin de adaptarse a las demandas del contexto, lo cual le ayudará a conseguir los propósitos individuales y sociales con los que se sienta identificada (Gómez y Calleja, 2016).

A partir de los instrumentos aplicados y el análisis de la información generada, se estableció la siguiente codificación:

--



Selección situacional

En el caso de este tipo de ERE se contemplan las unidades de significado de las personas 1, 2, 3 y 4, quienes comentan desde sus experiencias diferentes formas que utilizaban para trabajar en la experiencia emocional. Para analizar cada una es importante recordar que se comprende por selección situacional como ERE en esta investigación,

Las personas pueden reorientar sus emociones con base en sus experiencias previas. La selección situacional se refiere a la elección estratégica de las situaciones a las que la persona se expone y la función que esta elección tiene para experimentar o evitar las emociones asociadas. Por ejemplo, acercarse o evitar a ciertas personas, escenarios o actividades. Esta habilidad es importante para dirigir la propia vida y mantenerse a salvo de situaciones riesgosas (Reyes, 2016, p. 14).

En este caso, P1 utilizó esta estrategia cuando empezó a rodearse de su familia, quienes, según su relato, le proporcionaban apoyo emocional. Esto lo complementa haciendo actividades que disfruta: *“hacer deporte, salir de viaje, ir a pasear, caminar, comer”* (P1), esto en el momento en que experimentaba tristeza y comenzó a aislarse ya que logra identificar que a partir de la exposición a estas personas y actividades podrá sentirse mejor. Otra forma en la que P1 aplica esta estrategia se la siguiente

“...me siento tranquilo porque siento que estoy controlando muy bien el tiempo que le estoy dedicando a cada cosa, entonces es tranquilidad, viene como de la disciplina tanto académica como deportiva, como distribuir el tiempo correcto para hacer cada cosa” (P1).

Al utilizar la organización del tiempo, puede generar emociones como la tranquilidad, pero más importante es que prepara su experiencia para evitar el estrés y frustración de no estar preparado para atender sus responsabilidades.

En el caso de la persona 2 utiliza ejercicios que promueven su bienestar y equilibrio emocional mientras trabaja en el cumplimiento de sus metas, *“hago este ejercicio de escribir las metas y los objetivos cumplidos, entonces eso me ayuda a tranquilizarme”* (P2), esto le permite motivarse ante sus nuevos retos y por ende seguir generando satisfacción para el trabajo en los mismos.

En el caso de la persona 3, la estrategia utilizada para generar estabilidad emocional es la organización, como bien lo menciona a continuación

“Cuando es con la u, enfocarme como el tiempo que es necesario para volver a meterme en el curso que yo tenía planeado, no sé, que tengo dos semanas para sacar tres proyectos, por ejemplo y me atrasé con uno, entonces sacarlo tres o cuatro días eso como prioridad y lo saco hasta volver al punto en el que yo quería estar de avances en los proyectos” (P3).

El trabajo en la organización y priorización le permite a P3, además de mantener su equilibrio emocional, la generación de satisfacción por su eficiencia en la atención a sus

necesidades. Sin embargo, este no siempre es el caso ya que en algunas ocasiones esta ERE puede volverse desadaptativa según la forma en la que sea utilizada, como se evidencia en esta comunicación *“como que digo: mae ya no lo cumplí la verdad ya vale, ya no voy a trabajar más en nada, ya no voy a hacer nada y que la vida siga su camino”* (P3), esto le podrá generar satisfacción instantánea, sin embargo, a largo plazo tendrá que atender nuevamente su malestar emocional ya que esta estrategia no modifica la situación que se afronta.

Ante este mismo caso, P3 reconoce que esto le pasa por algunos días y que luego hace una revaloración cognitiva al replantearse sus decisiones y entonces ahí vuelve a utilizar la ERE de selección situacional al volver a centrar establecer objetivos y plazos esto según identifica *“Basarse un poco más en la experiencia que tuve como para evitar cometer errores, o no diría errores, pero tratar de no caer en el mismo sentimiento”* (P3). Relacionado con esto también agrega

“El cumplimiento de micro metas, sacar los volúmenes de entrenamiento, o sea una semana en la que yo cumplí el volumen se genera demasiada satisfacción y demasiada felicidad y demasiada cosa bonita. Los resultados de fijo, es un parámetro muy importante para generar satisfacción” (P3).

Lo cual nuevamente evidencia que está ERE, por su gran cantidad de tareas, requiere que para que pueda favorecer a este tipo de emociones, trabaje en su planificación para el cumplimiento de sus objetivos personales. Está también es la ERE de P4, quien comenta

"Yo trato de organizarme bien, si es cómo organizar mi tiempo como para poder cumplir con las dos más que todo porque otra cosa no, o sea muchas veces toca sacrificar uno u otro, pero a la medida de lo posible organizarme y poder sacar los dos" (P4).

Estas personas saben que al acercarse a estas situaciones podrán experimentar las emociones deseadas, el trabajo que hacen las personas al aplicar esta ERE será adaptativo siempre que se trabaje desde la flexibilidad, pero también bajo la consideración de todos a

los elementos implicados.

Modificación situacional

Respecto a este código, las estrategias aquí contempladas fueron seleccionadas al considerar que corresponden al tipo de estrategia categorizada como modificación situacional, la cual, para efectos de este proceso de investigación, es entendida de la siguiente manera

Cuando las personas se exponen a una situación pueden alterarla y modificar su impacto emocional. Por ejemplo, girar el cuerpo para generar distancia física respecto a una persona (Hofmann, Gerlach, Wender, & Roth, 1997), expresar tristeza y ganar la simpatía de los otros (Davidson et al., 1993), hacer bromas para disminuir la tensión social (Edelmann & Iwawaki, 1987), entre otras. Las estrategias orientadas al afrontamiento activo y efectivo de los eventos estresantes (p. ej. la comunicación asertiva) con frecuencia resultan adaptativas (Lazarus & Folkman, 1986).

La estrategia contemplada en este espacio fue compartida por las personas participantes 3, indicando lo que hace en el momento para manejar su experiencia emocional es "*Hablar aquí en la universidad, intentar resolver y al no sentir apoyo, he buscado en otra parte*" (P3), esto con la intención de resolver una inquietud que sabe que puede generar frustración porque de no ser resuelta le impedirá cumplir con sus objetivos personales.

Manipulación de la atención

Con el uso de la estrategia "*manipulación de la atención*" las personas pueden concentrarse o distraerse conscientemente de elementos específicos de una situación lo cual les permitirá modificar también sus emociones al respecto, La aplicación de esta no implica cambiar la situación, sino la atención que se le presta (Reyes, 2016). Las personas que en esta investigación lo ejemplifican son E1 y E2 como acompañantes en el proceso deportivo de estas personas estudiantes principalmente utilizando el ejemplo de las participaciones en competencias cuando se encuentran en el momento de iniciar una participación en el que las personas deportistas podrían estar ansiosos o preocupados, por lo que utilizan el dialogo,

“palabras ahí de motivación: me gusta, me gusta. Aunque no sea así, porque ya usted en ese momento no puede cambiar nada, ni puede mejorar nada, pero la parte de esos: me gustó, excelente, estas volando, esa parte le va creando a él confianza y lo va animando positivamente” (E1).

Estas son estrategias utilizadas por sus entrenadores que podrían ayudar a manipular la atención a aspectos específicos en el momento de la competencia. Otro ejemplo es comunicado por E2 quien indica *“...conversar con ellos y poder utilizar alguna estrategia de las que se ha trabajado en el entrenamiento de visualización de la competencia”*, Lo cual nuevamente le podría ayudar a la persona a concentrarse en sí mismo y sus capacidades, más que en aspectos que vive en el momento y podrían afectar el desarrollo en la competencia.

Revaloración cognitiva

Las unidades de significado que fueron utilizadas para el análisis de la revaloración cognitiva están centradas en la reconstrucción de significados respecto a las demandas o aspectos relacionados con estas, lo cual les permite generar emociones alternativas (Reyes, 2016). en el caso de P1 se puede visualizar este tipo de ERE de las siguientes formas

“Hubo dos estrategias para cambiar lo que sentía, la primera fue una fijación temporal, fue como fijarme yo, bueno quiero sentirme bien, quiero mañana levantarme bien, entonces tenía el pensamiento positivo desde el día antes, fue como esta proposición como a decir bueno, mañana quiero lograr estos, esto y esto en el cuarto yo tenía una pizarra donde me proponía cosas entonces yo las apuntaba para el día siguiente, entonces bueno mañana quiero leer de aquí a aquí, voy a entrenar de una a tres, voy a salir a caminar, voy a utilizar 20 minutos a ir a sentarme a la playa ... voy a ir a relajarme, a no pensar en nada, a estar ahí, existir nada más ... han sido pérdidas que dejan enseñanzas” (P1).

Aunque aquí se podría visualizar la senda estrategia mencionada como una ERE de Selección situacional por el hecho de utilizar la organización con método para generar emociones deseadas, lo que lleva a esta persona a esa acción es el cambio que hace respecto a pensar puede lograr lo que se está proponiendo, es aquí donde se marca una diferencia. Esto

es confirmado al indicar que se dice frases como *“puedo lograrlo, puedo seguir, puedo hacerlo todo”* (P1), esto motivado por un factor de apoyo familiar que resulta ser importante para la persona en la gestión de esta estrategia.

En el caso de P1 es importante entender que cuando parte de sus respuestas emocionales estuvieron relacionadas con la sobrealimentación, también hubo un punto de inflexión a partir de un momento de preocupación por su salud, se hizo consciente de sus acciones y pudo tomar acción para trabajar en mejorar sus hábitos.

Por otra parte, P2, comenta que con la intención de sentirse mejor realiza visualizaciones haciendo notas en carteles de lo que ha mejorado y puede mejorar con la intención de que de alguna forma esto se contraste con sus exigencias de éxito y la lucha contra esos pensamientos rígidos. La aplicación de esta ERE también es apoyada por un proceso terapéutico profesional para trabajarlo, indicando: *“fue un proceso muy largo para tratar de quitarme como esa presión hacia mí mismo”* (P2), agregando que aún se siente así, pero no con la misma intensidad lo cual, al tratarse de situaciones prolongadas, el trabajo en esto ayuda en la prevención de enfermedades como la depresión.

En cuanto al ámbito académico, menciona *“yo creo qué tal vez fue como tratar de analizar y procesar la información y buscar el lado positivo...”* (P2), lo que hace que parte de su experiencia universitaria y el apoyo de un docente universitario, fueron puntos de partida en la revaloración cognitiva de sus expectativas de la carrera, lo cual le permitió disfrutar su proceso universitarios y además ampliar su visión en cuando a los beneficios de su disciplina.

La persona 4 es también parte de esta estrategia de manera que menciona que *“...como que el proceso me ha hecho ver las cosas más dirigidas, más enfocadas a cosas específicas”* (P4), lo cual no parece ser una ERE utilizada de manera consciente, sin embargo a partir de sus experiencias fue cambiando la forma de visualizar el proceso académico, esto es reforzado cuando comunica al referirse también al área deportiva *“Todo estos años me han hecho ver está frustración como algo que uno tiene que aceptar y seguir, crear experiencia, seguir adelante, porque así es digamos, más en este deporte para mí que es muy mental, demasiado mental”* (P4), es a partir de esta experiencia que se visualiza la necesidad de concienciar en el uso de ERE con sentido de mejorar sus experiencias emocionales.

En el caso de P5, la utilización de esta estrategia se trabajó desde un punto de

aceptación y cambio de rigidez a flexibilidad, lo cual le permitió a esta persona experimentar mayor bienestar emocional como lo menciona a continuación "*Bueno, creo que en vez de seguir siendo la típica estudiante nerd que era, que era rígida, que siempre tenía que pasar el curso con nota X, ahora pasar el curso con nota 7 para mi me da paz...*" (P5).

Nuevamente entrenadores deportivos comparten experiencias aplicadas por ellos en el acompañamiento en preparación y participación en competencias con la intención de influir en su bienestar emocional y afectar su rendimiento deportivo positivamente en cuanto a la búsqueda de resultados esperado, esto por medio de diálogos como

“Decirle: vea cómo ha trabajado este año vea lo que se ha ganado este año, seguimos igual, seguimos trabajando más fuerte, yo confío en usted, véase de aquí a estos 5 veces para atrás, vea que, bueno usted está explotado en su rendimiento. Entonces para darle confianza verdad” (E1).

Esto, según la narrativa de E1, con la intención de mejorar la confianza en momentos de incertidumbre antes de una competencia. Momento que también es atendido por E2 al utilizar una metodología nombrada como “*entrenamientos preparatorios a la competencia*”, en el cual se pregunta al estudiante deportista revisa cómo se sentiría y qué pensaría respecto a situaciones que podrían presentar en el evento, con la intención también de anticipar posibles soluciones y visualizar la aceptación de estas posibilidades. Aunque se trabaja como una ERE que anticipa, se busca trabajar en los pensamientos relacionados a esas posibilidades anticipada.

Modulación de la respuesta

La última categorización de ERE es la Modulación de la respuesta emocional, la cual se comprende como “*intentos de modificar la emoción (su experiencia o expresión) cuando ya está en proceso. Esta estrategia está enfocada en la respuesta*” (Reyes, 2016, p. 14).

En el caso de las personas estudiantes, P1 quien en el momento de experimentar emociones no deseadas comentar utilizar hablar consigo mismo “*...decirme “bueno, estamos estresados, relajémonos, leamos algo, veamos algo, caminemos, hagamos algo para poder centrarnos en lo que viene, para poder llegar a ejecutar de manera correcta todas las cosas que van a aproximarse*” (P1), en este caso utilizando actividades que disfruta será una forma

de centrarse en aspectos que le ayuden a modular el estrés experimentado. Otra de las formas de aplicación de esta estrategia es "*con las emociones negativas, las primeras reacciones que tuve fueron como de, no sé si llamarlo tranquilidad, pero la reacción general fue quedarme acostado, dormir*" (P1), lo cual podrían funcionar como una forma disfrazada de modificar esa emoción cuando meramente lo que hace es posponerla. También se visualizar al encontrar la necesidad de asistir a terapia psicológica con la intención de trabajar en las situaciones que le afectaban (P1). En el caso de P1 utilizó su espacio deportivo como estrategia como lo explica

"...entrenar, practicar deporte empecé a entrenar, no sé si decir que más duro, pero si más constante, hacía cosas que me gustaban y eso me hacía concentrarme, me hacía relajarme, me hacía estar feliz, estar tranquilo, porque si yo podía expresarme de la manera que me gustaba, entonces este entrenamiento como que englobaba todas las situaciones de antes, podía hablar, podía expresarme, podía ser escuchado, podía escuchar personas, podía sentir felicidad y podía canalizar emociones dentro de una actividad y eso fue durante bastante tiempo, hasta la actualidad donde pude tal vez como encontrar en la constancia deportiva una paz tanto mental como física que me ha ayudado tanto para relajarme, para concentrarme, para motivarme, como para la parte física, para la salud, para la conciliación del sueño que era algo que no mencione, pero me costaba mucho dormir y esto si me aligeró todos los problemas que tenía con el sueño". (P1)

La utilización de esta estrategia es adaptativa en cuanto a los beneficios que aporta la actividad física en el bienestar emocional, por lo que, considerar el deporte como herramienta, ayudaría en la gestión saludable de las emociones. Este espacio deportivo es compartido también por P5 quien menciona que va a natación como complemento para la actividad física, aunque no sea su deporte: "*...hago ciertos ejercicios de natación que me sirven para la parte de fuerza en los brazos o si no, llego y me obligo a subir y bajar como más seguido las gradas*" (P5). Un caso contrario es el siguiente

"...empecé a comer mucho, esa tal vez fue como una reacción como lo mencionaba,

tal vez no había sido directamente por eso (en ese momento también enfrentaba un proceso familiar y además la pérdida de un curso), pero durante ese momento si empecé a manifestar mucho la sobrealimentación, la gula, si comía mucho” (P1).

En este caso se utiliza la alimentación como efecto placentero que se antepone, momentáneamente el posible malestar emocional, que, aunque pueda ser saludable, como por ejemplo al experimentar tristeza, puede ser visualizado como una necesidad de suplantar está emoción en el momento, sin embargo, estas emociones se seguirán presentando e incluso alimentados hasta convertirse en sentimientos de culpa.

Por otra parte, P5 utiliza está ERE haciendo actividades que podrían buscar suplanta sus emociones por experiencias y emociones placenteras, por ejemplo:

“Cuando ya estoy enojado, comer, busco ir a comer algo a un lugar o algo que me guste, una de mis comidas favoritas para poder tranquilizarme o a veces lo que hago es que entreno de nuevo, vuelvo a entrenar y ahí trato como de quedar cansado o quedar como exhausto como para poder liberarme y sentirme más relajado después de entrenar ... Y otra que hago es como salirme de la rutina y hacer algo que me guste hacer que no esté relacionado al tema para poder distraerme y como llega a como a, no sé, desintoxicarme de la situación” (P2).

La forma en la que se utiliza está estrategia puede ser perjudicial si no se toma en cuenta las consecuencias en todos los momentos de la vivencia ya que podría incurrir a la inhibición de emociones.

El caso de la persona 4, utiliza está estrategia con la intención de influir en su experiencia emocional de estrés con acciones como "*distraerme saliendo, dedicarme tiempo para mi ... siempre es necesario buscar el tiempo para uno mismo y hacer las cosas que me gustan y salir con los amigos*" (P4), situación que le ayuda a mermar ese estrés experimentado.

Finalmente, E1 comenta una experiencia con uno de sus atletas en el que se presenta una situación donde no se cumple la meta por lo que ellos consideran que fue una injusticia en el evento, esta situación provocó malestar emocional en el estudiante, por lo que el

entrenador utilizó la siguiente conversación como ERE con la intención de modificar su experiencia emocional mientras le apoyaba a visualizar de una manera más racional el panorama experimentado:

“yo pensé a decirle: “sí, pero recuerde: siempre en todo deporte competir contra la casa es muy fuerte, usted es un atleta desconocido, estamos en la otra parte del mundo, verdad, deay vealo a la realidad, entonces ahí fue que empezamos a hablar y él empezó como a decir: “si es cierto, usted tiene razón”, y poco a poco él fue bajando esa molestia” (E1).

Respecto al análisis general de este propósito para todos los casos aquí mencionados, es importante velar que para hacer uso de está ERE, se debe considerar las consecuencias saludables respecto al su buen uso o bien las no saludables en el caso de un mal uso como lo es utilizar actividades como distracción ante situaciones no deseadas que seguirán existiendo una vez que pase ese momento placentero que afectaría el bienestar a largo plazo.

Las estrategias que se investigaron fueron en función de modulación de la respuesta emocional considerando que utilizan las ERE una vez presentes las emociones con la intención de influir en la experiencia emocional, sin embargo, estas ERE se pueden especificar aún más, por lo que esto explica la clasificación anterior.

Algunos relatos de experiencias comentadas al indagar las respuestas emocionales se comentaron conductas que en realidad funcionan como estrategias desadaptativas como lo es el caso de la sobrealimentación y procrastinación, lo cual puede usarse para generar emociones instantáneas que a largo plazo terminan convirtiéndose en emociones no saludables y afectando el proceso de regulación emocional efectivo.

En el caso de las estrategias de Selección situacional, están centradas en atender las emociones experimentadas en cuanto a aspectos relacionados con el afrontamiento de la organización del tiempo y el establecimiento y cumplimiento de metas personales, buscando la forma de mantener el trabajo que le permita desarrollar sus intereses y por ende les genere satisfacción y tranquilidad en el proceso.

Las estrategias de Modulación situacional, aunque no son aplicadas por las personas estudiantes, si se encuentran expuestos considerando que son aplicadas por las personas

entrenadoras con la intención de mantener un equilibrio emocional, lo cual, siendo usado de esta forma podría ser adaptativa, sin embargo, un mal uso de esta estrategia podría llevar a la inhibición de emociones al evita experimentar emociones como la tristeza de una forma saludable.

La Revaloración cognitiva es la ERE que más es utilizada por las personas y que difícilmente podría ser desadaptativa considerando que se trabaja desde la construcción de perspectivas que generen experiencias emocionales deseadas.

Retomando el uso de las estrategias de modulación de la respuesta, es una estrategia utilizada al identificar emociones que no se desean experimentar, está perfectamente puede ser usada como una estrategia preventiva, principalmente en cuanto a la forma de expresar emociones, sin embargo, nuevamente es importante cuidar el uso que se le da para evitar inhibir emociones.

Propósito general

Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional.

Finalmente, el análisis del propósito general tiene como punto de partida la conceptualización de regulación emocional que se comprende como “*la capacidad para manejar emociones y supone la toma de conciencia entre componentes como la cognición, emoción y el comportamiento*” (Bisquerra, 2009, p.148) y supone un proceso que representa las emociones que experimentan, cuándo las experimentan, cómo las experimentan y cómo la expresan (Gross y Thompson, 2007), de esta manera es que se realiza el análisis integrado de cada elemento estudiado en los propósitos la investigación.

Además, es importante integrar el enfoque desde los fundamentos de la TREC, los cuales permiten evaluar cada uno de esos elementos para nuevamente hacer una comprensión conjunta de cada unidad de significado brindada por las personas estudiantes

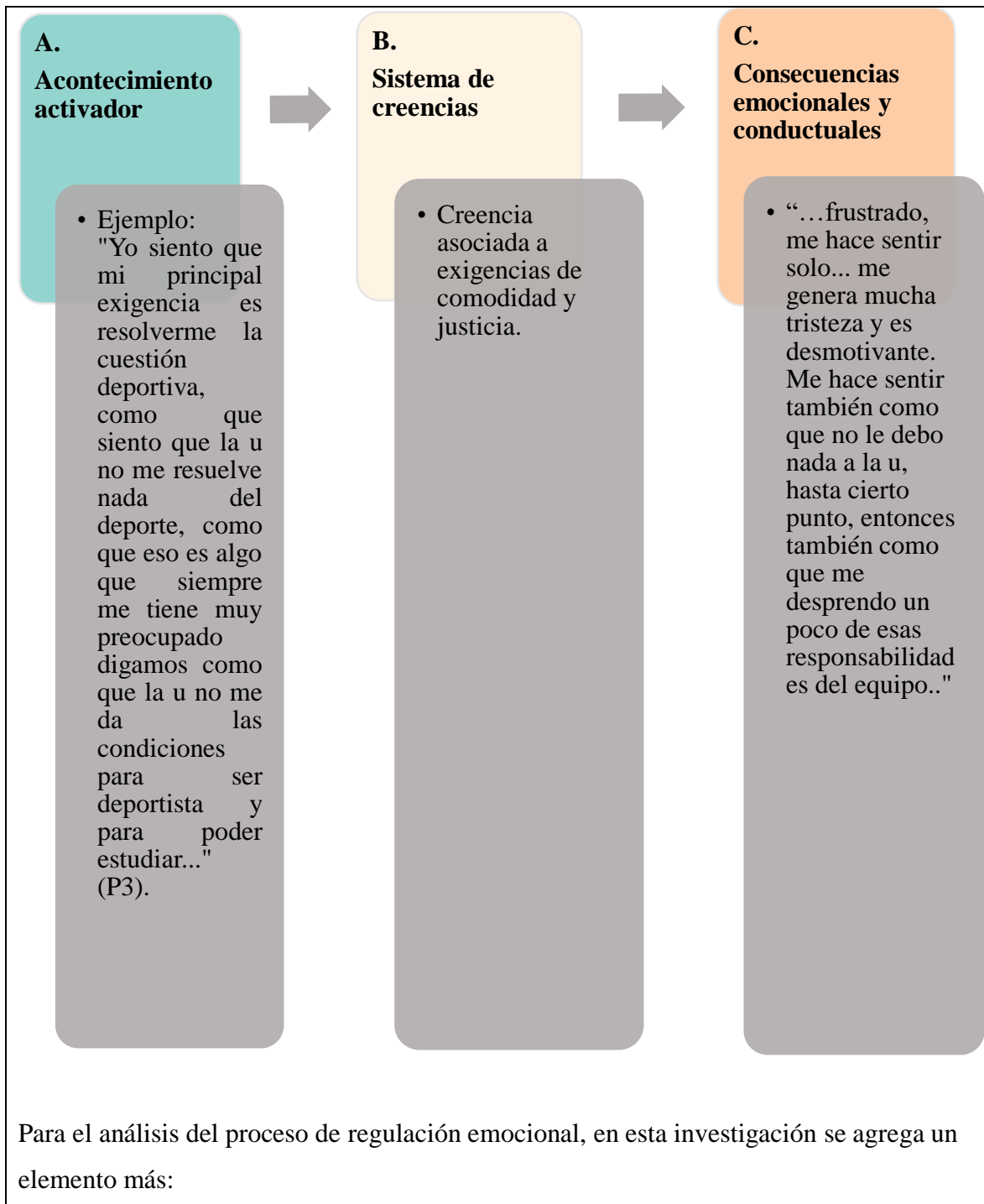
Al entender esta conceptualización del fenómeno de estudio y el enfoque de la TREC, se permite responder a la pregunta de investigación: ¿Cómo se caracteriza el proceso de

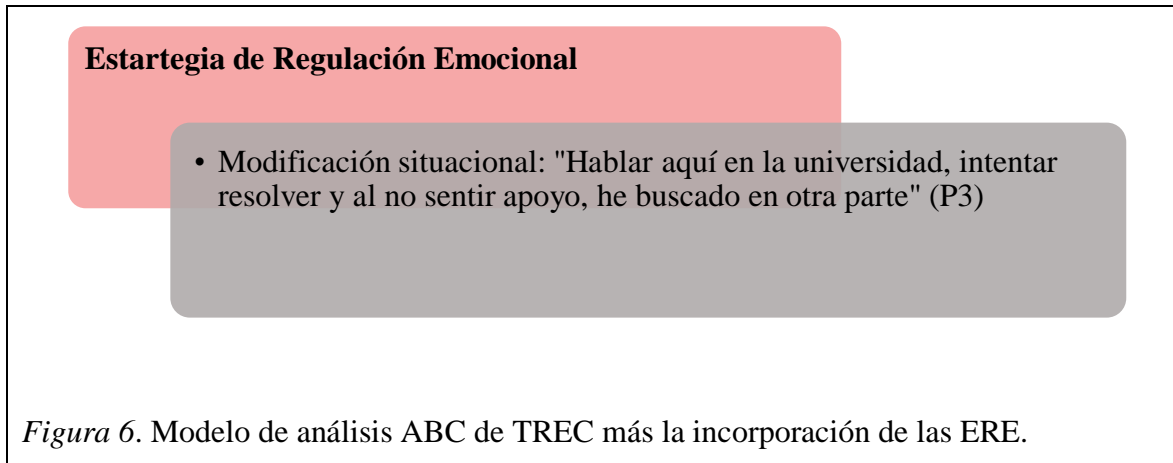
regulación emocional en el afrontamiento de demandas de la vida universitaria de estudiantes deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional?

Desde la TREC, en este análisis general es fundamental utilizar el Modelo ABC para integrar estos elementos. Este modelo, es de gran ayuda educativa en el proceso de análisis del sistema de creencias (Lega et al., 2017), por lo que en esta investigación se utilizó para la comprensión del proceso de afrontamiento.

Los elementos de este Modelo ABC, utilizados son los siguientes:

Ejemplo: Persona 3





De esta forma se logra visualizar de manera integral los elementos en cada unidad de significado con el fin de comprender lo que supone la relación entre las partes que componen este fenómeno. Sin embargo, parte de los hallazgos muestran que no en todas las ocasiones las personas participantes lograron identificar la totalidad de los elementos y aunque la investigadora lograra identificarlos, cuando a las personas se les preguntaba específicamente por alguno de estos se le dificultaba identificarlo o no parecían estar conscientes de la relación entre estos elementos, lo cual indica una necesidad de incluir procesos de educación emocional desde los temas de emociones, pensamientos y conductas y como se relacionan entre sí.

Debido a esto, resultó sumamente importante primero analizar cada uno de los elementos por medio de los propósitos específicos, lo cual, para el momento del análisis general, se muestra como una visión integradora de la relación entre los mismos.

Retomando los elementos de estudio como lo son las respuestas emocionales, pensamientos (sistema de creencias), y las estrategias que refuerzan el proceso de regulación emocional, se logra identificar dos grandes escenarios en cuanto a los sistemas de creencias de los cuales se evidencian los hallazgos que permiten entender cómo se caracteriza este proceso de regulación en esta población.

El sistema de creencias puede determinar dos hallazgos importantes:

1. Según el sistema de creencias y percepciones de cada persona es como se establecieron las demandas de las personas misma o del contexto que fueron analizadas en esta investigación, las cuales se establecen en categoría relacionada con:

- Demandas asociadas al establecimiento y cumplimiento de metas.
 - Demandas asociadas a la organización del tiempo.
 - Demandas asociadas a las responsabilidades estudiantiles.
 - Demandas asociadas al rendimiento deportivo en la UNA.
2. Dependiendo del sistema de creencias de cada persona es como se afrontan las demandas del contexto académico y deportivo que las personas mismas determinaron, estas pueden ser percibidas como exigencias con ideas rígidas o preferencias desde la responsabilidad de elección y flexibilidad.

Partiendo de estos hallazgos como parte de los que caracteriza el proceso de regulación emocional, se evidencia que en los casos donde predominan las preferencias desde la aceptación incondicional y las visualizaciones flexible de lo que se percibe como una demanda principalmente del contexto universitario, puede ser afrontada de una forma más saludable emocional y conductualmente que las demandas del contexto a las que se les suma una exigencia autoimpuesta.

En el caso de las demandas autoimpuestas o bien las demandas del contexto a las que se les suma una demanda autoimpuesta, la experiencia normalmente conlleva pensamientos desde la rigidez con demandas principalmente ligadas al éxito, la justicia y comodidad que traen consigo respuestas emocionales en algunos casos también acompañadas de conductas o reacciones insanas para las personas que las experimentas o bien emociones que según la intensidad y frecuencia pueden volverse riesgosas para la salud de quienes las experimentas.

En ambos casos, el trabajo educativo en el conocimiento de cada uno de los elementos que integran el proceso de regulación emocional les permitirá no solo ser más conscientes de su proceso interno de regulación, sino de la experimentación de emociones saludables que en algunos casos son percibidas como negativas, pero que son necesarias también para regularse.

Finalmente, se evidencia como el afrontamiento de las demandas y el uso de las estrategias de RE ha cambiado con el paso del tiempo de cada persona conforme se van creando nuevos aprendizajes de cada experiencia de regulación emocional vivenciada. Estos nuevos aprendizajes también les permite entenderse y conocerse mejor para identificar cuales estrategias les son más funcionales en el proceso. Según Ellis (2007),

Todos los humanos desarrollamos un sistema de creencias en el que nos basamos para enjuiciar y valorar a la gente y los acontecimientos . Aunque tengamos personales y valores propios, también tenemos muchas creencias compartidas por los miembros de nuestra familia y grupo cultural ... Todos los individuos tenemos, en un momento dado, un buen número de sistemas de creencias diferentes; a veces cambiamos radicalmente nuestros sentimientos y opiniones con objeto de seguir siendo felices y productivos en un mundo de constante cambio.

Si se toma en cuenta que aquí se hace un esfuerzo por analizar el sistema de creencias de las personas participantes, más las creencias de las personas que acompañan el proceso deportivo y las creencias, percepciones y expectativas sociales y culturales con las que se vive día a día, se entiende también que la persona se encontrará siempre en constante cambio y adaptación al medio para conseguir sus propósitos personales y seguir sus ideales.

Capítulo V

Conclusiones

Una vez que fue planteado el análisis de la información generada, se integran las conclusiones de este estudio, las cuales se presentan según el orden de los objetivos específicos.

En relación con el primer propósito

Al realizar el análisis de este propósito para conocer las demandas consideradas por las personas estudiantes, prevalece una diferencia importante destacar en cuanto a las características de estas personas y es que dos de estas personas estudiantes deportistas (P2 y P3) son integrantes de equipos deportivos de alto rendimiento fuera de la UNA que implican una gran responsabilidad y están alineados a sus objetivos personales que presentan una parte importante de su proyecto de vida. Mientras que el proceso deportivo las otras tres personas estudiantes participantes (P1, P4 y P5), está centrado en el deporte universitario y con menos exigencias al considerar que según los entrenadores, estos equipos universitarios no son de alto rendimiento.

Acerca de demandas deportivas. Las demandas del ámbito deportivo identificadas se presentaron mayormente en personas estudiantes deportistas de equipos de alto rendimiento que se encuentran fuera del ámbito académico, pero que representan objetivos importantes para estas personas. Las percepciones que tienen respecto a las demandas de la vida universitaria están principalmente centradas en el área deportiva, tanto dentro como fuera de la universidad. Estas demandas representan principalmente exigencias de perfeccionismo /éxito y comodidad en cuanto al rendimiento y los resultados deportivos. Algunas de estas creencias de perfeccionismo/éxito también se trasladan al área académica de esta población, nuevamente centradas en los resultados o el cumplimiento de sus objetivos personales.

En este tema a explorar resulta de gran importancia rescatar las expectativas que tienen personas entrenadoras deportivas de esta población respecto a sus resultados o esfuerzos, los cuales en algunos casos esperan que sean mayores de lo que solicita cómo requisito el contexto de deporte universitario, el cual, según lo comentado por los mismos,

tampoco cuenta con las condiciones para solicitar resultados de alto rendimiento. Estas expectativas de las personas que acompañan a estudiantes en sus experiencias deportivas, finalmente podrían ser adoptadas por deportistas que, en caso de no ser manejadas desde la flexibilidad, terminen siendo difíciles de ajustar a la realidad y perjudiciales a la salud de la persona estudiante deportista.

Acerca de demandas académicas. Aunque estas fueron identificadas por todas las personas participantes, quienes no se encuentran en equipos deportivos de alto rendimiento, centran sus demandas de la vida universitaria en el área académica con ideas asociadas a exigencias de éxito / perfeccionismo en cuanto a sus calificaciones, la pérdida de cursos, la organización del tiempo y el proceso de inserción laboral, mientras que en el área deportiva se establecieron metas principalmente desde las preferencias y no desde las exigencias, lo cual también proporcionaba una visión flexible del cumplimiento de estas.

En ambos casos, también es importante considerar la percepción de las personas entrenadoras como parte del contexto. Estas personas son parte importante en el proceso deportivo universitario de cada estudiante que participa en estos equipos y en algunas ocasiones expresaron una visión rígida en cuanto a lo que se espera de los participantes del equipo, lo cual puede ser apropiada como parte de los objetivos personales de las personas estudiantes con esa misma rigidez y no desde las preferencias saludables.

En general, a partir de la percepción de las personas participantes y entrenadores de equipo deportivos de representación, se logra conocer las principales situaciones de la vida universitaria que son percibidas como demandas del contexto de personas que son estudiantes deportistas participantes en equipos representativos de la UNA y, además, las creencias racionales e irracionales que principalmente destacan ante sus percepciones, estas están centradas en demandas asociadas al establecimiento y cumplimiento de metas personales, a la organización del tiempo, a las responsabilidades estudiantiles y finalmente dentro de las responsabilidades estudiantiles, las demandas asociadas al rendimiento deportivo en la UNA.

En relación con el segundo propósito

Las respuestas emocionales de las personas estudiantes fueron analizadas en función de lo que estas personas perciben como una demanda de su experiencia universitaria, por lo que sus respuestas emocionales dependen de estas.

La mayoría de las emociones que se experimentan en su experiencia de vida universitarias parecen ser emociones saludables, aunque también según las exigencias que tengan en estas áreas, han experimentado respuestas emocionales que no son saludables. Estas emociones son identificadas como emociones deseadas y las no deseadas y en uno de los casos se expresó que estas emociones eran percibidas como “negativas”: en el caso del enojo, miedo, tristeza y preocupación y “positivas” como en el caso de la felicidad.

Acercas de las respuestas emocionales relacionadas con demandas deportivas.

Las respuestas emocionales de estudiantes que pertenecen a equipos de alto rendimiento no son emociones saludables con prevalencia, sino que coinciden en sentimientos de culpa, enojo y frustración asociados a sus pensamientos de exigencias y centradas en los resultados, lo cual también se evidencia en algunos casos con el área académica. También se presentan emociones como ansiedad, depresión con reacciones o conductas como dolores de cabeza, no dormir, baja anímica y dejar de entrenar o dejar de hacer sus actividades en función de cumplir con sus metas.

Por otra parte, en cuanto a las personas estudiantes no pertenecientes a equipos de alto rendimiento, sus emociones son principalmente saludables, experimentando respuestas como tristeza, enojo y frustración. Solo uno de los casos experimentó sentimientos de culpa en cuanto a sus resultados de clasificación o competencia. Sin embargo, en la mayoría de estos casos, a partir de la experiencia del deporte universitario también obtienen reacciones como aligerar estrés y la ansiedad, estar más motivados para participar en eventos, entrenar y tener más energía a la hora de seguir con sus quehaceres de estudiantes.

Acercas de las respuestas emocionales relacionadas con demandas académicas.

Las respuestas emocionales en el área académica son saludables en cuanto a emociones como miedo, inseguridad, tristeza y enojo que les permite continuar trabajando en sus objetivos académicos personales, aunque en algunas ocasiones fueron nombradas emociones negativas, lo que podría llevar a suprimir las mismas en caso de no ser consideradas como saludables.

También fueron evidenciadas emociones no saludables como culpa, angustia, estrés, depresión que están ligados a sus exigencias académicas centradas en el éxito y la perfección que además tienen repercusiones importantes en la salud como lo es evitar salir de su casa, cansancio excesivo, poca energía, sobrealimentación, distanciarse del deporte,

procrastinación, comerse/morderse las uñas, dolores de espalda, hombros y cabeza. Este tipo de emociones fueron expuestas principalmente por las personas que no se encuentran en equipos de alto rendimiento, considerando que la mayoría de sus exigencias se centran en el área académica.

En general, a partir de la vivencia de cada persona participante, cuando se trata de respuestas emocionales, parece ser que no es tan sencillo identificar las diferentes formas en las que estas se pueden experimentar o expresar. Las que parecen ser más sencillas de identificar por parte de las personas participantes son la tristeza, el enojo, estrés, frustración, ansiedad y depresión o bien emociones deseadas como la felicidad.

En el mismo sentido, fue muy común que al preguntar por emociones se refirieran a respuestas emocionales relacionadas con conductas o reacciones como hacer o dejar de hacer actividades y dolores o malestares en el cuerpo en lugar de nombrar una emoción como tal.

Finalmente, solo en dos de las personas participantes, en al menos una ocasión lograron identificar alguna respuesta emocional específicamente relacionada con sus ideas respecto a lo que representa una situación en específico para la persona.

En relación con el tercer propósito

Las estrategias de regulación emocional utilizadas por las personas estudiantes que fueron exploradas a partir de este propósito están centradas en sus experiencias como estudiantes, pero también desde su experiencia siendo deportistas desde antes de ingresar a la universidad.

Acerca de las ERE centradas en la selección situacional, este tipo de estrategias fue utilizado por las personas P1 específicamente para RE en cuanto a demandas del área académica, P2 en cuanto a demandas del área deportiva, P3 tanto para el área académica como deportiva y P4 en ambas áreas, específicamente en cuanto a organización.

En todos los casos, el uso de esta estrategia está centrado en la generación de emociones deseadas respecto a una situación específica tanto del área académica como deportiva y en la mayoría de los casos funcionó como una ERE adaptativa, sin embargo, no lo fue así cuanto se trataba de procrastinación.

Acerca de las ERE centradas en la modificación situacional, solo fue especificada por una de las personas participantes, en la búsqueda de soluciones ante una situación que le generabas emociones no deseadas, lo cual para este caso funcionó como una ERE adaptativa.

Acerca de las ERE centradas en la manipulación de la atención, esta fue utilizada principalmente por dos de las cuatro personas participantes que son entrenadoras encargadas de equipos deportivos universitarios. En ambos casos las ERE son adaptativas ya que también se encaminan en la búsqueda de una revaloración cognitiva.

Acerca de las ERE centradas en la revaloración cognitiva, fueron las más utilizadas por las personas estudiantes P1 tanto para el área académica como deportiva, P2 principalmente en el área deportiva, sin embargo, el uso de esta en el área deportiva ayudó en la parte académica ya que sus objetivos personales están relacionados a ambas áreas. En el caso de P4 también en ambas áreas y P5 específicamente en cuanto al área académica, donde se encuentran sus mayores exigencias. En este mismo sentido, dos de las personas entrenadoras de estos equipos deportivos también utilizaron este tipo de estrategias tanto antes de un evento, específicamente en momentos de preparación, como después del evento para analizar los resultados de la competencia cuando no siempre son los esperados.

En todos los casos, prevalecen como una estrategia adaptativa y solo en uno de los casos se contó con ayuda de una persona profesional en psicología para trabajar en este aspecto cognitivo de mejora.

Acerca de las ERE centradas en la modulación de la respuesta, fue la segunda más utilizada por las personas estudiantes, específicamente P1, P2 y P4 en cuanto al área académica y deportiva, mientras que P5, la utilizó principalmente para el área académica. Esta también fue utilizada por una de las personas entrenadoras después de un evento en el que no se obtuvo el resultado esperado.

En la mayoría de los casos la utilización de esta estrategia parece ser adaptativa, sin embargo, es importante entender que, dependiendo de cómo se utilice esta ERE, podría desviarse a la inhibición o supresión de emociones, principalmente con emociones que son percibidas como “negativa”, siendo estas saludables.

En general, la mayoría de las estrategias utilizadas por las personas estudiantes fueron principalmente utilizadas en función de modular la respuesta emocional y las que están relacionadas específicamente a hacer una revaloración cognitiva, aunque a partir de su

experiencia también existen ERE que utilizan para generar emociones deseadas y esperadas en situaciones específicas. La única estrategia de regulación emocional que fue desadaptativa es de tipo de selección situacional y se trató de procrastinación, aunque también se rescata la importancia de utilizar cuidadosamente la estrategia que implica la modulación emocional con el fin de no inhibir o suprimir emociones y que cada una de las estrategias utilizadas construyan a corto y largo plazo a la construcción saludable de su proyecto de vida.

Conclusiones del propósito general

El proceso de regulación emocional de estudiantes deportistas en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional está caracterizado por ser complejo, ya que integra el sistema de creencias de cada persona, el procesamiento de sus respuestas emocionales y las estrategias que utilice para gestionar cada una de sus experiencias y retos del contexto.

Analizar la forma en la que se desarrolla el proceso de regulación emocional desde el sistema de creencias de cada persona puede definir el pensar, sentir y actuar de una persona respecto a las experiencias de vida universitaria.

Al considerar la importancia que implica investigar este tema, el trabajo educativo en cada uno de los elementos que integran el proceso de regulación emocional contribuirá a la concienciación de la influencia entre los mismos y por ende a la forma de atención a cada uno de ellos y sus afectaciones a la vida de la persona. Estas afectaciones pueden ser tanto adaptativas como desadaptativas y saludables como no saludables según la forma en la que se gestionen desde su totalidad, ya que si se trabajan los elementos por separado podría limitarse la funcionalidad del proceso a resultados adaptativos a corto plazo que afecten el bienestar integral a largo plazo.

Desde la disciplina de la Orientación, los hallazgos de esta investigación resultan pertinentes para el trabajo desde principios como la prevención y el desarrollo humano, que ayudarán a abordar necesidades como el autoconocimiento, autoevaluación, el ajuste de demandas, la orientación hacia un contexto cambiante y retador y la necesidad de desarrollar y potenciar habilidades y competencias necesarias para la autorrealización de cada persona orientada.

Considerando estas necesidades en contraste con la realización de esta investigación en un contexto poco estudiado en Costa Rica y además poco explorado desde la disciplina de la Orientación, se considera este aporte como un referente teórico que aporta un punto de partida en el quehacer preventivo de profesionales en Orientación en esta temática, población y en este contexto no tradicional en el que se evidencia la necesidad de brindar acompañamiento desde lo que implican procesos de educación emocional y desarrollo de habilidades.

Finalmente, se concluye que el estudio de esta investigación según los propósitos específicos previamente planteados contribuye a la profundización del fenómeno que permite visualizar la gestión emocional y educativa en el bienestar de las personas estudiantes deportistas en el ámbito universitario desde una visión preventiva y que además, puede replicarse a otras poblaciones y contextos para la mayor comprensión de lo que implica regular emociones y sus beneficios para cada persona y a la sociedad misma.

Capítulo VI

Recomendaciones, limitaciones y alcances

Recomendaciones

Para Vicerrectoría de Vida Estudiantil junto el Departamento de Bienestar Estudiantil, Departamento de Orientación y Psicología y el Departamento de Promoción Estudiantil

Un programa de Educación emocional cobra sentido al entender la necesidad de conocer las formas de uso de ERE para que sean adaptativas y funcionales para la persona. No solo para estudiantes, sino también como asesoramiento para las personas que acompañan estos posesos deportivos de los estudiantes.

Los procesos de educación en temas de emociones, reconocimiento de emociones, formas de expresión y experimentación ayudarán a profundizar en lo que las personas necesitan saber para entender sus respuestas emocionales.

Trabajar en procesos de revaloración cognitiva con el que se pueda promover la reestructuración cognitiva considerando los resultados de esta investigación en cuento a los tipos de demandas autoimpuestas y creencias irracionales asociadas que afectan la participación saludable de las personas estudiantes en espacios que tienen como fin promover el desarrollo estudiantil y el bienestar integral.

Desarrollar procesos estratégicos enfocados en fortalecer el autoconocimiento, autoevaluación, el ajuste de demandas y el desarrollo de habilidades y competencias necesarias para la autorrealización de cada persona orientada.

Para personas estudiantes participantes de equipos deportivos representativos de la UNA

Al ser personas con responsabilidades tanto académicas como deportivas dentro del contexto universitario, que en algunos casos también se contemplan como metas personales, utilicen los programas de apoyo existentes en la UNA como apoyo para el afrontamiento de estas o bien para la promoción de sus metas personales considerando siempre su salud integral como una prioridad absoluta.

Para la División de Educación para el Trabajo y estudiantes de la carrera de Orientación

Promover la participación de personas estudiantes de la carrera de Orientación en la investigación en espacios no tradicionales como el deporte y específicamente el deporte universitario donde se pueda abarcar mayor diversidad de contexto y características de la población universitaria tanto dentro de la Universidad nacional como en otras instituciones de educación superior.

Dar seguimiento al contexto universitario en temas de salud mental, considerando este un tema de salud pública, de derechos humanos y de trabajo preventivo que se encuentra dentro de las responsabilidades de profesionales en Orientación.

Limitaciones

Durante el ingreso al campo, es importante considerar que se dificultó la recolección de información general de personas participantes del estudio, por lo que se debió invertir en generar un recurso de recolección de información de quienes integraban estos equipos y las características de estas personas. Además de ser una inversión de tiempo importante, esto podría limitar la información completa de las personas integrantes, ya que al ser una solicitud externa al departamento y a espectas de la colaboración de las personas, podría no encontrarse la información completa.

Por otra parte, la participación escasa del personal del DPE dificultó la integración de personas participantes para la generación de información del grupo focal. Así como la diversidad de horarios y limitantes en cuanto a disponibilidad.

En este mismo contexto de aplicación del grupo focal, se encuentra la virtualidad como una limitante en cuanto a la integración de factores que no permiten potenciar el desarrollo de este instrumento, ya las personas participantes, al estar conectadas desde sus hogares, pueden tener factores distractores que les limite a una participación efectiva.

Finalmente, es importante considerar que, aunque la experiencia en el contexto deportivo universitario fue uno de los criterios de inclusión, esta también puede ser una limitante al considerar que para tener experiencia debían estar en sus últimos años del carrera universitaria, lo cual implicó dificultad de acceso y coordinación para los encuentros de generación de información considerando que, algunas personas, además de llevar sus cursos

de carrera, podían estar realizando su práctica profesional supervisada, preparándose para JUNCOS y trabajando.

Alcances y nuevas líneas de investigación

La realización de esta investigación permite conocer mejor un espacio y población que no ha sido investigada en cuanto a procesos de regulación emocional en el ámbito nacional universitario, pero que además permite que a partir de los hallazgos de esta y además de incentivar a seguir investigando en espacios no tradicionales desde la disciplina de Orientación.

Se recomienda indagar en nuevas líneas de investigación en modalidad de proyecto y desde la aplicación de un diseño de investigación acción con la intención de profundizar en el fenómeno de estudio que permita expandir el conocimiento.

En el proceso de generación de información se compartieron motivos por los que las personas justifican algunas de las ERE que utilizaban, considerando este hallazgo, se insta a considerar una profunda indagación en cuanto a los factores relacionadas al uso de estrategias como la selección situacional como fin para generar emociones deseadas.

Por último, se incentivar a la investigación de este tema y esta población desde el trabajo interdisciplinario con la intención de complementar el análisis desde la integralidad de la persona participante en equipos deportivos universitarios.

Referencias

- Abal, A., González, A., Pérez, P., Rodríguez, M. y Tanevitch, A. (2019). *Autoevaluación del rol de estudiante universitario. Una experiencia áulica*. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/89332>
- Abarca, S. y Nassar, H. (1983). *Psicología del Adulto*. San José: EUNED
- Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: a 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of experimental child psychology*, 110(2), 171–197. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.03.009>
- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica del Perú Repositorio institucional PUCP. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12666>
- Arangoita, Y. (2021). *Estrategias de regulación emocional para favorecer el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños y niñas de 3er grado de educación primaria en una institución educativa pública de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciada). Universidad católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18745>
- Araya, E., y Dalorzo, P. (2020). *El trabajo en equipo y su relación con la regulación emocional en Equipos Interdisciplinarios de primaria de la región de Heredia durante el año 2019*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/19259>
- Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

Bisquerra, R. (1992). *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Marcombo.

Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Edit. Síntesis.

Bisquerra, R. y Álvarez González, M. (2018). *Orientación educativa: modelos, áreas, estrategias y recursos (2a. ed.)*. Wolters Kluwer España. Recuperado de <https://elibro.net.una.remotexs.co/es/ereader/unacr/63186?page=248>

Blasco, T., y Otero, L. (2008). *Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: la entrevista*. Nure investigación (33). Recuperado de <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/408>

Calvo, G., y Lara, A. (2015). *Control inhibitorio, regulación emocional y estrato socioeconómico en niños y niñas en edad preescolar*. (Tesis de licenciatura) Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/2395>

Cañizares Hernández, M., & Huie Martínez, M. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 286-300.

Castro, J. y Viquez, M. (2018). *Competencias socioemocionales de la persona cuidadora formal de Personas Adultas Mayores Institucionalizadas (PAMI) en dos centros de cuidado de Costa Rica: Hogar de Ancianos de San Ramón y el Hogar para Ancianos de Montes de Oca*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/5674>

Cerdas, M., Montoya, M., y Quirós, G. (2021). *Competencias emocionales en el abordaje de conflictos de las adolescentes del Hogar Siembra en San Rafael de Alajuela*. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/19233>

Colegio de Profesionales en Orientación. (2012). *Código de Ética Profesional*. San José. Recuperado de <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2012/10/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-CPO-5-nov-12.pdf>

Colegio Profesional en Orientación. (2012). *Ley Orgánica y Reglamentos*. San José. Recuperado de <https://www.cpocr.org/leyes-y-reglamentos/>

Del Valle, M. V., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irurtia Muñiz, M. J., y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de psicologia*, 22(2). Recuperado de <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>

Del Valle, M., Betegón, E., y Irurtia, M. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153–161. Recuperado de <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>

Departamento de Registro UNA (2024). *Sexo y edad promedio al graduarse*. Recuperado de: <https://www.eeuna.una.ac.cr/>

Devoto, M., Jordana, A., Pons, J., Zamora, R., Regüela, S., Kegelaers, J., De Brandt, K. y Torregrossa, M. (2024). Experiencias de carrera dual y salud mental en estudiantes deportistas de alto rendimiento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Recuperado de DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230052>

Díaz García, M. I., Ruiz Fernández, M. D. L. Á. y Villalobos Crespo, A. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo-conductuales*. Editorial Desclée de Brouwer.

Recuperado de <https://elibro.net.una.remotexs.co/es/ereader/unacr/127910?page=342>

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200750572013000300009&script=sci_abstract

Domínguez-Lara, S. (2016). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Revista educación médica*, 19(2), 96-103. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301607>

Domínguez-Lara, S. (2017). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar. *Salud Uninorte*, 33(3), 315-321. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid,url&db=fap&AN=127399869&lang=es&site=ehost-live>

Domínguez-Lara, S. y Sánchez-Carreño, K. L. (2017). Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional ante la desaprobación de un examen: El rol de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Psychologia: Avances De La Disciplina*, 11(2), 99-112. Recuperado de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/uso-de-estrategias-cognitivas-regulación/docview/2010882987/se-2?accountid=37045>

Dongil, E y Cano, A. (2014). *Desarrollo personal y bienestar*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Recuperado de https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_desarrollo_personal_y_bienestar.pdf

- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. *Handbook of emotion regulation*, 2, 287-306. Recuperado de https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=Jh811ZKqFH8C&oi=fnd&pg=PA287&ots=6j7NohQI9A&sig=ksHVA11cTgIzoTuy6DhRoSRjRSQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Ellis, A. (2007) *Controle su ira antes de que ella lo controle a usted*. ÇBarcelona: Editorial Paidos
- Fadiman, J. (2010). *Teorías de la personalidad*. México: Editorial Alfaomega. Hill Education.
- Filella, G., Gomila, M. y Oriol, X. (2013). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72. Recuperado de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/regulaci%C3%B3n-emocional-de-losresultados-adversos/docview/1658735016/se-2?accountid=37045>
- Gáinza, Á. (2006). *La entrevista en profundidad individual*. Metodologías de investigación social. Introducción a los oficios, 219-263.
- Garzuzi, V. (2019). La orientación educativa universitaria: desafíos actuales en la Educación Superior. *En la mira. La educación superior en debate*, 1(1), 11-25. Recuperado de <https://revistas.umaza.edu.ar/index.php/enlm/article/view/191>
- Gómez, O. y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>

- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Nueva York: Guilford Press.
- Guerrero, C., Guil, R., Sosa, M., Zayas, A. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 373-384. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220038.pdf>
- Gurdián, A. (2007). *El Paradigma cualitativo en la investigación Socioeducativa*. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI).
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. y Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(7), 141-168. Recuperado de: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Inspira. (2021, 22 de julio). *Tokio 2021: La Salud Mental y Los Deportes*. Inspira. Recuperado de <https://www.inspirapr.com/post/la-salud-mental-y-los-deportes>
- Jeffries, E., McLeish, A., Kraemer, K., Avallone, K., & Fleming, J. (2016). The role of distress tolerance in the use of specific emotion regulation strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0145445515619596>

- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lega, L., Sorribes, F. y Calvo, M. (2017). *Terapia racional emotiva conductual, una versión teórico-práctica actualizada*. Barcelona: Paidós.
- Lega, L; Carballo, V. y Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la Terapia racional emotiva-conductual*. Madrid: Siglo XXI.
- Lopes, P., Salovey, P., Coté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion* 5(1), 113–118. DOI: 10.1037/1528/3542.5.1.113.
- López de Subijana, C. L., Barriopedro, M., y Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21 (1), 57–64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- Mahoney, M.J. (1971). *Cognition and behavior modification*. Cambridge, MA: Ballinger.
- Martínez, A. (2020, 06 de enero). *Incremento de intentos suicidas en jóvenes señala urgencia de tomar acciones*. Delfino. Recuperado de <https://delfino.cr/2020/01/incremento-de-intentos-suicidas-de-personas-jovenes-en-costa-rica-llamada-de-atencion-y-necesidad-de-acciones>
- Martínez, P. (1992). *El desarrollo personal y social: El autoconcepto*. Anales de psicología, 10, 185-220.
- Martins, C., Neiva, A., Bahia, A., Oliveira, C., Cardoso, M., & Abreu, J. (2021). Parents' mental health and children's emotional regulation during the COVID-19

- pandemic. *Revista Psicología: Teoría e Práctica*, 23(1). doi:10.5935/1980-6906/ePTPC1913534
- Merlino, A. (2009). *Investigación cualitativa en ciencias sociales*. Cengage Learning. Recuperado de <https://elibro.net.una.remotexs.co/es/lc/unacr/titulos/114171>
- Ministerio de Salud. (2012). *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*. San José, CR. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/ministerio-de-salud/politicas-planes-y-estrategias-en-salud>
- Molina, J., Sandí, B. y Chorot, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.
- Naranjo, M. L. (2016). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San José. CR: Editorial UCR.
- OPES. (2014). *La vida estudiantil desde el CONARE: periodo 2004-2013: Retos y desafíos*. Repositorio institucional CONARE. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12337/2222>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO. (1998). *Primera conferencia mundial acerca de la educación superior*. Recuperado de <http://www.unesco.org/education/educprog/wche/principal/staff-s>.
- Organización Panamericana de la Salud (2023). *Política para mejorar la salud mental*. Washington, D.C. Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57236>
- Papalia, D., Duskin, R. y Matorrel, G. (2012). *Desarrollo humano*. México, D.F.: Mc Graw

- Pérez, M.C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos del deporte*, 2(1).
- Pérez, Y. y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del Adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-375. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v86n3/ped11314.pdf>
- Regüela, S. (2011). *Programa excel·lència i transicions* (Tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona.
- Reyes, M. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas*. Editorial El Manual Moderno. Recuperado de <https://elibro.net.una.remotexs.co/es/lc/unacr/titulos/39752>
- Rodríguez, J. (2003). Paradigmas, enfoques y métodos en la investigación educativa. *Investigación educativa*, 7(12), 23-40. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/8177>
- Ruiz, Á. (2000). *Educación Superior en Costa Rica. Tendencias y retos en un nuevo escenario histórico*. San José: Editorial UCR
- Ruiz, J. (2012). *Teoría y práctica de la investigación cualitativa*. Bilbao, Spain: Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J. P., y Jiménez, C. (2006) Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1), 132- 142.
- Sánchez-Fontalvo, I., González-Monroy, L., Ariza-Esmeral, S. (2020). *Metodologías cualitativas en la investigación educativa*. Editorial Unimagdalena.

- Segura, M. y Chaves, M. (2012). *Análisis del sistema de gestión del deporte universitario antes y durante la realización de los juegos universitarios costarricenses (JUNCOS) y centroamericanos (JUDUCA) 2008 y su relación con la promoción de la calidad de vida de deportistas estudiantiles de las cuatro universidades estatales*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/11412>
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós. Recuperado de <https://bit.ly/30vsf2U>
- Universidad Nacional Transparente. (2019). Educación Superior en la Universidad Nacional. Recuperado de <https://www.transparencia.una.ac.cr/>
- Universidad Nacional. (2013). Reglamento General del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje. Recuperado de <https://documentos.una.ac.cr/handle/unadocs/14997>
- Universidad Nacional. (2015). Estatuto orgánico de la Universidad Nacional. Recuperado de <https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/6693/ESTATUTO-ORG%C3%81NICO-UNA-digital.pdf>
- Ursino, D., Abal, F., Cirami, L. y Barrios, R. (2019). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: Una revisión sistemática. *Anuario de Investigaciones*, 26(1), 413-425.
- Urzúa, A., Caqueo-Urizar, A., Araya, G., Celedón, C., Lacouture, N., Quiroz, L., y Guzmán, M. (2016). Calidad de vida y dificultades de regulación emocional en la vida adulta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(2), 135-144. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946990004>
- Vicerrectoría UNA. (2018). Reglamento de vida estudiantil UNA. Recuperado de <https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/1226.5/REGLAMENTO%2>

[OVICERRECTOR%20C3%8DA%20VIDA%20ESTUDIANTIL%20GACETA%203-2018.docx?sequence=12&isAllowed=y](#)

Vida Estudiantil, Universidad Nacional. (2015). Instrucciones de Servicio Equipos Deportivos. Recuperado de <https://documentos.una.ac.cr/handle/unadocs/4275/browse?type=title>

Vida Estudiantil, Universidad Nacional. (2015). Reglamento de becas, beneficios y servicios a estudiantes de la Universidad Nacional. Recuperado de <https://documentos.una.ac.cr/handle/unadocs/4261>

Vigotsky, L. (2004). *Teoría de las emociones: Estudio histórico-psicológico*. Madrid: Akal S.A.

Vilanova, A., y Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral. ¿Una cuestión de estrategia? *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 61–68. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235127552009>

Apéndices

Apéndice A

Carta de solicitud de aceptación para ingreso a la institución donde se realizará la investigación.

Heredia, 16 de setiembre de 2021

Dra. Rocío Carvajal Sánchez

Directora

Departamento de Promoción Estudiantil

M.Sc. Albert Torres Vargas

Director

Área Deportiva

Reciban un cordial saludo. Mi nombre es Llobelky María Hosbun Rojas, cédula No. 207740716, estudiante del nivel de licenciatura de la carrera de Orientación de la Universidad Nacional. Actualmente me encuentro realizando el trabajo final de graduación, en modalidad tesis. El tema de investigación se dirige a analizar los elementos de regulación emocional en la población estudiantil universitaria participante en equipos deportivos representativos ante competencias deportivas. Los alcances de esta investigación a partir de este objetivo pretenden generar nuevo conocimiento científico que ayude a conocer aspectos específicos del bienestar integral de la población. Es por esta razón que les solicito con respeto la aceptación de ingreso para realizar el estudio en este espacio con la población participante de equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional. Sin más por el momento y a la espera de contar con su colaboración, se despide de usted cordialmente,

Llobelky María Hosbun Rojas

Cédula: 207740716

Apéndice B

Carta de aceptación para ingresar a la institución donde se realizó la investigación.



04 de noviembre del 2021
UNA-DPE-OFIC-0300-2021

Srta. Llobelky Maria Hosbun Rojas
Estudiante
Carrera de Orientación
CIDE

Estimada señorita:

Por este medio le informo que cuenta con el aval para realizar el estudio de investigación de su trabajo de tesis en nuestro Departamento. Le solicito coordinar detalles con el señor Albert Torres Vargas al correo albert.torres.vargas@una.cr o al teams albert.torres.vargas@una.ac.cr

Deseándole muchos éxitos en sus actividades.

DEPTO DE PROMOCION ESTUDIANTIL



RÓCIO CARVAJAL SANCHEZ (FIRMA)
PERSONA FÍSICA, CPF-04-0121-0625.
Fecha declarada: 04/11/2021 04:31:13 PM

Dra. Rocío Carvajal Sánchez
Directora
rcarvaja@una.cr

jsc

C. Mag. Albert Torres Vargas, Coordinador Área Deportiva

Apéndice C

Instrumento de generación de información para personas estudiantes de la UNA.

Protocolo de entrevista

Tiempo: 60-80 minutos.

Facilitadora: Llobelky Hosbun Rojas

Procedimiento:

1. Cuando la persona estudiante se encuentre presente en el lugar acordado para la realización de la entrevista, se le da la bienvenida y la presentación de la persona facilitadora de la entrevista. Es importante indicar que para este momento la persona participante ya habrá firmado el consentimiento respectivo para la participación en la entrevista.
2. Se procede a explicar la presencia de la colaboradora, la cual tiene como labor tomar apuntes, estar pendiente del tiempo de la entrevista y verificar que la entrevista está siendo grabada en todo momento.
3. Se le indica a la persona que se comenzará a grabar la entrevista y se inicia la grabación una vez que esta persona esté de acuerdo.
4. Se iniciará con la realización de preguntas sociodemográficas y seguidamente las preguntas semiestructuradas preestablecidas para generar la información a partir de la experiencia de la persona participante.
5. Una vez realizadas todas las preguntas se procederá a hacer el cierre de la entrevista, agradeciendo a la persona estudiante su participación y dando un espacio para preguntas en caso de que las haya.

Entrevista semiestructurada

“Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional”

Estimada persona participante, la presente entrevista busca dar respuesta al objetivo general de esta investigación, la cual pretende analizar el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional. El desarrollo de esta entrevista tardará aproximadamente entre 60 y 80 minutos en total y con su permiso, será grabada para posteriormente hacer el análisis de la información. Es importante que usted conozca que toda la información que usted brinde en la entrevista será para uso de esta investigación, que es resguarda la confidencialidad de su participación al hacer uso del anonimato y saber que su participación es de carácter voluntario, por tanto, si usted no desea contestar alguna pregunta, será respetada su decisión.

Si usted desea tener acceso a la información generada después de la entrevista, podrá comunicarse con la persona investigadora al siguiente correo electrónico: llohasbun@gmail.com para que esta le facilite la información. Agradezco de antemano el aporte que su colaboración permite hacer a este proceso de investigación.

Encargada de entrevista: Llobelky M. Hosbun Rojas.

Modalidad de entrevista:

Fecha: _____

Preguntas sociodemográficas:

Nombre: _____

Carrera que estudia: _____

Nivel: _____

Equipo deportivo al que pertenece: _____

Año que ingresó a la Universidad: _____

Cantidad de cursos matriculados: _____

Año al que ingresó al equipo deportivo: _____

Compíte de manera individual y grupal (parejas, tríos, etc.): () Sí () No

Cantidad de días que entrena: _____

Cuenta usted con algún tipo de beca:

- () Socioeconómica
- () Deportiva
- () Honor
- () Estudiante asistente
- () Por participación en Movimiento Estudiantil
- () No aplica

Guía para la entrevista

-Cuénteme respecto a su proceso como estudiante de la UNA, carrera, plan de estudio, años de estudio, todo lo que usted considere importante.

1. ¿Cuáles son sus expectativas y metas respecto a la formación como estudiante en la UNA, siendo estudiante de la carrera de _____? ¿Qué está haciendo en este momento para lograrlas?

1.1. Al pensar y ejecutar acciones para el cumplimiento de estas metas, ¿cuáles son las emociones que más experimenta?

1.1.1. ¿Cuáles han sido sus principales consecuencias de estas emociones?
Reacciones-acciones-efectos físicos.

1.2. Conforme a su experiencia como estudiante universitario ¿ha tenido un cambio en su forma de visualizar sus metas? o ¿cuáles estrategias ha utilizado?

2. ¿Cuáles son sus principales pensamientos respecto al no cumplimiento de objetivos académicos? ...Qué es lo peor que puede pasar si no cumple sus objetivos académicos planteados?

2.1. ¿Esto cómo le hace sentir?

2.1.1 ¿De qué formas ha experimentado estas emociones?

2.2. Cuando se ha encontrado en final de semestre con un mayor grado de presión y debe de cumplir con sus responsabilidades académicas y deportivas, ¿de qué manera modifica su rutina para sobrellevar esa presión?

-Cuénteme respecto a su proceso como deportista, cómo ha sido su proceso de ingreso al equipo y todo lo que usted considere importante.

3. Hábleme respecto a sus expectativas y metas deportivas.

3.1. ¿Cómo le hace sentir pensar en cumplir o no estas expectativas/metastas?

3.1.1. Al momento de experimentar está emoción, ¿de qué forma la experimenta?

Reacciones-acciones-efectos físicos.

3.2. ¿cómo hace para controlar esa sensación y emociones?

4. ¿Qué piensa al respecto de sus responsabilidades como deportista de la UNA?

4.1. Al afrontar estas responsabilidades, ¿cuáles son las emociones que experimenta de manera más frecuente?

4.1.1. ¿De qué formas ha experimentado estas emociones?

4.2. ¿Puede reconocer cuales son las situaciones de la vida de deportista universitario (a) que usted hace o evita para generar o no emociones como felicidad, satisfacción, tristeza, enojo...?

5. Considerando que estamos a unos días de que se desarrollen los JUNCOS 2023 edición UNA ¿Cómo prioriza sus objetivos personales frente a sus demandas académicas y deportivas?

5.1. ¿Cuáles han sido las emociones que ha experimentado de manera más frecuente?

5.1.1. ¿Cuáles han sido sus reacciones debido a esas emociones que ha experimentado?

5.2. Si usted experimenta emociones de tristeza, enojo, frustración en momentos en los que tiene gran carga académica en los que además tiene que trabajar en el cumplimiento de sus

objetivos deportivos ¿de qué manera intenta mantener un equilibrio en sus emociones?

6. ¿Cuáles considera usted que son las principales exigencias como estudiante y deportista de UNA?

6.1. ¿Está exigencias cómo le hace sentir?

6.1.1. ¿Cómo le han afectado estas emociones o cuando tiene que cumplir con sus responsabilidades académicas y deportivas juntas (por ejemplo, en final de semestre)?

6.2. ¿Qué acciones ha llevado a cabo para sentirse mejor después de experimentar una emoción muy intensa/frecuente ante las exigencias como estudiante-deportista UNA?

¿Cuáles son las estrategias que más utiliza para el manejo de sus emociones?

Apéndice D

Consentimiento informado para la aplicación de entrevista a estudiantes de la UNA.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para ser participante de la investigación:

“Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional”

Investigadora: Llobelky M. Hosbun Rojas.

Fecha: _____.

Persona participante: _____.

La presente investigación se realiza como requisito para optar por la Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional de Costa Rica, en la cual se busca analizar el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional.

La estudiante de la Licenciatura en Orientación, Llobelky Hosbun Rojas, está debidamente inscrita en el proceso de realización de Trabajo Finales de Graduación de la carrera de Orientación de la Universidad Nacional y cumple con todos los requisitos para llevar a cabo estos diversos procesos.

La información recolectada se hará por medio de una entrevista semiestructurada en la que la persona acepta la participación voluntaria. Esta entrevista será realizada en las instalaciones de la Universidad Nacional, siguiendo los protocolos establecidos por la misma. La entrevista tendrá una duración entre 60 a 80 minutos aproximadamente. Así mismo, se hará una grabación de audio como apoyo en la recolección de información de la investigadora. Una vez que se haya recolectado y analizado la información, las personas

participantes serán informadas y se les hará una devolución para corroborar en análisis realizado.

Los beneficios de participar en este estudio corresponden a una posterior reflexión personal respecto al tema. Por otra parte, la información que usted brinde permitirá realizar recomendaciones desde la disciplina de Orientación al Área Deportiva en el que las personas participantes se encuentran y fomentar el fortalecimiento de competencias emocionales y el bienestar integral de las personas deportistas universitarias.

Finalmente, es importante que usted firme el consentimiento informado, por tanto, Si tiene preguntas respecto a su participación en la investigación o este documento, puede hacerlas en este momento y la persona investigadora está en el deber de contestarlas. Agradezco de antemano el aporte que su colaboración permite hacer a mi proceso de investigación y los aportes que esta investigación le genere al sistema universitario.

CONSENTIMIENTO: Una vez leído lo anterior, yo _____, cédula de identidad _____, estoy **SI** () **NO** () de acuerdo en participar en este estudio realizado por la estudiante Llobelky Hosbun Rojas. Además, confirmo que se me ha dado la oportunidad de hacer preguntas y/o comentarios y estas han sido atendidas como corresponde.

Nombre completo, No. de cédula y firma de persona participante

Nombre completo, No. de cédula y firma de persona investigadora

Apéndice E.

Instrumento de generación de información para personas entrenadoras de equipos deportivos representativos de la UNA.

Protocolo de grupo focal

Tiempo: 60-70min

Facilitadora: Llobelky Hosbun Rojas

Procedimiento:

Este grupo focal será aplicado a personas entrenadoras de equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional con el propósito de analizar el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes de estos equipos deportivos universitarios.

Está conformado por dos situaciones generadoras de información, las cuales pretenden profundizar principalmente en el primer propósito de la investigación: “Conozco las principales demandas de la vida universitaria de personas estudiantes-deportistas”, la cual dentro de sus unidades temáticas incluye las demandas deportivas, en lo cual se pretende especificar en este instrumento y mismo tiempo complementar las respuestas de la entrevista relacionadas con los propósitos 2 y 3. Lo necesario para iniciar su aplicación se indica a continuación:

1. Cuando las personas entrenadoras se encuentren presentes en el lugar acordado (o herramienta virtual) para participar, se les da la bienvenida y se inicia con la presentación de la persona facilitadora del grupo focal. Es importante indicar que para este momento la persona participante ya habrá firmado el consentimiento respectivo para la participación.
2. Se les indica a las personas que se comenzará a grabar la reunión y se inicia la grabación una vez que estas personas estén de acuerdo.
3. Se iniciará con la realización de preguntas sociodemográficas y seguidamente se explicará la ruta a seguir para la participación de cada persona preestablecida para generar la información a partir de sus experiencias.

4. Una vez realizadas todas las preguntas se procederá a hacer el cierre de la participación, agradeciendo a cada persona participante y dando un espacio para responder preguntas en caso de que las haya.

Grupo focal

“Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional”

Estimada persona participante, la presente entrevista busca dar respuesta al objetivo general de esta investigación, la cual pretende analizar el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional. El desarrollo de esta entrevista tardará aproximadamente entre 60 y 70 minutos en total y con su permiso, será grabada para posteriormente hacer el análisis de la información. Es importante que usted conozca que toda la información que usted brinde en su participación será para uso de esta investigación, que es resguarda la confidencialidad de su participación al hacer uso del anonimato y saber que su participación es de carácter voluntario, por tanto, si usted no desea contestar alguna pregunta, será respetada su decisión.

Si usted desea tener acceso a la información generada después de su participación, podrá comunicarse con la persona investigadora al siguiente correo electrónico: llohasbun@gmail.com para que le facilite la información. Agradezco de antemano el aporte que su colaboración permite hacer a este proceso de investigación.

Encargada de entrevista: Llobelky M. Hosbun Rojas.

Modalidad de entrevista:

Fecha: _____

Preguntas sociodemográficas:

Nombres: _____

Puesto: _____

Profesión: _____

Equipo deportivo al que pertenece: _____

Años trabajando en el equipo: _____

Cantidad de días que entrena: _____

Situaciones generadoras**Situación 1.** Representación deportiva universitaria.

“La representación de la Universidad Nacional, una institución de gran prestigio, por medio de personas estudiantes-deportistas en competencias como JUNCOS, JUDUCA o la Universiada (mundial universitario) requiere un proceso de sacrificio y disciplina”

1. ¿Qué se espera de las personas deportistas en la participación de eventos como estos?
2. Antes de una competencia ¿Qué se conversa con las personas deportistas?
3. ¿Cuáles considera usted que son las principales preocupaciones de estas personas deportistas?

Situación 2. Experiencia emocional y estrategias de manejo de emociones.

En un artículo publicado por el periódico Semanario Universidad, se comentan las expectativas de una estudiante deportista que comenta lo siguiente:

“Ha sido muy duro (la preparación), es entrenar todos los días, correr; pero es muy emocionante volver a tener Juncos. Esta va a ser mi primera edición, pero lo espero con muchas ansias” (Morales 2023 en Rodríguez, 2023)

1. Piense en la competencia/evento deportivo de representación más importante en el que han participado las personas deportistas con su acompañamiento:

2. Complete esta tabla con lo que se le solicita en la misma:

Momento	¿Cuáles considera usted que son las emociones y reacciones principales ante ese evento?	¿Qué estrategia cree usted que utilizan las personas deportistas para manejar las emociones?
Antes del evento (proceso de preparación)		
Durante la competencia		
Después de la competencia (resultados de competencia)		

Finalmente, con la intención de cerrar la discusión y compartir parte de lo descrito en el cuadro anterior, se realiza la siguiente pregunta:

Desde su percepción: ¿Qué considera usted que es lo más difícil que afronta en su proceso universitario una persona estudiante-deportista?

Apéndice F

Consentimiento informado para la aplicación del Grupo Focal a las personas entrenadoras de equipos deportivos representativos de la UNA.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para ser participante de la investigación:

“Proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas deportivas y académicas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional”

Investigadora: Llobelky M. Hosbun Rojas.

Persona participante: _____

La presente investigación se realiza como requisito para optar por la Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional de Costa Rica, en la cual se busca analizar el proceso de regulación emocional en el afrontamiento de demandas presentes en la experiencia de vida universitaria de estudiantes-deportistas participantes en equipos deportivos representativos de la Universidad Nacional.

La estudiante de la Licenciatura en Orientación, Llobelky Hosbun Rojas, está debidamente inscrita en el proceso de realización de Trabajo Finales de Graduación de la carrera de Orientación de la Universidad Nacional y cumple con todos los requisitos para llevar a cabo estos diversos procesos.

La generación de información se hará por medio de un grupo focal en el que las personas aceptan su participación voluntaria. La aplicación de este grupo focal será realizada en modalidad virtual por medio de la plataforma Teams, a la que podrá acceder con sus credenciales como persona funcionaria de la universidad. La aplicación de este tendrá una duración entre 60 a 70 minutos aproximadamente. Así mismo, se hará una grabación de la reunión como apoyo en la recolección y análisis de información por parte de la investigadora.

Es importante que usted conozca que toda la información que usted brinde en la aplicación de este instrumento será para uso de la investigación, que es resguardada la confidencialidad de su participación al hacer uso del anonimato.

Por otra parte, como parte de los beneficios de participar en esta investigación, es importante destacar que la información que usted brinde permitirá realizar recomendaciones desde la disciplina de Orientación al Área Deportiva en el que las personas participantes se encuentran y fomentar el fortalecimiento de competencias emocionales y el bienestar integral de las personas deportistas universitarias.

Finalmente, es importante que usted firme el consentimiento informado, por tanto, si tiene preguntas respecto a su participación en la investigación o de este documento, puede hacerlas en este momento y la persona investigadora está en el deber de contestarlas.

Agradezco de antemano el aporte que su colaboración permite hacer a mi proceso de investigación y los aportes que esta investigación le genere al sistema universitario.

CONSENTIMIENTO: Una vez leído lo anterior, yo _____, cédula de identidad _____, estoy **SI () NO ()** de acuerdo en participar en este estudio realizado por la estudiante Llobelky Hosbun Rojas. Además, confirmo que se me ha dado la oportunidad de hacer preguntas y/o comentarios y estas han sido atendidas como corresponde.

Nombre completo, No. de cédula y firma de persona participante

Nombre completo, No. de cédula y firma de persona investigadora

Apéndice G

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: “exigencias asociadas al establecimiento y cumplimiento de metas”.

Código: Demandas asociadas al establecimiento y cumplimiento de metas

Código	Unidades de significado
Demandas asociadas al establecimiento y cumplimiento de metas	<p><i>"era una idea así súper idealizada y súper romántica de la idea de salir de una u pública, pero como que mis expectativas, no sé, como que formarme como buen profesional creo que tal vez en la u pública tienes de otro componente social que uno debería como aprovechar y debería como poner en marcha digamos, porque mucho de la carrera también se enfoca en cumplir estándares productivos, entonces salimos muy enfocados en la industria y a mí eso no me cuadra, pero si siento que como estudiante de la u esa expectativa como de cumplir, al menos como estudiante de ingeniería de gestión ambiental, expectativa de cumplir un rol como más social se queda un poco corta, entonces a veces como que siento que yo tengo que buscar ahí un camino, o ir escudriñando entre la información que me dan los profes para descubrir cómo desarrollarme en otra parte" (P3).</i></p>
	<p><i>"Si son bastante negativos. Pienso en que como que pude y nada más no lo hice, pienso como en que hasta cierto punto estoy siendo mal agradecido, que no estoy respondiendo al apoyo que me dan mis papás ... Es esto de que sus papás le dicen a uno: ojalá yo hubiera tenido a alguien que me apoyara cuando yo estaba en la u", pero no es como que me digan "qué es este 8.5 en este proyecto, usted me tenía que traer un 10", pero hasta cierto punto lo mencionan y ahí a uno le queda resonando con este tipo de comentarios o como de "es que vieras que difícil es estudiar y trabajar al mismo tiempo, yo quisiera como que usted solo se enfoque al estudio", entonces yo es como "ok, ellos me están poniendo la vida fácil", hasta cierto punto quieren que se me haga más fácil está parte de formarme como profesional" (P3).</i></p>
	<p><i>"realmente me apasiona o me gusta la carrera y siento que he aprendido mucho y como que me he adentrado mucho en esa área verdad, después ya está claramente la profesión, tener el título, buscar una buena empresa y también seguir estudiando" (P4).</i></p>

“Al principio sí tenía las expectativas algo inciertas verdad, pero ya conforme avance, ya pude tal vez como centrarme y decir, yo deseo estudiar para enseñar, para ser profesor ya sea de primaria, secundaria, universidad, verdad, entonces son tal vez como la vocación de la enseñanza” (P1).

“con la pérdida del primer curso hubo pensamientos y sentimientos como de frustración y estrés por haberme quedado tan cerca y no haberlo podido lograr” (P1).

"Yo entré a la carrera con la idea de poder ayudarme con mis entrenamientos y yo también doy clases de mi deporte entonces para tratar de ayudar a mi grupo y mejorar el rendimiento en la selección nacional hasta cierto punto, entonces esas era mis expectativas al entrar. En la carrera todavía trato de que sean esas, pero cómo le digo, se enfocan mucho en la parte de salud y no en rendimiento" (P2).

"yo tengo una metas muy altas porque tal vez mis papás me dieron mucho apoyo y me dieron mucha confianza y yo vi que eso era algo posible dentro de las probabilidades que hay, entonces yo tuve una meta un poco realista, no es como ser campeón mundial, pero es algo más aceptable que en realidad es una medalla a nivel de américa, entonces di, sobre eso es lo que estoy trabajando desde hace años, entonces yo digo, bueno la meta está ahí, entonces a veces algunos triunfos como sencillos, como campeón nacional, campeón de juegos nacionales, se sentía como que no era importante y vamos a ver, al fin y al cabo son logros que son importantes, que suman y que son metas a corto plazo. Igual pasaba con la universidad porque a veces usted apunta a que usted quiere ser el entrenador de no sé qué, y hay que ir de poquito a poquito entonces no sé, yo sentía, qué sé yo, el diplomado, yo sentía que no valía la pena, que era algo muy sencillo y ya después usted llega y se topa con otras realidades donde en el trabajo es importante tener el diplomado, en el trabajo es importante el bachillerato, que no es un título y ya, donde le

abren a uno como esa idea como de “ok si, lo que he hecho vale la pena y es importante” (P2).

Bueno primero que todo desmotivación verdad, mediocridad y también como di, tal vez un poco de miedo por el hecho de que ya, no sé, igual ingresé un poco tarde a la universidad y ahorita tengo 24 años y o sea, siempre es preocupante, en cierto sentido, que vaya a salir un poco más viejo que mis demás compañeros, que en la generación que estoy verdad y que si me atraso entonces por ejemplo entonces cuenta más, entonces, para mí, cuenta más para mí que alguien de mi generación o alguien que tiene 21 años que se queden y no se van a atrasar tanto. Siento que la diferencia de edades es un poco diferente, que yo me atraso voy a terminar la u a los 26 años y tal vez otra persona que es más joven, se atrasa y tampoco es que causa tanta diferencia" (P4).

"en mi caso yo tenía la expectativa, y gracias a Dios se me cumplió, de no haber salido de la u, pero trabajar.... mis expectativas ya las cumplí. La siguiente meta es graduarme el otro año" (P5).

Ante pregunta por la participación de JUNCOS: "por el estado físico y de salud, no me sentía tal vez en plenitud de condiciones para tener esta responsabilidad tan grande, porque es una responsabilidad grande participar en JUNCOS, entonces yo decidí, tanto por decisión del entrenador, como con el consenso mío verdad, “mira no, es mejor que alguien que esté en plenitud de forma, esté tranquilo, que son cosas importantes, pueda participar. A que yo vaya y pues sea una participación mala, buena o mediocre, es algo que no es seguro” (P1).

“Bueno en realidad la universidad cuando yo entré tenía como expectativas de las competencias importantes como JUNCOS, la vez pasada que fuimos como a Centroamericanos y el Caribe (JUDUCA) que estuvo muy chiva entonces, por ahí me llamaba mucho la atención lo de la Universidad [mundial universitario]” (P2).

"La meta siempre ha sido la misma, ser seleccionado y a partir de ahí se desarrollan otras metas pequeñas, Campeonatos Nacionales y Juegos

Deportivos Nacionales y así... de fijo lo hice primero con deporte, por lo de la beca y no como buscar otras oportunidades como una beca de honor o ningún otro tipo de beca" (P3).

"Yo siento que mi principal exigencia es resolverme la cuestión deportiva, como que siento que la u no me resuelve nada del deporte, como que eso es algo que siempre me tiene muy preocupado digamos como que la u no me da las condiciones para ser deportista y para poder estudiar, o sea para estudiar si, está toda la infraestructura, está todo como muy pensado para eso, pero no para poderlas entrelazar, pero no para poder cumplir mi vida deportiva, no hay un equipo que tenga esas prioridades y que tenga un ritmo de competencia alto..." (P3).

"como meta primordial en este momento es retomar el nivel que tenía, porque todos esos años atrás, desde que estaba en la escuela, adquirió un nivel, tuvo logros y cosas que en este momento ya no está ... A largo plazo me gustaría mucho como tener algún triunfo importante de lo que es competencias universitarias ... me gusta idea cómo de llegar a obtener un campeonato con la universidad y también esas otras posibilidades que hay como de ir a los JUDUCA, bueno a salir verdad" (P4).

"Otra meta que tengo como estudiante, desde que yo entré a la u es como " yo de fijo voy a poder ser un buen estudiante con notas de 9 y voy a ser un atleta destacado" (P3).

"Es que mis objetivos personales están relacionados a las demandas académicas y deportivas, no tengo que priorizar entre esos dos, más bien omito otras cosas como vida social o tiempo de ocio, al menos con una metas así tan cercana y tan importante, sé que va a ser un tiempo en el que tal vez no voy a tener eso, tanto tiempo de ocio, tanto tiempo libre, sino que sea full llegar de entrenar, ponerme a estudiar, después a dormir, después a levantarme a entrenar, entonces entro como en un bucle, no sé, como en un estado de concentración de que esa es la prioridad en ese momento, entonces quito otras cosas como que si me

invitan a salir es como: no, la verdad no puedo, tengo que estudiar, tengo que dormir también” (P3).

Notas.

- Elaboración propia.
 - Se codifica P1, P2, P3, P4 y P5 a las personas estudiantes en la entrevista semiestructurada.
-

Apéndice H

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: “Demandas asociadas a la organización del tiempo”.

Tabla 7

Código: Demandas asociadas a la organización del tiempo

Código	Unidades de significado
Demandas asociadas a la organización del tiempo	<p><i>"todo este desgaste físico, toda esta preservación del cuerpo es un gran factor que determina toda la disponibilidad mental que vas a tener ya sea para el estudio o para la disciplina que uno practica verdad y bueno también va de la mano con el desgaste mental, o sea estar pensando en “tengo que estudiar, tengo que hacer esto, tengo que hacer esto, tengo, tengo, tengo, tengo”, entonces todas estas cuestiones van a propiciar un desgaste mental que tienes que saber cómo controlarlo porque pues la presión de la universidad di pues es eso y ahí tienes que saber cómo hacerlo y pues van también de la mano con lo que mencionaba del tiempo, que si no te acomodas en tiempo ese desgaste mental se acrecienta y pues va a ser un poco más complicado" (P1).</i></p> <hr/> <p><i>“Bueno creo que las principales exigencias es cumplir tanto académicamente, como con todo lo que solicita el deporte, ya sea asistencia, que entrenamiento, demostrar lo que usted sabe y bueno todo eso combinado con la asistencia a clases, con las exposiciones, trabajos, ensayos, proyectos, giras, entonces una de las exigencias para decirlo de alguna manera es el tiempo, cómo administrar el tiempo, cómo poder distribuir el tiempo para que me alcance todo, o sea para que alcance el desayunar, o sea, desde cosas tan básicas como comer, leer, entrenar, escribir cuando haces trabajos, entonces siento que la principal exigencia es el tiempo que le invierte a cada cosa, planificarse para poder cumplirlo todo, porque usualmente tendemos a procrastinar mucho y uno pues extiende las cosas y pues</i></p>

ya tal vez si le da tiempo de hacerlas todas pero en el momentos que las hace se siente muy cansado, muy agobiado, se siente muy estresado" (P1).

"los que estamos estudiando, entrenando y trabajando no nos alcanza el día, ocupamos como un día de 48 horas para intentarlo y tampoco se vale como perderse a uno mismo por cumplir con todas estas cosas" (P5).

"...intento cumplir con todo y organizarme para poder llegar a hacer las cosas, he intentado, he entrenado lo que he podido digamos a las posibilidades y tal vez dar un poco más allá, entrenar las 3 veces o así e ir a otros lados a jugar por eso mismo ahí están los JUNCOS, hay que prepararse y así" (P4).

"siento que esa es la mayor exigencia, mantener el equilibrio entre las dos ... Más allá del equilibrio, darle el tiempo necesario a cada una y cumplir con los requisitos y obligaciones" (P4).

"ya al llegar a la U [la universidad], sí obviamente el nivel incrementa montones, pero al tener esa costumbre [haber creado un hábito de disciplina y organización] rápidamente se van adaptando verdad" (E1).

Notas.

- Elaboración propia.
 - Se codifica P1, P2, P3, P4 y P5 a las personas estudiantes en la entrevista semiestructurada.
 - Se codifica E1, E2 Y E3 a las personas entrenadoras en el grupo focal.
-

Apéndice I

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: “Demandas asociadas a las responsabilidades estudiantiles”.

Tabla 8

Código: Demandas asociadas a las responsabilidades estudiantiles

Código	Unidades de significado
Demandas asociadas a las responsabilidades estudiantiles	<p><i>“es una presión también porque al final usted dice: ocupo la beca porque me están pagando la U [universidad] pero también está duro” (P5).</i></p> <hr/> <p><i>“Antes veía el este deporte como una obligación, o sea, como: bueno, yo tengo que hacer esto para tener la beca”, era una obligación que me gustaba a veces sí y a veces no, entonces está obligación se volvía tediosa, como si quiero hacerlo o no quiero hacerlo, entonces está percepción si cambio mucho bajo estas cuestiones, está obligación, porque si era una obligación que tenía que cumplir y que tenía que comprobar que estaba cumpliendo, entonces si es algo muy marcado” (P1).</i></p> <hr/> <p><i>"como yo entreno tanto para la selección y para mis objetivos personales, utilizo los entrenamientos de la universidad como más de recreación, entonces el venir a entrenar sin tener que esforzarme en lo mío, solo venir a divertirme en la clase y a aprovechar de la clase, me gusta más que entrenar yo solo porque me exijo mucho o con mi entrenador que ya me exige también para la competencia ... entonces esas obligaciones de deportista las tengo sí, pero las he tratado de mantener sin que se vuelva más un problema” (P2).</i></p> <hr/> <p><i>“Con los objetivos de la u creo que estoy sobrepasado, los sobrepaso demasiado, los objetivos de la u en realidad se me quedan demasiado cortos con mis objetivos y con las responsabilidades de la u son cosas que puedo meter dentro de mi esquema y se van a cumplir, la asistencia es demasiado sencilla de cumplir porque me piden tres veces a la</i></p>

semana y yo entreno seis, entonces es muy fácil, la u no me genera preocupación al respecto..." (P3).

"Creo que priorizo o me he obligado a priorizar mi paz mental sobre si llegué o no a entrenar a la hora que era, sobre si llegué y terminé el trabajo a la hora que era sobre si entregué tarde o bueno en el trabajo estoy como un poco más tranquila porque son muy comprensivos por el hecho de estar estudiando ... Entonces cuando yo lo veo en la parte académica yo digo: si tengo que repetir un curso una segunda o tercera vez pues es parte de la vida, ya lo he hecho y lo puedo volver a hacer. Y a nivel deportivo si puedo entrenar por lo menos salir a darle una vuelta a la cuadra me siento bien. Si no lo logré porque estaba lloviendo o que no me dio tiempo pues no lo logré, el día no me alcanzó y la vida sigue" (P5).

Notas.

- Elaboración propia.
 - Se codifica P1, P2, P3, P4 y P5 a las personas estudiantes en la entrevista semiestructurada.
-

Apéndice J

Tabla de clasificación de citas etnográficas del subcódigo de análisis: “Demandas asociadas al rendimiento deportivo en la Universidad Nacional”.

Tabla 9

Subcódigo: Demandas asociadas al rendimiento deportivo en la Universidad Nacional

Subcódigo	Unidades de significado
Demandas asociadas al rendimiento deportivo en la Universidad Nacional	<p><i>“una de las intervenciones del entrenador que fue: pongan metas realistas, o sea, algo que ustedes puedan cumplir a un corto plazo ... de expectativas siempre han sido, mantenerme, intentar ser constante, otra de las expectativas ha sido pues volver a participar en JUNCOS, JUDUCA, son como expectativas y metas” (P1).</i></p> <hr/> <p>Menciona que aunque la teoría de su deporte dictan que para tener mejoras significativas hay que entrenar cierta cantidad de horas al día, esta persona menciona que es flexible con estas cantidades y que lo hace según sus posibilidades pero que cuando se acerca una competencia que considera importante, ahí es cuando se busca un proceso temporal de entrenamiento diario para llegar en forma [refiriéndose a los entrenamientos]: <i>"Esto es tal vez algo complicado de entender, la teoría del mi deporte, siempre ha sido tal vez como muy clara, y dentro de estas creencias generales que si son algo ciertas, dictan que para uno tener mejoras y poder mejorar mucho, tiene que estudiar cierto tiempo diario, que es 40 minutos diarios" (P1).</i></p> <hr/> <p><i>"Antes era como, gane medallas, llegue al podio, mejore los tiempos, ahora es como mejore las técnicas, manténgase entrenando y disfrute. Es como, llegue y use su tiempo de ir a entrenar para estar usted en paz, para sentirse tranquila, porque uno puede llegar hoy x, y y z, pero la siguiente sesión llegar solo x y y, entonces es como que siempre la dinámica cambia y uno mentalmente, eso me ha ayudado un montón" (P5).</i></p>

“hay que tener estos resultados buenos, para poder tener la beca digamos, aparte de que bueno, por dicha la universidad reconoce muchos méritos, entonces por lo menos yo soy estudiante destacado y soy el deportista distinguido, entonces también toman en cuenta los ponderados ... como estudiante hay que esforzarse mucho en que las cosas salgan bien, tener buenas notas para poder mantener todo esto en la universidad...” (P2)

“Es un poco limitante también porque la Universidad tampoco es un centro de alto rendimiento verdad que uno pueda hacer que los chicos tengan fogueos internacionales o fogueos de alto peso verdad, para que se les pueda exigir medallas o marcas en cada disciplina, entonces siento yo que en esos eventos los entrenadores, en conjunto con los muchachos, ponemos como objetivos generales y específicos a lograr de acuerdo cada chico y en cada categoría que va a participar verdad, tratando de hacerlo más, cómo puedo explicarlo, las metas más alcanzables posibles” (E1).

“Lo que se espera de la persona que ya está en estos eventos es el máximo resultado, que pueden expresar tanto en la parte física, en expresión deportiva, como psicológica, emocional, en el evento deportivo, porque si pasó por esos filtros de exigencia uno esperaría que cuenten con todos los parámetros y requisitos para que esta persona exprese su rendimiento en su máximo apogeo ... En rendimiento o en el deporte no existe otra cosa que no sea ganar eh, o sea, el deportista que diga que por dar mejor se siente bien, al menos desde mi perspectiva, no es un deportista de rendimiento verdad ... Esas otras variables que usted habla, de repente para mí en la parte emocional, la de la satisfacción, etcétera, son variables paralelas o accesorios que ayudan a potenciar el rendimiento deportivo, pero al final de cuentas uno lo mire por la obtención de medalla, por la posición en el evento, por el mejoramiento de la marca, etcétera” (E2).

“Lo que son competencias y a este nivel de competencias al que nosotros nos estamos enfrentando, requiere mucho sacrificio y mucha disciplina para los entrenamientos para que cada uno de los estudiantes se ponga a la meta ellos mismos para decir: sí mira yo voy a poder participar en estas competencias ... no es que ya están escogidos a dedo ni que nosotros los entrenadores vamos a decir “sí mira yo voy a mandar a este a ver cómo le va” sino más bien ellos se tienen que ganar ese puesto y tienen que luchar para eso y eso solo lo van a lograr con el sacrificio y la disciplina que demuestran cada día en los entrenamientos” (E3).

“La preocupación en la competencia siempre de cualquier deportista y de cualquier ser humano cuando se enfrenta a un reto es perder, es no lograr superar ese reto y el perder ahí se marca muchas situaciones verdad depende del objetivo que se tenga, si no logro el objetivo, si no lo puedo alcanzar, qué va a pasar si no hago las cosas bien, cuál va a suceder, cuál es la consecuencia, entonces básicamente desde el momento deportivo la principal frustración o la principal preocupación del atleta, al menos bajo mi experiencia, es no poder alcanzar el objetivo que se planteó en el momento de la competencia” (E2).

“entra mucho esa esa preocupación de antes de entrar al partido, antes de entrar al juego: podré ganar, podré jugar, demostraré que estoy entrenando bien y bueno, entran todos esos factores de duda que pueden afectar un poco a cualquier deportista” (E3).

“al final de cuentas creo yo, bajo mi perspectiva y mi experiencia, que el equilibrio para que se mantengan no es el que dependen de la beca para estudiar, sino más bien que de verdad sean deportistas de verdad, que de verdad amen lo que hacen, que de verdad le gusten, que verdad tengo un objetivo paralelo y que entiendan, más allá que esté en una Universidad sino que el país donde vivimos necesita una profesión para salir adelante, entonces a necesitar esa profesión no

me puede dejar al estudio botado, pero si son deportistas van a llegar a entenderlo creo que el convencimiento va por ese lado y no el que ocupa la beca para salir estudiando ... voy a dar un caso específico, una atleta ya ahora que es profesional ella se puede mantener y comprar un montón de cosas que como estudiante atleta o algunos otros que vienen entrando pues son de primer año, no se las pueden comprar, entonces también ella les dice, o sea yo muchas veces intenté retirarme o quizá la carrera agotada, el entrenador me convenció a seguir y ahora que soy profesional ahora yo sí me puedo pagar la nutricionista, la fisioterapeuta, no depender de nadie y yo veo ahora como mi rendimiento ha mejorado, porque yo puedo cumplir con eso. Entonces creo que el convencimiento también va por ahí para entender cuál es su objetivo de vida, qué es lo que ellos quieren, cuál es la facilidad que la Universidad le da, nuestra realidad país, porque no es una realidad que favorezca el rendimiento deportivo, y tratar de los convenciendo por ahí y evidentemente dependiendo las metas que ellos tengan con relación a eso” (E2).

“estamos trabajando con atletas, estamos hablando de que el atleta tiene que ser apasionado por su deporte, entonces así sea muy difícil siempre se van a encontrar lo que hablábamos en la primera pregunta de hoy, que era que entra la disciplina y el compromiso de cada uno de los atletas por sacar ya sea 1 o 2 horas al día para ir a entrenar fuera de su horario laboral, su horario de estudiantil, por qué, porque son apasionados al deporte, entonces si no es apasionado no puede ser deportista y mucho menos un deportista de alto rendimiento” (E3).

Notas.

- Elaboración propia.
 - Se codifica P1, P2, P3, P4 y P5 a las personas estudiantes en la entrevista semiestructurada.
 - Se codifica E1, E2 Y E3 a las personas entrenadoras en el grupo focal.
-

Apéndice K

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: “Respuestas emocionales”.

Tabla 10

Respuestas emocionales comunicadas por personas estudiantes

Código	Unidad de significado
Reconocimiento de emociones	<p>“cansancio y estrés” (P1).</p>
	<p><i>"Bueno la primera emoción que sentí cuando comencé todo esto [refiriéndose a su ingreso a la carrera] fue miedo, o sea es miedo e inseguridad ... nerviosismo porque uno no sabe que es lo que viene, o sea es complicado todo este proceso, entonces son como las emociones iniciales, aunque también existió la felicidad, emoción, por comenzar un nuevo proceso ... de manera actual, tal vez unas emociones que podría utilizar para describir es como satisfacción de todo lo que he conseguido, o sea todo lo que he pasado, que si bien es cierto hubo momentos complicados, pues di, ya uno sigue" (P1).</i></p>
	<p><i>"Hubo muchos sentimientos como de tristeza, de: no voy a clases, no voy a entrenar, salir, interactuar. Me sentí en parte mal como le menciono, pero bien por lo que hice tanto en este curso [refiriéndose al curso que perdió] como en todos los demás" (P1).</i></p>
	<p><i>"primero de metas no cumplidas, porque realmente fueron pocas tal vez para mi deporte, creo que una de las expectativas no cumplidas fue la participación en JUNCOS como atleta, porque si participé como del cuerpo administrativo por decirlo así, tal vez esta meta no me entristeció, no me hizo sentir mal, tampoco como que me decaí, ni física, ni emocionalmente, porque si fui como muy realista en decir “bueno, ellos son mejores que yo, por ahora”, entonces yo entiendo que ellos</i></p>

estén primero que yo ... Igual para JUDUCA (evento universitario internacional), tal vez ahí si hubo como un sentimiento de impotencia, porque, o sea yo quería ir, yo quería participar, tenía nivel para participar y tal vez ganar algo, entonces tal si hubo como la importancia de no poder ir, como de sentirme un poco triste, porque por una situación externa no se pudo... pero igual como que me alentó... fue como un punto de inflexión para poder mejorar más" (P1).

"Me siento tal vez un poco triste, es la verdad, si me siento un poco triste, porque di verdad, yo quería participar y era una meta, pero me pongo a pensar también, "mira, voy a llevar una segunda carrera, me queda mucho tiempo para poder participar" (P1).

"Bueno al principio fue un poco más frustrante al ver que costaba más aprender de rendimiento y todo era enfocado a otras áreas. entonces sí, ahí fue como tratar de buscar la parte positiva y que todo sirve para algo, entonces ahí fue donde fueron cambiando las expectativas y metas ... las expectativas y las metas que yo tenía al inicio y han ido cambiado, pero la verdad me he sentido muy contento con los aprendizajes que uno tiene y me ha servido mucho en la integración de mis trabajos físicos y para lo que yo me gusta enseñar entonces también he disfrutado mucho de los nuevos aprendizajes que no sabía que me iban a gustar" (P2).

Respecto a no cumplir las expectativas: "Deay, me frustraría un poco, porque fuera de la universidad, ya en el deporte por lo menos ya he tenido varias cosas que no he podido lograr, entonces di uno se ahueva y se siente muy mal, pero muchas veces si uno siente y a mí me pasa que me empiezo a culpar a mí, como le dije la vez pasada que soy un poco cruel, entonces que no entré suficiente, que no le dedique la atención necesaria, que pude haber hecho más cosas, que podía probar con cosas nuevas o así, que me limite a lo que tenía o algo así o más tiempo o así, entonces eso es lo que me sucede digamos y me da como que me enojo

con el deporte y de dejar de practicar unos días y no sé, es como complicado ... Yo me enojo, me enojo conmigo digamos y me da por eso, por pensar en todas las cosas que pude hacer que tal vez sea mentira, o sea, muchas veces uno hace lo más posible y uno se enoja siempre creyendo en que puede hacer más y me pasa mucho que deay lo que hago es que me quedo sentado solo para no gritarle a nadie, entonces me quedo sentado solo tratando de reflexionar o de sacar todo el enojo porque deay eso es lo que me da más que todo y me da como una pequeña depresión digamos como que no quiero volver a hacer el deporte un par de días, de que todo lo que hago no valió para nada y así, me pasa también como que también me da dolor de cabeza por el enojo entonces son como algunas de las cosas que pasan" (P2).

"Se genera satisfacción, se genera a veces angustia, se genera, a ver cómo decirlo, como, es que no sé cuál será la emoción que lo describe, pero entrar como en un estado de enfoque como, sí, a ver cuál será la emoción que lo describe, determinación tal vez ... también me genera como también está sensación como culpa, como de que tengo la idea de algo que quiero para mí y no lo estoy logrando" (P3).

"Pensar esto me hace sentir mal... decepción, full decepción y culpa, como de poder haber hecho algo y simplemente no lo hice. Además, como una exigencia a cumplir mis propias expectativas, igual también es como que, di no sé, uno se acostumbra a trabajar en plazos, porque de fijo yo entré antes a una carrera deportiva que a una carrera profesional verdad, entonces uno se acostumbra como a trabajar en plazos" (P3).

"Si es decepción de fijo lo que siento, siento ligeramente enojo y es que eso viene ligado a tristeza de como "manda huevo, pude haberlo hecho y no me organicé bien" (P3).

"Cuando tengo como una buena racha de cumplimiento, se genera como emoción, como expectativa, como de ya ponerme a prueba me genera como satisfacción también, me genera superación, o sea pienso que me estoy superando porque usted empieza con esa constancia y empieza a ver cambios en el cuerpo, cambios en los tiempos, en los ritmos, en todo ese tipo de cosas" (P3).

"Full frustrado, full frustrado, me hace sentir solo... me genera mucha tristeza y es desmotivante. Me hace sentir también como que no le debo nada a la u, hasta cierto punto, entonces también como que me desprendo un poco de esas responsabilidades del equipo y también tal vez por eso siento que yo sobrepaso las expectativas que tiene el equipo de mí, porque yo hago todo lo que está en mí para ser deportista, el equipo me pide muy poco, me da muy poco y yo doy exageradamente de más de lo que me da la u y me pide la u" (P3).

Culpa: "A veces, me desestabilizo en las prioridades, entonces vienen sentimientos de que me va y de "no sé si sea tan importante, entonces voy a salir hoy", entonces salgo y trasnocho y al otro día no voy a entrenar y es como "que cagada" y otra vez culpa" (P3).

"...me pasa mucho es que siento mucha mediocridad en mi digamos, por eso mismo, que siento que lo que a mí más me importa es aprender y tener conocimientos más allá, como esa meta, muchas veces uno está en esa monotonía de solo pasar o hacer las cosas solo por hacerlas tal vez, o no darle el tiempo o la importancia necesaria más allá de las cosas, siento como esa mediocridad en que tal vez lo hubiera hecho mejor, podría investigar más o cosas así. Estrés claramente porque a veces se acumula todo y es pesado". "Bueno, tal vez siento que yo soy un poco exigente conmigo mismo verdad, entonces muchas veces como que yo sé que tal vez pude haber hecho un trabajo mejor, una presentación mejor, hubiera estudiado más para salir bien en un examen, no sé ...

Satisfacción de hacer las cosas bien cuando se hacen bien, de que yo sé que di mi mejor esfuerzo para hacer un trabajo, de que no lo hice o lo hice a la carrera, no sé, siendo mediocre digamos, yo sarmiento que usted sabe cuándo lo hizo mediocre o lo pudo haber hecho mejor ... Bueno cuando me da estrés, porque tengo muchas cosas, es un estrés de presión porque usted tiene que hacer todas esas cosas y normalmente tengo que sacrificar otras cosas por hacer esas cosas y salir de eso entonces normalmente es de hacer, un estrés de hacer porque son muchas cosas en la que estoy pensando y tal vez no me deja hacer lo que estoy pensando en el momento pero tengo que salir de eso" (P4).

"[Se ríe] es que no sé ... es que no sé si triste, o sea no sé qué emoción me hace sentir eso la verdad, o sea si como específica, pero... [se queda unos segundos en silencio] no sé [se ríe]" (P4).

"Al principio es como frustración claramente de no haber ganado, de no haber hecho las cosas bien, de no haber jugado adecuadamente, de no haber ido a entrenar y por eso me fue mal en el ranking y en los torneos o por no ser constante o por, no sé, muchas cosas. Todos estos años me han hecho ver está frustración como algo que uno tiene que aceptar y seguir, crear experiencia, seguir adelante, porque así es digamos, más en este deporte para mí que es muy mental, demasiado mental" (P4)

"muchas expectativas... uno se siente más motivado, con ganas ese que empiecen más, también con ganas de prepararse, si ganas de poner en práctica o mostrar lo que uno tiene verdad" (P4)

"estrés mucho estrés, por intentar sacar las dos, que normalmente por esto que le digo de que no hay competencias cercanas uno le da más prioridad a lo académico, igual cumpliendo con las obligaciones de ir a entrenar dos veces, pero no tal vez dando el plus en ese momento

porque no se puede, tengo que sacrificar algo que no es la mayor prioridad. Igual estrés de la parte académica pero más bien me ayuda en la parte de desestresarme yendo a entrenar" (P4)

"Bueno cuando el profe me lo dijo yo ya había logrado llegar a un estado de calma y de aceptación que ese curso es uno de los que más he detestado en mi vida universitaria, pero yo dije: "no puedo siempre estar en el nivel de excelencia y perfeccionismo que siempre he estado porque tengo encima un curso más pesado un curso que si me quedo tengo que esperarme un año más para llevarlo en la U". Y ese año más implica atrasarme dos años de mi vida y yo decía: "lo valió, valió dejar uno por salvar ese". Y también porque en ese momento yo ya había pasado el curso que ocupaba para poderme graduar de diplomado entonces como que ahí compensé esa ola de estrés y depresión por la de calma y satisfacción" (P5)

"tristeza, cuando las cosas no salen cuando uno quiere y como uno quiere. Frustración, porque por más que uno se esfuerce y uno considere que está haciendo las cosas bien, no siempre salen, como uno supone que las está haciendo bien para uno. Enojo, porque sé que hay cosas o personas que no han movido ni un dedo, pero son capaces de criticar y hasta cierto punto ese enojo y esa frustración está hacia un área muy personal que a uno le duelen las cosas y uno se siente triste, siente como esa congoja" (P5).

"no sé, quizás como frustrada, triste, porque yo decía, hay compañeras de mí misma edad que siempre están ahí en el pódium" (P5).

"El estrés, el sentirme estresada porque no estoy entrenando y eso física, mental, emocional, académicamente y a nivel de trabajo me afecta porque estoy muy acostumbrada a siempre estar muy activa" (P5).

“vengo más a disfrutar del entrenamiento” (P2).

"La ansiedad creo y la, es que no sé cómo es, como esa necesidad de obligarme a hacerlo, de ganar, creo que es lo mismo que le venía comentando ...yo creo que la ansiedad es porque a mí me encanta ir y competir, entonces creo que es más por ir que por el estrés de qué irá a pasar o que me da miedo competir. Es una ansiedad por que me gusta mucho en cualquier competencia" (P2).

**Pensamientos/
creencias
inferencias** *"eran sobrepensamientos de que si: ¿sirvo para esto?, ¿puedo hacerlo?, ¿si no puedo?, ¿qué voy a hacer?, ¿cómo lo voy a hacer?, ¿cómo lo voy a lograr?, entonces fueron como pensamientos de duda que se generaban como al comienzo, bueno, también durante todo este proceso, aunque fueron tal vez como mermándose, porque ya uno siente más seguridad verdad". (P1).*

“mira, voy a llevar una segunda carrera, me queda mucho tiempo para poder participar" (P1).

“como que digo: mae ya no lo cumplí la verdad ya vale, ya no voy a trabajar más en nada, ya no voy a hacer nada y que la vida siga su camino”, pero me pasa por un par de semanas y ya luego digo como: mae no carajo, voy a ponerme pilas y voy a seguir trabajando en mis metas, y vuelvo otra vez a ponerme objetivos y vuelvo a ponerme plazos. Basarse un poco más en la experiencia que tuve como para evitar cometer errores, o no diría errores, pero tratar de no caer en el mismo sentimiento"(P3).

"Me hace sentir también como que no le debo nada a la u" (P3).

“tal vez dando el plus en ese momento porque no se puede, tengo que sacrificar algo que no es la mayor prioridad” (P4).

"Siento que en ese momento tomé cierta barrera con mi entrenador

porque yo decía: no sé cómo decirle que voy mal en equis curso porque él no me va a comprender eso" (P5).

Conductas y reacciones. *“lo que genera del cansancio es sueño, es tener ganas de dormir” (P1).*

“había momentos pues en los que los sentimientos si se daban más, entonces me generaban como un cansancio, como pocas ganas de levantarme, este, debilidad ... en los momentos en que me sentía muy bien, que di, mi cuerpo como que se activaba y tenía más energía, más ganas de leer, de practicar, de enseñar, entonces son como las dos caras de las manifestaciones emocionales que suelo tener, y física” (P1).

“no voy a clases, no voy a entrenar, salir, interactuar ... lo tomé tal vez, digo yo como un castigo, por decirlo así, porque me obligue, bueno me intente obligar a sentarme a leer más, a practicar más, y dejé tal vez como en ese momento de lado un poco lo que era toda la expresión deportiva como para querer centrarme físicamente solo en estudiar, aunque después tal vez me di cuenta qué tal vez había sido algo erróneo haberme tomado tan a pecho esas pérdidas y tratar como de mejorar de golpe verdad, porque dejé de hacer cosas que me gustaban, o sea pare todo como por un mes y medio, donde solamente estuve encerrado, donde solamente estuve centrado en recuperar eso” (P1).

"mi reacción inmediata fue entrenar, leer, tal vez como estrategia de afrontar todas las emociones que estaba viviendo... siempre fue como buscando la mejora, tal vez lo que si emplee fueron estrategias para mejorar, métodos para mejorar [Refiriéndose a JUNCOS] ... con respecto a JUDUCA, tal vez fue como que en ese momento empecé a comer mucho, esa tal vez fue como una reacción como lo mencionaba, tal vez no había sido directamente por eso [menciona esto debido a que en ese momento también enfrentaba un proceso familiar y además la pérdida de un curso], pero durante ese momento si empecé a manifestar

mucho la sobrealimentación, la gula, si comía mucho" (P1).

"Me siento tal vez un poco triste, es la verdad, si me siento un poco triste, porque di verdad, yo quería participar y era una meta, pero me pongo a pensar también, "mira, voy a llevar una segunda carrera, me queda mucho tiempo para poder participar" (P1).

"Era como que no quería seguir estudiando y así entonces me sentía como más vago y distraído en las clases y todo" (P2)

"me da como que me enojo con el deporte y dejo de practicar uno días y no sé, es como complicado... también me da dolor de cabeza por el enojo" (P2).

"me da como mucha energía y me da como hambre también y por ahí uno está como comiendo de más y todo y me da como una energía diferente entonces me da como por ir a entrenar más, no lo hago porque sé que no es bueno, entrenar de más, pero si hago muchas cosas como visualizaciones o tal vez algunas cosas que no me están saliendo bien las trabajo solo por ahí, pero sin esforzarse físicamente solo como, hago notas de lo que yo he mejorado o estas cosas de las cosas por mejorar hago carteles y todo, están pegados detrás de la puerta" (P2).

"En conductas como irritable, irritable como que pierdo la paciencia muy fácil, digamos como que tengo algo planeado y me sale un imprevisto entonces la pierdo rápido, como que me llego a molestar o como que alguien no cumple con un plazo que yo tenía establecido para, no sé para un proyecto o un trabajo grupal, entonces ya eso me irrita o me pone de mal humor. Es completamente apegado a que tengo unas metas y no las estoy cumpliendo, entonces también me genera como también está sensación como culpa, como de que tengo la idea de algo que quiero para mí y no lo estoy logrando" (P3).

"Lo que me da es por dormir mucho, nada más, me da como un bajón anímico, y como que me achanto" (P3).

"De nuevo como dormir, como baja anímica, sí, yo no somatizo nada, bueno, al menos no que me dé cuenta. Si no ese bajón como de que me acuesto dormir y no soy tan disciplinado" (P3).

"Tengo la misma reacción de achantarme [acostarse] y dormir". (P3).

"Depende es que, si es como un saquito que si tiene demasiada culpa se vuelve demasiado pesado y me cuesta dormir y si es como lo suficientemente pesado como para poder seguir nada más al rato se va liberando" (P3).

"También procrastinación, cuando hay un trabajo, un trabajo que usted deja y deja y no lo hace entonces al final se acumula y bueno, consecuencias de eso". "tal vez no a gran escala o así que yo he sentido fuertemente verdad, más allá del cansancio, para mí el estrés genera un montón de cansancio mental y si, o sea no como alguna emoción así, casi ni ansiedad, la verdad no padezco mucho de ansiedad, tal vez sí en un bajo grado de las emociones normales, preocupación, ansiedad o angustia, pero no algo así como que se desborde o que me interrumpa la vida normal digamos... cuando estoy muy presionado o estrés, siento mucha presión en los hombros, también en la espalda, así es, es común, también el año pasado no usaba anteojos y siento que por toda los etapa virtual me afectó un poco la vista, entonces ya cuando estaba muy estresado me costaba un montón ver o tenía muy cansado los ojos siempre por el estrés" (P4).

"desmotivación verdad, mediocridad y también como, di, tal vez un poco de miedo" (P4).

"La verdad siempre lo he sentido más bien como algo que me aligera,

que me gusta hacer y que me distrae, me quita más bien si tengo ansiedad o alguna o estrés más bien me lo quita. Y cómo que nunca he sentido, así como que un estrés por competir o cómo una reacción adversa a estar compitiendo o a estar entrenando o que tengo que entrenar o algo así" (P4).

"con ganas ese que empiecen más, también con ganas de preparase, si ganas de poner en práctica o mostrar lo que uno tiene verdad" (P4).

"Usualmente, yo cuando estoy muy estresada, no me las como, pero si las muerdo [señalando sus uñas], entonces es como ese hecho de llegar y decir: hay las tengo muy largas, esa es como una reacción muy rápida y que he parcialmente controlado al hacerme las uñas, después, el dolor de espalda, hombros y cabeza, eso es como el que me dice o descansa, o va a ir corre o va y hace algo que a usted le de paz, aunque usted siento que no le da tiempo para hacer nada, tiene que hacer algo de ejercicio. Y el dolor de cabeza creo que es parte de pasar también tanto tiempo con la computadora. También en algún momento la caída de pelo, cuando estoy muy muy estresada, el pelo es a puños que se me cae, entonces han sido las cosas que puedo notar. O a nivel también hormonal, cuando yo ya noto que hay mucha espinilla, muchos granitos o que se me empiezan a hacer, yo sé que es parte entre no estoy cuidando mucha la salud en alimentación, ni en estrés, no estoy liderando, entonces full estrés es su cara" (P5).

"Creo que últimamente ha sido como dolor de cabeza, pero es también influencia de no estar durmiendo bien y el dolor de espalda. Y yo digo: "esto es porque no he ido a liberarme" (P5).

Notas.

- Elaboración propia.
 - Se codifica P1, P2, P3, P4 y P5 a las personas estudiantes en la entrevista
-

semiestructurada.

Apéndice L

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: “Selección situacional”.

Tabla 11

ERE: Selección situacional

Código	Unidad de significado
Selección situacional	<p><i>“Cuando se refiere a la segunda pérdida de un curso, lo cual sucedió simultáneamente a un difícil proceso familiar, menciona que sus emociones fueron más intensas, pero duraron menos y que dentro de sus estrategias menciona "...lo que intenté hacer como para resolverlo fue tanto seguirme rodeando de este apoyo emocional, familiar y personal y seguir haciendo las cosas que me gustaban verdad, que es hacer deporte, salir de viaje, ir a pasear, caminar, comer verdad, entonces fue como eso" (P1).</i></p>
	<p><i>"Sí, creo que hago este ejercicio de escribir las metas y los objetivos cumplidos, entonces eso me ayuda a tranquilizarme y evitar sentir esos como pensamientos" (P2).</i></p>
	<p><i>“como que digo: mae ya no lo cumplí la verdad ya vale, ya no voy a trabajar más en nada, ya no voy a hacer nada y que la vida siga su camino”, pero me pasa por un par de semanas y ya luego digo como: mae no carajo, voy a ponerme pilas y voy a seguir trabajando en mis metas, y vuelvo otra vez a ponerme objetivos y vuelvo a ponerme plazos. Basarse un poco más en la experiencia que tuve como para evitar cometer errores, o no diría errores, pero tratar de no caer en el mismo sentimiento" (P3).</i></p>
	<p><i>"Cuando es con la u, enfocarme como el tiempo que es necesario para volver a meterme en el curso que yo tenía planeado, no sé, que tengo dos semanas para sacar tres proyecto, por ejemplo y me atrasé con uno, entonces sacarlo tres o cuatro días eso como prioridad y lo saco hasta</i></p>

volver al punto en el que yo quería estar de avances en los proyectos, pero esa cuestión a veces me atrasa con el deporte, entonces me genera ahí como otra vez como esa irritabilidad, que ya no sería con la cuestión académica sino con la deportiva, como “mae di no fui a entrenar, qué cagada, no estoy sacando el volumen de natación que necesito” entonces así. Esa es la estrategia que he logrado encontrar y que me ha funcionado, que de fijo siempre para mí la prioridad va a ser sacar el estudio y el deporte va a ser como más secundario, entonces sí, esa es la estrategia que he logrado" (P3).

"El cumplimiento de micro metas, sacar los volúmenes de entrenamiento, o sea una semana en la que yo cumplí el volumen se genera demasiada satisfacción y demasiada felicidad y demasiada cosa bonita. Los resultados de fijo, es un parámetro muy importante para generar satisfacción" (P3).

"Yo trato de organizarme bien, si es cómo organizar mi tiempo como para poder cumplir con las dos más que todo porque otra cosa no, o sea muchas veces toca sacrificar uno u otro, pero a la medida de lo posible organizarme y poder sacar los dos" (P4).

Notas.

- Elaboración propia.
 - Se codifica P1, P2, P3, P4 y P5 a las personas estudiantes en la entrevista semiestructurada.
-

Apéndice M

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: “Selección situacional”.

Tabla 12

ERE: Modificación situacional

Código	Unidad de significado
Modificación situacional	" <i>Hablar aquí en la universidad, intentar resolver y al no sentir apoyo, he buscado en otra parte</i> " (P3).

Notas.

- Elaboración propia
- P1, P2, P3, P4 y P5 = Persona estudiante en la entrevista semiestructurada.

Apéndice N

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: "Manipulación de la atención".

Tabla 13

ERE: Manipulación de la atención

Código	Unidad de significado
Manipulación de la atención	<p data-bbox="469 289 1398 541">Durante: <i>“palabras ahí motivación: “me gusta, me gusta”, aunque no sea así, porque ya usted en ese momento no puede cambiar nada, ni puede mejorar nada, pero la parte de esos: “me gustó, excelente, estas volando”, esa parte le va creando a él confianza y lo va animando positivamente”</i> (E1).</p> <p data-bbox="469 590 1398 785">Durante: <i>“en algunos momentos depende la pista hay oportunidad de llamarlos y poder conversar con ellos y poder utilizar alguna estrategia de las que se ha trabajado en el entrenamiento de visualización de la competencia”</i> (E2).</p>
Notas.	
<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="289 894 578 924">● Elaboración propia <li data-bbox="289 947 1284 976">● P1, P2, P3, P4 y P5 = Persona estudiante en la entrevista semiestructurada. <li data-bbox="289 999 1159 1029">● E1, E2 Y E3 = Persona informante entrenadora en el grupo focal. 	

Apéndice Ñ

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: “Revaloración cognitiva”.

Tabla 14

ERE: Revaloración cognitiva

Código	Unidad de significado
Revaloración cognitiva	<p><i>"un punto importante tal vez en la visualización de metas ha sido el apoyo que uno tiene... hubo como un incremento tanto como de las emociones positivas, como el apoyo para decir “puedo lograrlo, puedo seguir, puedo hacerlo todo”, entonces tal vez es como ese proceso verdad de aumento de apoyo que me ha permitido tanto mantenerme cómo seguir viendo esa meta y más, que es enseñanza, post grados, etcétera" (P1).</i></p>
	<p><i>“Hubo dos estrategias para cambiar lo que sentía, la primera fue una fijación temporal, fue como fijarme yo, bueno quiero sentirme bien, quiero mañana levantarme bien, entonces tenía el pensamiento positivo desde el día antes, fue como esta proposición como a decir bueno, mañana quiero lograr estos, esto y esto... y otra estrategia que me ayudó mucho fue que en el cuarto yo tenía una pizarra donde me proponía cosas entonces yo las apuntaba para el día siguiente, entonces bueno mañana quiero leer de aquí a aquí, voy a entrenar de una a tres, voy a salir a caminar, voy a utilizar 20 minutos a ir a sentarme a la playa, porque yo viví como a 5 metros de la playa, entonces voy a ir a relajarme, a no pensar en nada, a estar ahí, existir nada más ... han sido esos dos momentos tal vez dónde yo he pensado que no he logrado concretado estas metas académicas, que han sido como relacionadas con las pérdidas, pero han sido pérdidas que dejan enseñanzas” (P1).</i></p>

“Bueno al principio no fue consciente, seguí comiendo, en este caso comía mucho y ya llegué a un punto en el que, mi tío compro una pesa, entonces me pesé y yo me asusté porque eran 97 kilos y fue como un punto de reacción verdad, como para decir “no mirá, yo estoy haciendo esto mal” y eso pasó desde este momento y ya ahí empecé a pensar cómo podía bajar de peso” (P1).

“¿Me siento triste? Claro, porque los JUNCOS son aquí, en la UNA verdad, entonces yo quisiera participar aquí, pero, o sea, yo soy consciente que tal vez el estado de salud actual y mental no sea el idóneo para una participación tan complicada ... me pongo a pensar también: mira, voy a llevar una segunda carrera, me queda mucho tiempo para poder participar” (P1).

“yo creo que tal vez fue como tratar de analizar y procesar la información y buscar el lado positivo, entonces fue como la forma de canalizar las energías negativas a tratar de buscar siempre algo positivo y que me ayude y creo que ese fue el proceso la verdad ... hubo un profe que era muy bueno y le ayudó mucho como a entender el beneficio que le podía dar a la información que tenía entonces él me ayudó como a cambiar esa mentalidad” (P2).

Fue a terapia e indica que: "fue un proceso muy largo para tratar de quitarme como esa presión hacia mí mismo" agregando que aún se siente así, pero no con la misma intensidad” (P2).

“hago muchas cosas como visualizaciones o tal vez algunas cosas que no me están saliendo bien las trabajo solo por ahí, pero sin esforzarse físicamente solo como, hago notas de lo que yo he mejorado o estas cosas de las cosas por mejorar hago carteles y todo, están pegados detrás de la puerta” (P2).

“como que el proceso me ha hecho ver las cosas más dirigidas, más

enfocadas a cosas específicas" (P4).

"Todos estos años me han hecho ver está frustración como algo que uno tiene que aceptar y seguir, crear experiencia, seguir adelante, porque así es digamos, más en este deporte para mí que es muy mental, demasiado mental" (P4).

"Bueno, creo que en vez de seguir siendo la típica estudiante nerd que era, que era rígida, que siempre tenía que pasar el curso con nota X, ahora pasar el curso con nota 7 para mi me da paz" (P5).

Antes: Decirle: "vea cómo ha trabajado este año vea lo que se ha ganado este año, seguimos igual, seguimos trabajando más fuerte, yo confío en usted, véase de aquí a estos 5 veces para atrás, vea que, bueno usted está explotado en su rendimiento", entonces para darle confianza verdad" (E1).

Antes: "entrenamientos preparatorios a la competencia entonces creamos escenarios muy similares a lo que va a suceder en la competencia midiendo las probabilidades de lo que pueda pasar en la competencia"

Después: "tal vez un compartir con uno, que puede ser como de un abrazo o de llegar a conversar con uno, a compartirle cómo se siente y luego una etapa donde hay una retroalimentación de lo que se hizo" (E2).

Notas.

- Elaboración propia.
 - Se codifica P1, P2, P3, P4 y P5 a las personas estudiantes en la entrevista semiestructurada.
 - Se codifica E1, E2 Y E3 a las personas entrenadoras en el grupo focal.
-

Apéndice O

Tabla de clasificación de citas etnográficas del código de análisis: “Revaloración cognitiva”.

Tabla 15

ERE: Modulación de la respuesta

Código	Unidad de significado
Modulación de la respuesta	<p>“...decirme “bueno, estamos estresados, Relajémonos, leamos algo, veamos algo, caminemos, hagamos algo para poder centrarnos en lo que viene, para poder llegar a ejecutar de manera correcta todas las cosas que van a aproximarse” (P1).</p>
	<p>"con las emociones negativas, las primeras reacciones que tuve fueron como de, no sé si llamarlo tranquilidad, pero la reacción general fue quedarme acostado, dormir" (P1).</p>
	<p>"yo dije: bueno, voy a dejarme ayudar, voy a dejarme intervenir. Tal vez no para conciliar las emociones que sentía, sino para aprender cómo poder conllevar todas estas situaciones ... Entonces ese fue como el momento en donde empezó y ya ahí empecé a asistir a asistencia psicológica" (P1).</p>
	<p>"Otra de las estrategias que tal vez fue menos usada, aunque tal vez fue menos usada, pero la seguía usando fue, entrenar, practicar deporte. Tanto en el momento antes, cómo en el momento durante, como ya cuando iba, empecé a entrenar, no sé si decir que más duro, pero si más constante si, hacía cosas que me gustaban y eso me hacía concentrarme, me hacía relajarme, me hacía estar feliz, estar tranquilo porque si yo podía expresarme de la manera que me gustaba, entonces este entrenamiento como que englobaba todas las situaciones de antes, podía hablar, podía expresarme, podía ser escuchado, podía escuchar</p>

personas, podía sentir felicidad y podía canalizar emociones dentro de una actividad y eso fue durante bastante tiempo, hasta la actualidad donde pude tal vez como encontrar en la constancia deportiva una paz tanto mental como física que me ha ayudado tanto para relajarme, para concentrarme, para motivarme, como para la parte física, para la salud, para la conciliación del sueño que era algo que no mencione, pero me costaba mucho dormir y esto si me aligeró todos los problemas que tenía con el sueño". (P1).

“con respecto a JUDUCA, tal vez fue como que en ese momento empecé a comer mucho, esa tal vez fue como una reacción como lo mencionaba, tal vez no había sido directamente por eso (menciona esto debido a que en ese momento también enfrentaba un proceso familiar y además la pérdida de un curso), pero durante ese momento si empecé a manifestar mucho la sobrealimentación, la gula, si comía mucho” (P1).

“Cuando ya estoy enojado, comer, busco ir a comer algo a un lugar o algo que me guste, una de mis comidas favoritas para poder tranquilizarme o a veces lo que hago es que entreno de nuevo, vuelvo a entrenar y ahí trato como de quedar cansado o quedar como exhausto como para poder liberarme y sentirme más relajado después de entrenar" (P2).

“Y otra que hago es como salirme de la rutina y hacer algo que me guste hacer que no esté relacionado al tema para poder distraerme y como llega a como a, no sé, desintoxicarme de la situación, entonces esas son como algunas de las cosas que hago, bueno en realidad solo hago esas dos cosas” (P2).

"distraerme saliendo, dedicarme tiempo para mí, buscando porque uno no es que dispone mucho tiempo, pero siempre es necesario buscar

el tiempo para uno mismo y hacer las cosas que me gustan y salir con los amigos" (P4).

"Pero me obligo a ir a natación por lo menos. Entonces llego y hago ciertos ejercicios de natación que me sirven para la parte de fuerza en los brazos o si no llego y me obligo a subir y bajar como más seguido las gradas porque yo vivo en una segunda planta, o ir más seguido a la cocina, aunque eso me quita tiempo de trabajo, pero por lo menos es movimiento que hago" (P5).

“yo empecé a decirle: “sí, pero recuerde: siempre en todo deporte competir contra la casa es muy fuerte, usted es un atleta desconocido, estamos en la otra parte del mundo, verdad, deay véalo a la realidad, entonces ahí fue que empezamos a hablar y él empezó como a decir: “si es cierto, usted tiene razón”, y poco a poco él fue bajando esa molestia” (E1).

Notas.

- Elaboración propia.
 - Se codifica P1, P2, P3, P4 y P5 a las personas estudiantes en la entrevista semiestructurada.
 - Se codifica E1, E2 Y E3 a las personas entrenadoras en el grupo focal.
-