

CONDUCTAS RESILIENTES EN FUTBOLISTAS DE LAS CATEGORIAS SUB 19 Y  
SUB 17 DE BOGOTÁ

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología

Trabajo de grado

María Camila Espinosa Serna; Jorge David Mora Anzola.

Bogotá, Octubre 29 de 2010

SEÑORES  
COMITÉ DE TRABAJOS DE GRADO  
FACULTAD DE PSICOLOGIA  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

Apreciados señores:

Tengo el gusto de presentar a ustedes la versión final del trabajo de grado titulado CONDUCTAS RESILIENTES EN FUTBOLISTAS DE LAS CATEGORIAS SUB 19 Y SUB 17 DE BOGOTÁ, realizado por los alumnos María Camila Espinosa Serna y Jorge David Mora Anzola.

Atentamente



MARIA CLARA RODRIGUEZ  
Directora

Tabla de Contenido

0. <a href="#">Introducción</a>	9
0.1 <a href="#">Justificación y planteamiento del problema</a>	9
0.2 <a href="#">Fundamentación bibliográfica</a>	12
0.3 <a href="#">Objetivos</a>	32
0.3.1 <a href="#">Objetivo general</a>	32
0.3.2 <a href="#">Objetivos específicos</a>	32
1. <a href="#">Método</a>	33
1.1 <a href="#">Tipo de investigación</a>	33
1.2 <a href="#">Participantes</a>	34
1.3 <a href="#">Instrumentos</a>	35
1.4 <a href="#">Procedimiento</a>	36
1.5 <a href="#">Análisis de los datos</a>	37
1.6 <a href="#">Consideraciones éticas</a>	37
2. <a href="#">Resultados</a>	38
3. <a href="#">Discusión</a>	56
4. <a href="#">Referencias</a>	64
5. <a href="#">Anexos</a>	69

## 0. Introducción

La resiliencia es un término que tradicionalmente ha sido utilizado desde la psicología positiva, para identificar la capacidad del ser humano de hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformada positivamente por ellos; surge de la necesidad de destacar la importancia del resultado de un proceso, en el que se afrontan las situaciones adversas, consiguiendo mejorar la calidad de vida, a partir del uso de estrategias adquiridas en un contexto en el que se encuentran factores de riesgo y de protección.

### 0.1 Justificación y planteamiento del problema

La Pontificia Universidad Javeriana tiene como finalidad la formación integral de los estudiantes, razón por la cual se han establecido programas de investigación que fomenten la formación investigativa de acuerdo a los propósitos generales de la educación superior, como también las políticas institucionales de la universidad, promoviendo el avance del conocimiento disciplinar para ofrecer a la sociedad un conocimiento científico y técnico acorde con la Misión y el Proyecto Educativo de la Javeriana. Por medio de la investigación del trabajo de grado de la carrera de psicología dentro de este proceso de formación integral y disciplinar espera que se integren los diferentes aprendizajes alcanzados durante la carrera, haciendo énfasis en un estudio a fondo de algún aspecto científico de la psicología.

A partir de lo anterior y teniendo en cuenta que en el contexto colombiano, el fútbol es considerado quizá como el deporte más popular, se pretende enfocar esta investigación

desde una perspectiva del contexto nacional, donde se observan diversas situaciones adversas, como por ejemplo: diferencias entre jugadores, la forma como responde cada uno ante una situación estresante, la influencia de una actitud individual en el trabajo colectivo, tener un reconocimiento social, entre otros; lo que lleva a querer indagar cuáles son aquellas conductas que se presentan en el ámbito futbolístico, el cual incluye entrenamientos y partidos, con el fin de identificar el comportamiento resiliente de los jugadores en el mismo.

Además, los estudios científicos que se han realizado sobre el tema son pocos y ajenos a nuestra realidad; de ahí que surja el interés por indagar aspectos del mismo a profundidad, con la intención de realizar un rastreo teórico acerca de estudios relacionados con resiliencia y a partir de allí, enfocarnos en el proceso que realizan los deportistas en las diferentes situaciones adversas que se presentan durante su carrera futbolística, generando nuevos hallazgos que permitan fundamentar intervenciones cada vez más eficaces.

Inicialmente es necesario operacionalizar el concepto de resiliencia y de otros términos relacionados ya que se ve con frecuencia que tanto los medios de comunicación, como las personas que hacen parte del entorno futbolístico, hacen uso de estos términos sin tener claro a lo que realmente se están refiriendo. Adicionalmente, esto permitirá alcanzar un punto de acuerdo a partir cual se pueda caracterizar y generar herramientas de medición y de intervención aplicables principalmente en el fútbol, pero también a otros deportes. De igual forma, se pretende realizar una comparación de dos sub categorías, teniendo en cuenta que el nivel de exigencia, las demandas, las proyecciones y las oportunidades deportivas

varían en cada una y de acuerdo al torneo que se esté llevando a cabo; así se podrán identificar algunas conductas resilientes asociadas a las variables anteriormente mencionadas y a partir de estas acelerar el proceso resiliente, y continuar aportando a la construcción de conocimiento en dirección hacia uno de los principales objetivos de la Psicología del deporte, cual es el de comprender e intervenir sobre los procesos psicológicos relacionados con el desempeño deportivo.

## 0.2 Fundamentación bibliográfica

Dado que la resiliencia es un término que hace parte de la psicología positiva y ésta, implica el trabajo sobre el bienestar, la satisfacción, la esperanza, y el optimismo, entre otras, se puede plantear que este proceso tiene como base el ser positivo, es decir, dar cuenta de las posibilidades frente a la problemática y así, elegir las más óptima (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Desde los mismos autores se puede argumentar que la experimentación de emociones positivas no es más que el reflejo de un modo resiliente de afrontar las situaciones adversas, pues existe evidencia de que las personas resilientes utilizan las emociones positivas como estrategia de afrontamiento, por lo que se puede hablar de una causalidad recíproca. A partir de lo anterior, la resiliencia se hace presente, cuando hay resistencia a un trauma, como también una evolución satisfactoria y socialmente aceptada. En términos de Masten y Reeds (2005), “es una clase de fenómeno caracterizado por patrones de adaptación positivos en el contexto de la adversidad o riesgo significativo” (pág. 83).

La psicología tiene un auge importante durante la segunda guerra mundial cuando se dedicaba entonces al tratamiento exclusivo del trastorno mental y al alivio el sufrimiento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), pues las secuelas de esta guerra, hicieron necesaria una mayor atención a las enfermedades mentales. A partir de esto, la psicología tomó un nuevo rumbo en el que se encontraron creencias consideradas erróneas, relacionadas con la idea de que la ausencia de enfermedad o su alivio, es suficiente para alcanzar la felicidad o un grado óptimo de funcionamiento. Por tanto, esta nueva práctica

psicológica, pretendía prevenir muchos de los trastornos emocionales fundamentales y reorientar la misma en sus dos objetivos principales: hacer más fuertes y productivas a las personas normales y hacer real el elevado potencial humano. En el contexto anteriormente mencionado surge la Psicología Positiva, con el fin de investigar las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que éstas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven (Cuadra & Florenzano, 2003).

Las primeras aproximaciones hacia la psicología positiva se construyen al tomar como referencia los aportes de Watson en 1928 acerca del cuidado psicológico de los infantes, como también, estudios sobre el talento de los estudiantes, su ambiente académico y los factores psicológicos relacionados con la felicidad marital (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De igual forma toma aspectos positivos de la experiencia humana, que es quizás uno de los antecedentes más importantes que surge de la Psicología Humanística, en la cual se investigan aspectos relacionados con el sufrimiento y el trauma, así como del crecimiento, la creatividad, los sueños, la ética y los valores, aportando fundamentos para que la Psicología Positiva adopte aspectos a trabajar, como: la voluntad, responsabilidad, esperanza y emoción positiva (Seligman, Lee Duckworth y Steen, 2005).

La Psicología Positiva da sus primeros pasos con el nombramiento del psicólogo norteamericano Martín Seligman, como presidente de la American Psychological Association, la cual ha dado una nueva mirada centrada en las cualidades humanas positivas, surgida del estudio de la indefensión aprendida y de la psicopatología, dando un giro radical hacia el estudio de lo que él llamó fortalezas y virtudes humanas (Prada, 2005).



Esta psicología consiste en abordar el estudio del ser humano desde una perspectiva integradora, bajo la cual el individuo se concibe como un agente activo que construye su propia realidad desde lo positivo y no desde lo negativo; en su esfuerzo por mostrar la necesidad considera los potenciales humanos como factores que pueden llegar a ser relevantes en los períodos de crisis, teniendo en cuenta que éstas son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez del individuo (Cuadra, *et al*, 2003). Además, se encarga del estudio de las emociones y rasgos del carácter como la alegría, la serenidad, la confianza, el buen humor, la solidaridad y la comprensión, respectivamente (Oro, 2001).

Con base en lo anterior, se puede decir que en la Psicología Positiva se considera fundamental “la construcción de fuerzas” al interior de la persona tratada, las cuales deben estar en la base de la psicoterapia, tendiente a estimular en el paciente: sus habilidades interpersonales, racionalidad, insight, optimismo, honestidad, perseverancia, y realismo, como también la capacidad para satisfacer sus necesidades, para poner los problemas en perspectiva, para encontrar una orientación al futuro y para resignificar su vida; todo esto con el fin de aprender de la experiencia traumática y progresar a partir de ella, teniendo en cuenta la fuerza, la virtud y la capacidad de crecimiento de las personas.

Así, la psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman 2005; Seligman & Csikszentmihalyi,

2000). Adicionalmente, estudia las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon & King, 2001), para lograr un mayor bienestar y una mejor calidad de vida. Dentro de esta corriente se originan conceptos que permiten analizar desde otra perspectiva las experiencias humanas, y generar así estrategias que faciliten dicho bienestar; uno de ellos es el de resiliencia.

El término resiliencia procede del latín (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997), de la palabra *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Vanistendail y Lecomte (1996) definen la resiliencia como la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o una adversidad que implica normalmente un grave riesgo de resultados negativos. Ahora bien, la resiliencia surgió con el fin de estudiar la etiología y el desarrollo de la psicopatología, a partir de situaciones vulnerables en las que se presentan problemas, traumas, o situaciones estresantes, las cuales requieren herramientas y estrategias para sobreponerse a la adversidad, recuperarse y fortalecerse con éxito, a la vez que desarrolla competencias en las diferentes contextos (Csikszentmihalyi, 1999; Grotberg, 1995; Rutter, 1985). No obstante, cabe resaltar que no implica solo invulnerabilidad al estrés sino la habilidad de recuperarse de eventos negativos (Garmezy, 1991), y así como afirma Rodríguez (2004) generando sus propios recursos para adaptarse y emerger del conflicto con fortalezas insospechadas.

La resiliencia es el resultado de un proceso que se va llevando a cabo a través de las experiencias vividas; por un lado se ha encontrado que está presente en todo el ser humano

y evoluciona a través del ciclo vital, en una transición de un comportamiento intuitivo durante la infancia, a uno deliberado y agudizado en la adolescencia hasta llegar a la edad adulta, en la que son introyectados en la propia conducta (Rodríguez, 2004). Por otro lado, se asegura que la resiliencia es el resultado de una interacción entre el niño y su ambiente, pues no resulta sólo de lo individual o de lo colectivo, sino que por el contrario son recíprocos y por ende se complementan logrando la integralidad del sujeto, de ahí que sea fundamental el proceso de reconocimiento de cualidades y fortalezas que ayudan a las personas a enfrentar positivamente situaciones poco favorables, transformándolas en elementos de superación. Este proceso interaccional entre el sujeto y la adversidad es aplicable a toda persona, porque es, de hecho, el proceso de la vida, proceso que debe ser integral (Becoña, 2006). Cabe mencionar aquí que tradicionalmente, la resiliencia ha sido estudiada en niños en situaciones de extrema adversidad, sin embargo en la actualidad se estudia la resiliencia también en población adulta, en todos los contextos y situaciones de la vida (O`Leary, 1998).

Según Rodríguez (2004), la resiliencia tiene dos componentes: la capacidad de resistencia ante la destrucción en situaciones difíciles, y la capacidad de construir una vida positiva a pesar de las circunstancias desfavorables. Con base en esto, se puede decir que la resiliencia es un resultado, pues los factores que contribuyen a la misma pueden ser utilizados en la intervención social, principalmente en la escuela y la familia; así pues, las experiencias tales como: pérdida de un ser querido, calamidades domésticas, dificultades económicas, fracasos personales y laborales, entre otras, requieren de factores de prevención y protección para situaciones adversas, las cuales a su vez se asocian con

factores de riesgo en los cuales la resiliencia busca generar herramientas para afrontarla y generalizarla a futuras situaciones. La anterior tiene como fin mejorar la calidad de vida mediante estrategias de prevención, no sólo en situaciones desfavorables, sino también en las que es necesario tener presente patologías que se dan cuando hay pérdida de sentido y conflictos internos.

Ser resiliente, según Becoña (2006) implica un proceso en el que interactúan múltiples factores de riesgo y factores de protección, los cuales han sido clasificados en ocho categorías: familiares, bioquímicos, fisiológicos, cognitivos, afectivos, biográficos, socioeconómicos, sociales y/o culturales. Diversos autores han hecho énfasis en la importancia de los factores asociados a la resiliencia, por ejemplo, Wolin y Wolin (1999, citados por Rodríguez, 2004) mencionan siete factores que caracterizan la misma: la capacidad para observar y observarse en simultáneo, para hacerse preguntas difíciles y darse respuestas honestas; la capacidad para mantener distancia física y emocional respecto a los problemas sin caer en el aislamiento; la capacidad para crear vínculos íntimos y fuertes con otras personas; la capacidad para la autoregulación y la responsabilidad personal; el humor y creatividad; la capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo; y la capacidad para darle sentido a la propia vida. Estos factores están sujetos a variables básicas como la autoestima, el humor, la responsabilidad, la autocrítica, la cooperación y la ayuda mutua, variables que conducen a la modificación de la forma de ver la vida.

Otros autores como Vanistendael (2002, citado por Rodríguez, 2004) clasifican y definen estos factores en dos, por un lado se hallan los factores de riesgo, referidos a todas aquellas características, hechos o situaciones propias de la persona o de su entorno que aumentan la posibilidad de desarrollar desajustes psicosociales; y por el otro, se ubican los factores protectores entendidos como todas aquellas características, hechos o situaciones propias del individuo o de su entorno elevando su capacidad para hacer frente a las adversidades (infante, 2001, citado por Windle, 1999) o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajustes psicosociales frente a la presencia de factores de riesgo. Adicionalmente, se incluyen factores ambientales referentes a las familias, escuelas, comunidades y grupos de pares quienes de alguna u otra forma fomentan la resiliencia. (Henderson y Milstein, 2003).

La anterior clasificación se puede profundizar a partir de los aportes de Windle, (1999) quien subclasifica los factores de protección en: factores personales (confianza, control de impulsos, autoconcepto positivo, sentido de la vida, aceptar ayuda externa, pensar antes de actuar, independencia, entre otras); factores en la familia de origen (cuenta con la familia cuando lo necesita, buen clima familiar, unión, se llegan a acuerdos, reconocimiento de dificultades, apoyo, adaptación a los cambios, se asumen los roles, entre otras); factores en la familia actual (sentimientos de seguridad, buen clima familiar, cuenta con la familia cuando lo necesita, unión, entre otras); y factores sociales (amigos en quien confiar, apoyo, buenas influencias, satisfacción laboral, reconocimiento externo, trabajo y/o estudio estable).

El mismo autor subclasifica los factores de riesgo en: factores personales (autoimagen negativa, dificultad para encontrar a alguien que le acepte y quiera, poco interés por trabajar y/o estudiar, consumo de drogas o alcohol, impulsividad, poca tolerancia); factores en la familia de origen (pocas reglas, poco apoyo, clima familiar tenso, mal ejemplo, poca unión, no se respetan las normas, poca comunicación, peleas, violencia, entre otras); factores en la familia actual (pocas reglas, roles mal delimitados, peleas, no se respetan las normas, poca comunicación, no se respetan las normas, poca comunicación, entre otras); y factores sociales (consumo de drogas, poca duración de amistades, desconfianza, dificultades laborales, inestabilidad laboral, pobreza, entre otras).

Masten y Reeds (2005) hacen énfasis en lo que denominan factores protectores que facilitan la capacidad de recuperación psicosocial en niños y jóvenes, dividiéndolos en cuatro áreas: niños (buenas habilidades cognitivas, adaptabilidad, buen temperamento, autoimagen positiva, buen humor, talentos, autorregulación de emociones e impulsos, entre otras); familia (adecuada estructura familiar, entorno organizado, roles de autoridad, ventajas socioeconómicas, cualidades de protección paternal); relaciones (conducta prosocial, respeto); y comunidad (educación efectiva, organización prosocial, altos niveles de satisfacción pública, buen servicio de social de emergencia y de salud pública).

Rodríguez (2004) menciona distintas estrategias para mitigar los factores de riesgo en la vida de los niños y las niñas, entre las que se encuentra: enriquecer los vínculos, fijar límites claros y firmes, enseñar habilidades para la vida, además de características

encontradas en personas resilientes como: brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas y brindar oportunidades de participación significativa.

Es importante mencionar que estos factores implicados, tanto los protectores como los de riesgo, se relacionan con los atributos propios de las personas, por ejemplo: los psicológicos (optimismo, empatía, insight, capacidad de afrontamiento, autoestima, direccionamiento, misión, perseverancia y dar sentido), físicos y genéticos; además de aspectos familiares y características e influencias del ambiente social. Cabe resaltar, que estos factores deben ir acompañados de habilidades que se desarrollan y potencializan a lo largo de la vida, como las emocionales, interpersonales, sociales, intrapersonales y académicas según el contexto, como también de resignificación, de planificación, habilidades para la vida y de solución de problemas.

De otro lado es importante mencionar que el término resiliencia así como se ha asociado a la tensión, estrés, ansiedad y situaciones traumáticas (Rodríguez, 2004), es confundido con el término de recuperación, que para Bonanno (2004), implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso, pues, ésta última se entiende como un proceso, un devenir, de forma que no es tanto la persona la que es resiliente, como su evolución y su proceso de organización de su propia historia vital (Cyrułnik, 2001).

Otro término por diferenciar es el de afrontamiento el cual, según Lazarus y Folkman (2003) es entendido como aquellos esfuerzos cognitivos y esfuerzos conductuales

que cambian constantemente con el fin de lograr un equilibrio entre las demandas tanto externas (evaluación subjetiva de lo que se considera como “el deber ser”, establecido socialmente, en torno a la forma como un individuo debe comportarse frente a determinadas situaciones) como internas (evaluación subjetiva que hace el individuo sobre lo que considera más apropiado, en términos de comportamiento), las cuales pueden sobrepasar los recursos internos del individuo, haciendo que éste pierda el control sobre determinadas situaciones. Ésta definición permite dar cuenta que el proceso de afrontamiento es desarrollado por la persona que se encuentra en la situación difícil, y es ella misma quien puede crear estrategias para afrontar. Cabe señalar que de éste proceso se desprenden dos grandes categorías: Afrontamiento Dirigido al Problema, el cual hace referencia a las soluciones alternativas que surgen de la evaluación en cuanto a costo, beneficio, elección y aplicación; y Afrontamiento Dirigido a la Emoción que se relaciona con aquellos procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de afectación emocional.

Los anteriores términos aunque se diferencian conceptualmente de la resiliencia, se puede decir que complementan el desarrollo personal de cada uno, pues tienen como fundamento la idea de que los humanos tiene una gran potencial para llegar a convertirse y lograr sus metas a lo largo de la vida, sin embargo, como el tiempo y los recursos son limitados, es necesario que las personas elijan entre las metas que deben perseguir y las que deben abandonar (Sculz y Heckausen, 1996; Carstensen, Hanson y Freund, 1995; citados por Carver y Scheier (2007)). Estas elecciones pueden ser proactivas, es decir en respuesta a distintas oportunidades, o contrarias, es decir en respuesta a la disminución de recursos o



a las limitaciones socioculturales. Un factor que entra en juego aquí es el de autocontrol, el cual interviene para que las personas elijan las metas correctas en el momento adecuado, y a su vez desarrollen la capacidad de abandonar las inalcanzables o demasiado difíciles de conseguir.

Cabe resaltar que dicho desarrollo personal según Carver y Scheier (2007) se puede explicar desde una perspectiva de crecimiento como potencial humano en el que las personas crecen y evolucionan psicológicamente a través del tiempo y la experiencia; algunas de éstas, perciben que las adversidades pueden producir beneficios si se está preparado para vivir en un mundo impredecible; y así luego de sobreponerse a una experiencia dolorosa la persona se toma confianza y hace que las siguientes dificultades sean más fáciles de llevar.

Ahora bien, una de las dinámicas que se presenta en la resiliencia es la propuesta por Henderson y Milstein (2003) quienes afirma que cuando un individuo de cualquier edad se enfrenta a una adversidad, inicialmente se pone en contacto con algunos rasgos ambientales para que la amortigüen; si se cuenta con suficiente protección, el individuo se adapta con facilidad antes de vivenciar una ruptura significativa de su vida permaneciendo en una zona de homeostasis, y avanza a un nivel mayor de resiliencia fortaleciendo la parte emocional y los mecanismos de defensa saludables que se desarrollan durante el proceso de superación, dando como resultado la reintegración (regreso al bienestar o incremento resiliente). De este modelo se pueden destacar dos aspectos importantes, la adversidad puede tener diversos resultados para que el individuo que la sufre reaccione de forma difusa

mejorando con el tiempo, y este proceso es aplicable a toda persona, pues es un proceso de la vida.

Como complemento Henderson y Milstein (2003) proponen seis pasos para fortalecer la resiliencia logrando que los individuos se adapten a las presiones y problemas que enfrentan y adquieran las competencias sociales, académicas y ocasionales, necesaria para “salir adelante”. Estos pasos se realizan en dos ciclos, el primer ciclo se inicia con la mitigación de los factores de riesgo en el ambiente, incluyendo el enriquecimiento de vínculos prosociales, b) la fijación de límites claros y firmes, y c) la enseñanza de “habilidades para la vida”; el segundo ciclo consiste en la construcción de la resiliencia en el ambiente, en el que hacen parte aspectos como: d) brindar afecto y apoyo, e) establecer y transmitir expectativas elevadas y f) brindar oportunidades de participación significativa. Este modelo es aplicable a la construcción de resiliencia en individuos, grupos y organizaciones como grupo de apoyo en función a lo que se busca (Figura 1).

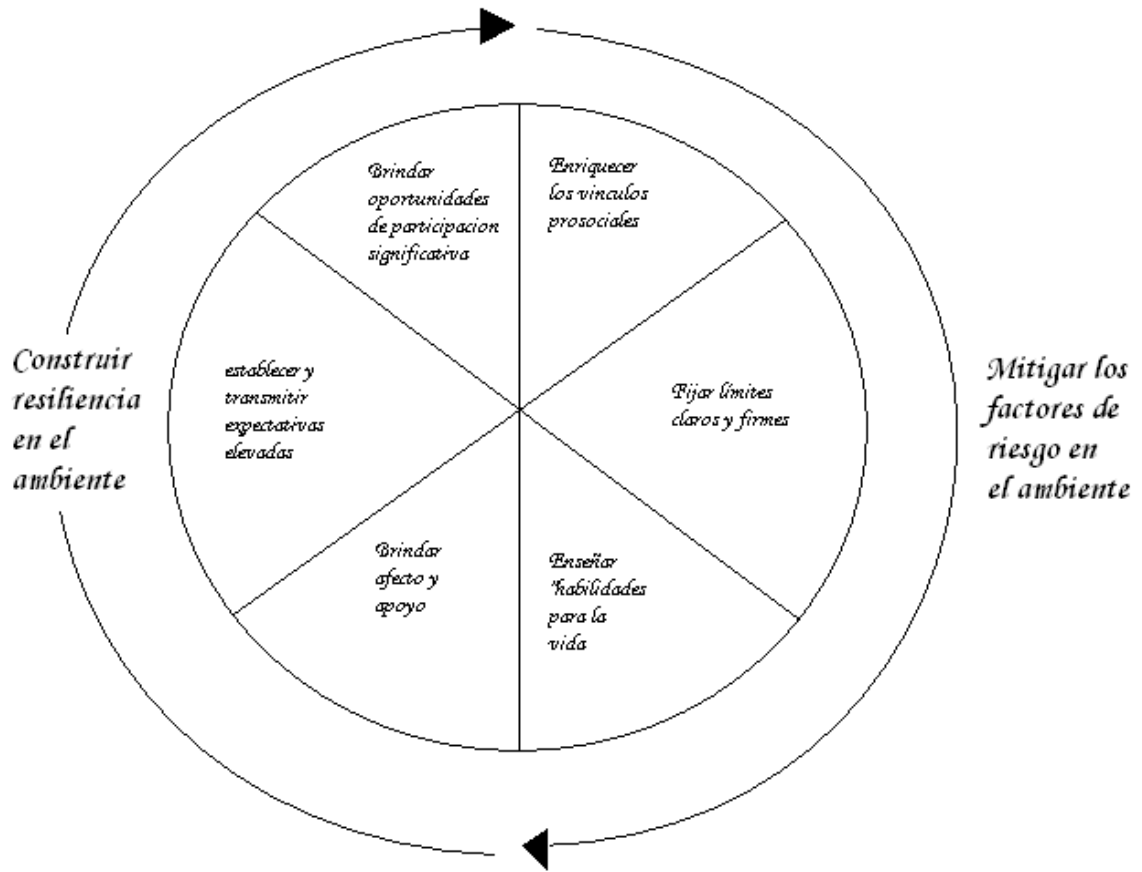


Figura 1. Representación gráfica del Modelo de Henderson y Milstein. Tomado de Resiliencia en la Escuela (Vanistendael y Lecomte, 2000).

Otro modelo explicativo de la resiliencia es el planteado por Vanistendael y Lecomte (2000) el cual surge de la idea de que un ser humano necesita más que un techo y pan para vivir, comenzando la construcción de “la casita de resiliencia” que se presenta a continuación. En esta se puede ver como el suelo, los cimientos, la planta baja y el primer piso son importantes para generar bases sólidas como herramientas posibles de usar en futuras experiencias.

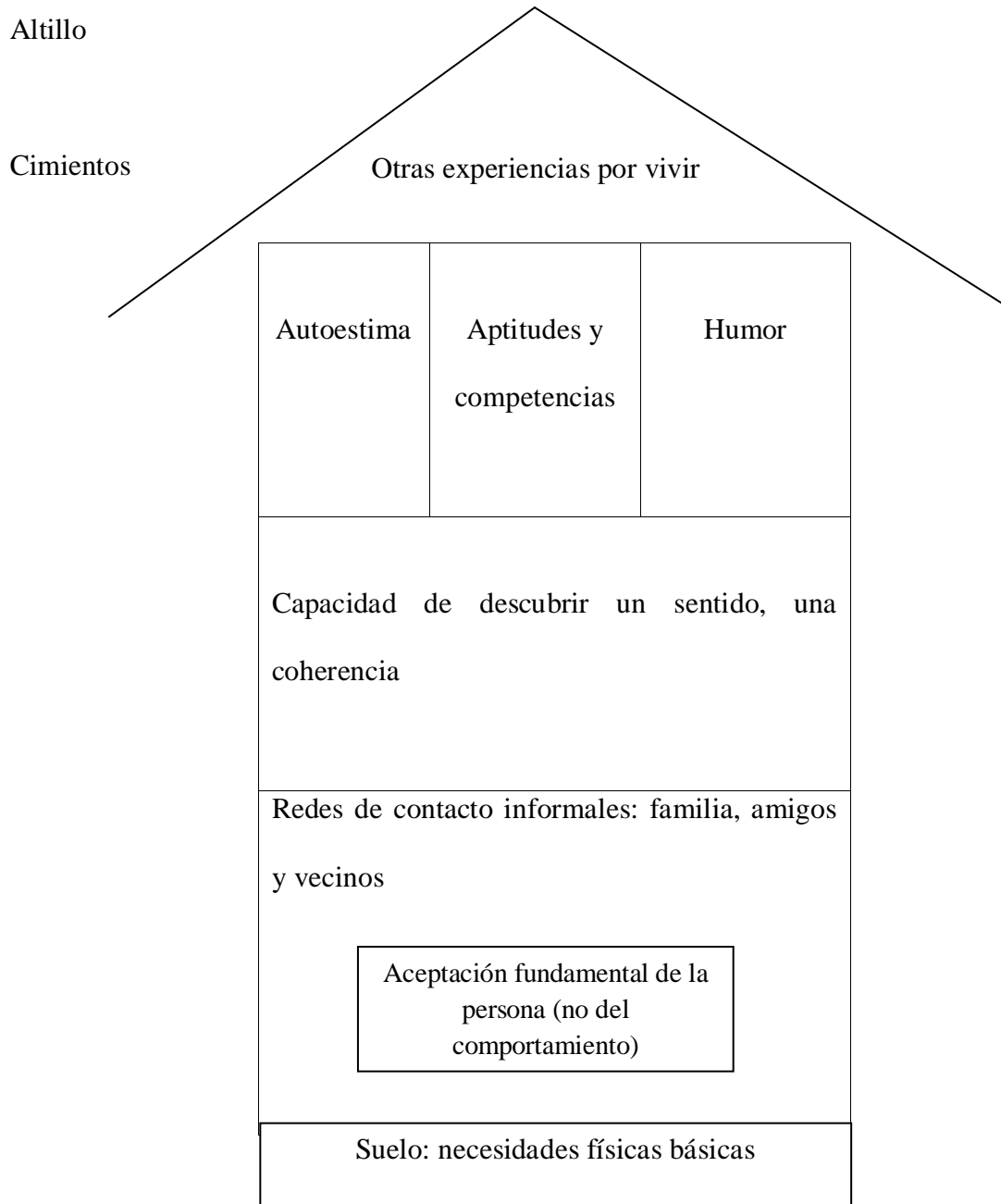


Figura 2. Representación gráfica del Modelo de Vanistendael y Lecomte. Tomado de: La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia (Vanistendael y Lecomte, 2000).

En otra instancia, es esencial mencionar el desarrollo de instrumentos válidos y fiables para la medición de la resiliencia. La evaluación tradicional y los modelos surgidos a partir de ella, han hecho evidentes la enfermedad y la debilidad del ser humano, motivo por el cual es necesaria la creación de instrumentos que permitan evaluar los recursos y emociones positivas, con el fin de desarrollar modelos más funcionales, dinámicos y saludables. En este sentido, es fundamental el esfuerzo realizado por Martin Seligman y Christopher Peterson, quienes diseñaron un instrumento de medida basándose en una clasificación de los recursos positivos del individuo. Dicho instrumento, denominado Inventario de Fortalezas, que consta de 245 ítems tipo líkert con 5 posibles respuestas, mide el grado en que un individuo posee 24 fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas por el Values in Action Institute (VAI), a partir de las cuales se realizó el manual de clasificación Character Strengths and Virtues en las que se agrupan 6 categorías: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia. Aunque este instrumento sirve como referencia de investigación, es importante mencionar que no ha sido validado en Colombia, por tanto su uso para investigación no es recomendable.

Ahora bien, promover el desarrollo saludable y la competencia en los deportistas, es al menos tan importante como la prevención de los problemas y la intervención sobre los mismos. Para esto Masten y Reeds (2005), proponen una planificación de programas encaminados a estos dos aspectos, resumidos en tres tipos de estrategias de cambio: estrategias centradas en el riesgo, la prevención o reducción del riesgo y los factores de estrés; estrategias centradas en activos, la mejora de número o calidad de los recursos o de

capital social, estrategias centradas en el proceso, la movilización el poder de los sistemas humanos de adaptación.

A partir de esto, se pretende hacer una aproximación a la resiliencia en el contexto deportivo ya que frecuentemente en el fútbol, el apoyo familiar, el apoyo social (no referido a lo económico), afectivo y psicológico, ayuda significativamente a desarrollar la resiliencia en los jóvenes deportistas, (Cauas, 2009) y ésta es una cualidad de gran valor en el proceso hacia el alto rendimiento.

El fútbol, es el deporte con mayor impacto social y económico, su relevancia en la historia del deporte y en el reconocimiento de las naciones, la movilización de masas que conlleva, las cifras económicas que se manejan a su alrededor, y los modelos sociales que construye, hacen del fútbol la principal actividad deportiva y en consecuencia también se constituye en una gran fuente de frustraciones. Thorpe, Bunker y Almond (1986, citados por Vives y Garcés, 2003) caracterizan el fútbol como una lucha por el dominio territorial dentro de un marco de reglas, las cuales incluyen aspectos estratégicos y técnicos, entre los que destacan la anticipación; la disputa por la posesión territorial que se realiza a través de un sistema de tanteo que representa el triunfo, además del código de reglas que permite identificar y asegurar que ambos equipos se encuentren en las mismas condiciones, a parte del principal desafío del fútbol en el que un equipo debe coordinar sus acciones para mover, conservar y recapturar el balón para poder desplazarlo a la zona de marca y conseguir anotar un gol.

Vives, y Garcés (2003) afirman que el fútbol se diferencia de otros deportes en los diversos objetivos, métodos y tipos de impacto social. En la actualidad se han establecido objetivos para las diferentes categorías (deportistas de alto rendimiento, deporte de base, infantil) encaminados a lograr un mismo fin; la intervención psicológica que se debe proveer desde las primeras etapas de la formación deportiva, tiene por objetivo desarrollar y fortalecer destrezas psicológicas que le faciliten al atleta enfrentar adecuadamente las demandas que su práctica deportiva le plantea o que posiblemente le planteará en el futuro. De ésta manera, cuando se llegue al nivel de los altos logros sólo se requerirá de un asesoramiento que garantice el mantenimiento de sus habilidades. Rodríguez (2004) propone algunos objetivos de preparación por categoría: Infantiles: creatividad y lúdica, valores y hábitos deportivos, introducción al desarrollo de destrezas psicológico-deportivo; prejuvenil: intervención sobre factores de riesgo, fortalecimiento de valores y hábitos, inteligencia táctica, entrenamiento en destrezas psicológico-deportivas; juvenil: intervención sobre factores de riesgo, toma de decisiones y definición de proyecto de vida, inteligencia táctica, fortalecimiento de destrezas psicológico-deportivas y, profesional: dominio de destrezas psicológico-deportivas, madurez psicológica para solución de problemas.

Ahora bien, no se debe dejar de lado el rol del psicólogo, de otros profesionales de la salud y del cuerpo técnico, por su papel fundamental en el desarrollo y formación de estos jugadores, y principalmente de los niños. Con base en lo anterior, el psicólogo puede intervenir en este campo para el desarrollo, como también para el fomento de valores, que a su vez pueden ser transferidos a los diferentes ámbitos de la vida. Para ello, Fernández

(citado por Díaz, Díaz y Dosil, 2009), plantea como objetivo esencial la innovación de los procesos para la transmisión de los mismos, los cuales deben capacitar al niño y al joven para la regulación del propio comportamiento de acuerdo con los principios normativos de la sociedad en que se encuentra.

Como se ha mencionado anteriormente, el trabajo del psicólogo debe aportar al desarrollo deportivo en edades tempranas, entre las que se encuentran tres aspectos relevantes, el primero hace referencia a beneficios educativos, tales como: optimizar el desarrollo físico, proporcionar hábitos saludables, transmisión de influencias a otros ámbitos (factores higiénicos, alimentarios, ocupación del tiempo libre, beneficios de las relaciones interpersonales, influencias en la integración y la formación personal); el segundo se refiere al trabajo en valores personales y sociales, es decir, asumir responsabilidades, comprometerse con los demás y con sí mismo, ser exigente consigo mismo aceptando sus limitaciones, trabajar disciplinadamente para cumplir sus metas, trabajar en equipo, asumir victorias y derrotas, y ayudar en el desarrollo de carácter, liderazgo, deportividad y aprendizaje de habilidades; finalmente, el desarrollo de recursos psicológicos, tales como, el desarrollo de la capacidad atencional de los jóvenes deportistas, capacidad de concentración, adquisición de experiencias que ayuden a percibir que cada quien es capaz de controlar las cosas que le importan en lugar de sentirse indefenso, desarrollar y fortalecer la auto confianza, además de mejorar el autoconcepto y la autoestima, como también aumentar la capacidad de autocontrol y de enfrentar la adversidad de manera adecuada.



Esta formación a través del fútbol, le ofrece a la persona oportunidades de experiencias vitales que a su vez serán las que le permiten construir la resiliencia, de acuerdo con los testimonios recogidos de cinco personas que en la actualidad son entrenadores de divisiones inferiores de un club profesional de Bogotá y que en su momento fueron jugadores reconocidos nacionalmente (Nilton Bernal, Neyz Nieto, Cerveleón Cuesta, Eduardo Guillio, Ricardo Castro), este proceso de *resiliencia*, se debe trabajar desde edades tempranas en las que se inicia el proceso de formación y especialización deportiva.

Desde estos testimonios se puede decir que algunos aspectos que acompañan este proceso, radican en el fortalecimiento mental y de valores que se han formado desde el hogar y que posteriormente se potencializan en las escuelas deportivas, conjunto con el carácter que se debe trabajar en ellos, pues es lo que brinda una primera herramienta para el afrontamiento de situaciones adversas, en el ámbito familiar y más específicamente en el ámbito deportivo (fútbol). Así mismo, es importante reconocer que para estas personas en particular, la figura de un ser superior (Dios) es fundamental para el logro de sus metas, superar dificultades, ser mejores personas y mejores jugadores. Adicionalmente, la experiencia que tiene cada uno de los formadores deportivos, puede servir como ejemplo para situaciones similares que posiblemente ocurran a los jugadores; algunas de estas experiencias puede ser por ejemplo el manejo de una lesión o de cualquier otra situación adversa, una partir de la cual el joven asuma una “actitud ganadora”, de superación, no solo en el ámbito deportivo.

En consideración a lo anterior, se plantea como pregunta de investigación ¿Cuáles son las conductas resilientes que manifiestan los futbolistas de alto rendimiento de las categorías Sub-17 y Sub-19 de Bogotá?

### 0.3 Objetivos

#### 0.3.1 Objetivo general

Comparar conductas resilientes entre futbolistas de las categorías Sub 19 y Sub 17, de la ciudad de Bogotá.

#### 0.3.2 Objetivos específicos

- Identificar conductas resilientes en futbolistas con edades entre 18 y 19 años
- Identificar conductas resilientes en futbolistas con edades entre 16 y 17 años

## 1. Método

### 1.1 Tipo de investigación

El diseño metodológico adoptado para la investigación fue de corte explorativo – descriptivo, se utilizó este modelo porque su objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes (Baptista, Fernández, & Hernández, 2007). Es descriptiva, pues describe situaciones o eventos, especifica propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno sometido a análisis, y mide o evalúa diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar (Baptista, Fernández, & Hernández, 2007).

Así pues, como los estudios exploratorios se interesan fundamentalmente en descubrir, los descriptivos se centran en medir con la mayor precisión posible. En esta clase de estudios según Hernández (2001) el investigador debe ser capaz de definir qué se va a medir y cómo se va a lograr precisión en esa medición. Así mismo, debe ser capaz de especificar quién o quienes tienen que incluirse en la medición. La investigación descriptiva, como los estudios exploratorios, requieren considerable conocimiento del área que se investiga para formular las preguntas específicas que busca responder, la descripción puede ser más o menos profunda, pero en cualquier caso se basa en la medición de uno o más atributos del fenómeno descrito.

El trabajo se enmarca dentro de la metodología cualitativa, dado que pretende reconocer la historicidad del conocimiento y la particularidad de los fenómenos humanos y

sociales. En otras palabras, reconoce que el conocimiento se produce en unos contextos y sujetos específicos tanto de tiempo como de espacio, en forma tal que el contexto cultural, social, económico y político le imprime consideraciones especiales a los resultados. En este sentido, esta investigación no pretende construir un conocimiento válido universalmente (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006)

## 1.2 Participantes

Los participantes que hicieron parte de la investigación fueron catorce (14) futbolistas hombres con edades entre 16 y 19 años, elegidos a criterio del director técnico respectivo (muestreo por conveniencia), que llevaran más de cinco años en proceso de formación deportiva para garantizar que hayan tenido que enfrentar situaciones adversas, y que en la actualidad estén participando en el torneo de la Liga de Fútbol de Bogotá en sus respectivas categorías.

En la categoría Sub 19 participaron siete hombres de 19 años, de los cuales uno está en la universidad, cinco son bachilleres y uno está en octavo de bachillerato, dos están en categoría elite, dos en la profesional y uno en la Sub 19. En cuanto a la posición que ocupan dentro del terreno de juego, cuatro son volantes, uno es central, uno delantero y uno es portero. Respecto a la experiencia futbolística, dos tienen diez años de experiencia, uno lleva once años, tres llevan doce años y uno más, dos años. Finalmente, tres de los participantes se encuentran dentro del equipo desde hace tres años, dos de ellos siete años y dos, seis meses.

En la categoría Sub 17 participaron siete hombres, dos de 17 años y cinco de 16 años, de los cuales cinco están en decimo de bachillerato y dos están en noveno grado, todos ellos están en tercera categoría o Sub 17. En cuanto a la posición que ocupa dentro del terreno de juego, dos son delanteros, uno es lateral izquierdo, uno es lateral derecho, dos son volantes de recuperación y uno es defensa central. Respecto a la experiencia futbolística, dos llevan diez años de experiencia, uno nueve años, tres llevan ocho años y uno lleva siete años. Por último, un participante se encuentra en el equipo desde hace nueve meses, cuatro llevan un año, uno lleva siete años de antigüedad y uno lleva nueve años dentro del equipo.

### 1.3 Instrumentos

Las técnicas de recolección de la información que se utilizaron en el transcurso de la investigación fueron entrevistas a profundidad y grupos focales.

La entrevista a profundidad, según Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez (2005), se centra en el conocimiento o la opinión personal, en la medida en que dicha opinión pueda ser representativa de un conocimiento cultural más amplio. Así mismo, es el instrumento pertinente cuando se han identificado informantes o personas claves dentro de la comunidad en la cual se va a investigar (conocedores), considerando su opinión representativa del conocimiento cultural; este tipo de recolección facilita el acceso a los

patrones de conocimiento cultural y personal, escuchando atentamente lo que la persona dice y hace.

Los grupos focales se caracterizan por estar constituidos por personas que poseen ciertas características en común que proveen datos o información de naturaleza cualitativa mediante su participación en una discusión enfocada (Krueger, 1991). Estos deben ser lo suficientemente pequeños como para permitir la oportunidad a cada participante de compartir su discernimiento de las cosas, y a la vez lo suficientemente grande como para proveer diversidad de percepciones.

#### 1.4 Procedimiento de la investigación

Esta investigación se realizó en tres pasos. En primer lugar, se hizo la selección de los participantes; se visitaron algunos clubes de fútbol de la ciudad de Bogotá y del club que demostró mayor disposición a colaborar, se eligieron diez jugadores para participar en dos grupos focales, y dentro de estos se escogieron cuatro personas para realizar la entrevista a profundidad.

En segundo lugar, se recolectó la información por medio de dos grupos focales y las entrevistas a profundidad. Se citaron telefónicamente y se realizó una sesión con cada grupo focal en día, lugar y hora que el Director Técnico respectivo consideró oportuno. Estas dos sesiones se grabaron en video para facilitar la transcripción, y adicionalmente se tomaron registros por escrito. Al término, se ofreció un refrigerio en forma de

agradecimiento por la colaboración en la investigación. Las entrevistas, se realizaron posteriormente con participantes que a juicio de los investigadores podían aportar mayor información.

### 1.5 Análisis de los datos

La información recolectada tanto de los grupos focales como la de las entrevistas se organizó mediante la transcripción de las mismas, y se procesó mediante una matriz intertextual, con la que se pretendía identificar las áreas referidas, las conductas resilientes, y a partir de esto compararlas entre los futbolistas de categorías Sub 19 y Sub 17

### 1.6 Consideraciones éticas

De acuerdo con la resolución No. 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, por la cual se establecen las normas académicas, técnicas y administrativas para la investigación con seres humanos, en el artículo 11 en el cual se clasifica la investigación en categorías, se determinó que esta se consideró *con riesgo mínimo*, dado que sólo se recolectaron datos sin aplicar intervención alguna, por lo cual no fue necesario el consentimiento informado por escrito, sino verbal, no obstante se garantizó el respeto por los participantes, la voluntariedad de los mismos y la confidencialidad de la información.



## 2. Resultados

Con base en la información recolectada mediante los grupos focales y las entrevistas a profundidad que se realizaron con cada una de las categorías (Sub 17 y Sub 19), se exploraron cinco áreas, las cuales se presentan en los siguientes dos apartados, en los que se incluyen una descripción operacionalizada de cada área teniendo en cuenta lo esperado en la misma, las respuestas de los jugadores frente a dicha área y una conclusión en la que se mencionan las diferencias o similitudes entre los deportistas de las dos categorías:

### *Grupos focales*

**Situaciones adversas:** son aquellos momentos difíciles por los que cada jugador ha pasado durante su experiencia dentro del fútbol y/o en su vida personal en los últimos 12 meses.

*Tabla 1. Resultado de los grupos focales, frente a las situaciones adversas.*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
“Yo hace dos meses me partí la clavícula y pare dos meses y me estoy recuperando todavía”.	“Cuando se lesiona por primera vez, uno se desmotiva mucho, los dolores son impresionantes, hay veces que cuando las lesiones es como, se fractura uno un pie y tiene uno que valerse por otra persona, uno se siente mal, cualquier cosita le da rabia, se mantiene malgeniado, entonces eso es lo malo”.
“Yo también tuve una lesión, dure como dos meses, tuve una lesión, un esguince y dure parado como dos meses”.	“hay momento en que llegan uno las épocas de las lesiones y eso es muy jodido porque sale de una lesión, y vuelve y entra otra, y luego a otra y entonces es ahí cuando llegan y el profesor lo mocha a uno y se desmotiva uno, baja el nivel, baja todo y es como muy difícil volver a empezar a subir el nivel de uno.”
“Yo en un hexagonal del Olaya, me esguince el tobillo izquierdo y estaba cuadrando el equipo y pues me sacaron del equipo y quedaron campeones; ahí me sentí mas falseado ahí por no estar”	
“A todos les ha pasado, que los sacan, que lo banquean a uno, entonces con trabajo se saca adelante”.	
“Yo el año pasado estaba jugando en selección Boyacá, pero entonces se jugaban los nacionales pero uno no tenía como esa opción de salir a un	“Falta de encontrarse uno mismo, no tratar de superarse sino uno queda trancando en lo que pasa,

equipo profesional. ¿Y qué pasó? Que vine a Bogotá a jugar unas tres o cuatro veces y me dijeron que me quedara y pues cuando me fui a venir mis papás no me dejaron, hubo una pelea de dinero. Hubo una pelea ahí con mi papá, con mi papá y mi mamá, para traerme a Bogotá, y ahorita que me trajeron pues se complico un poco la situación, para mí ha sido el proceso más duro, separarme de mi mamá, porque por ella viví y pues me vine de 15 años y vivo desde hace ya año y medio aquí”.

“Digamos con mi papá casi... (No hablamos) y esa es la parte más dura”.

“el problema mío fue económico; yo el año pasado estaba en Santa fe, entonces el problema económico es que cambiaron de sede a Tenjo y pues era más caro el transmilenio y una flota, entonces tuve un empuje acá en millonarios y pues me aceptaron”.

en la lesión, queda un momento ahí, como acá, y uno no le pone empeño a salir de eso, empieza uno ahí desmotivado, y esperando y esperando”.

“Un mal partido, por ejemplo, que no se le den las cosas a uno”.

“yo creo que lo que es lo familiar, hay veces, muchos jugadores tenemos problemas familiares, de pronto tener una madre enferma, que el hermano de uno se quedo sin estudiar, todo eso, uno que quiere salir adelante y ser alguien en la vida yo creo que le afecta a uno bastante en el rendimiento”.

“las condiciones y las cosas no me estaban saliendo y todo lo que hacía me salía mal y mal, y de mal en peor, en peor, deje de entrenar un tiempo y hasta pensé, no yo dije esto es lo que me ha gustado, ha sido mi pasión desde que estaba pequeñito y pues el estudio no ha sido pues mi fuerte, pero en ese momento lo pensé, será que me voy por el estudio”.

“Es un entorno muy difícil, se vive la envidia, la hipocresía, uno puede estar acá compartiendo y al momento que se voltea ya le están metiendo la puñalada atrás a uno, entonces es saber controlar eso, y la gente, la gente no sabe qué es esto, pa’ vivir esto es muy difícil.”.

Conclusiones: Según la valoración de los propios participantes, las lesiones influyen en el rendimiento deportivo en la medida que disminuyen el nivel e interfieren en las metas propias, además no permiten que “mentalmente” y emocionalmente estén en un óptimo nivel para enfrentar este momento de manera adecuada. En segundo lugar, se encuentra una situación difícil dentro del terreno de juego, en donde mencionan que un mal partido afecta el rendimiento, es decir, desde el momento en que no se hacen las cosas de una manera adecuada, en ellos, se generan interferencias en sus pensamientos y en sus formas de actuar, que posteriormente no dejan que se dé un buen desempeño dentro de este entorno.

Así mismo, se encontró que los problemas familiares son espacios que influyen de una manera significativa en el desarrollo adecuado de los deportistas, puesto que así como ellos

son una fuente de apoyo, también “ocupan su mente” con los problemas que se presenten dentro de este contexto (dificultades económicas, problemas de pareja, entre otras), bajando el rendimiento al no estar totalmente concentrados en la tareas que se están llevando a cabo. En relación a la familia surge otra dificultad, la parte económica, que de cierta manera interfiere con algunos entrenamientos, pero a su vez son motivantes para los jugadores en el momento en que se ponen como meta el salir adelante y sacar a su familia de esos problemas; adicionalmente, en ocasiones la falta de apoyo de la misma familia llega a influir en el rendimiento de los jugadores.

Adicionalmente, los jugadores consideran que el entorno deportivo puede llegar a ser difícil de manejar, de interactuar y de tolerar, por esta razón, afirman que en este medio se presenta envidia, hipocresía, por parte de los compañeros, como también de sus profesores, pues hay “falseadas” y mentiras, que no solo dañan el ambiente del grupo sino también los desmotivan.

**Recursos:** son aquellas herramientas a las que los futbolistas acuden en situaciones difíciles y con las cuales intentan salir de una manera adecuada de los problemas (fortalecidos).

*Tabla 2. Resultado de Grupos focales, frente a los Recursos.*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
<p>“el apoyo de la familia, del papá es lo más fundamental, digamos esos Niches que llegan aquí a prueba sin familia, sin nada, sin nada, llegan a una casa hogar a vivir con una gente que no conoce, ¡y les toca duro! Algunos llegan, otros no, otros se devuelven a donde la mamita, pero lo que dice mi compañero, es verraco, uno sabe lo que quiere, pues uno extraña a la mamá pero el sueño es el sueño y</p>	<p>“yo por lo menos acudo a mi familia y ellos me motivaron otra vez, como decía Michael acá, los problemas familiares, las necesidades, todo, eso como que otra vez lo lleva a uno a pensar en que tiene uno que salir adelante para poder ayudar a la familia”.</p> <p>“Yo creo que ayudas externas uno de pronto casi no tiene, por que como dije nadie conoce de pronto lo</p>

hay que cumplirlo”.

“yo creo que muchos profesores utilizan la mente del jugador, para ver si el jugador puede con eso o prefiere renunciar”.

“podría ser la mente, que es la encargada de que si estoy mentalizado de ser futbolista y que tengo que hacer las cosas bien, entonces mi mente me ayuda a que tengo que hacerlas bien; ya tercero el apoyo familiar, el apoyo personal de uno.”.

“uno está mentalizado en el partido y la misma presión del partido uno tiene que jugar calmado, porque pues hay momentos en los que hay presión, pues uno hace una jugada mala y como que uno en la mente... se madrea la mente y se arrepiente de lo que hizo. Entonces en todo momento está pasando eso”.

“Primero que todo a Dios, para hacer las cosas, hay que pedirle permiso a Dios y segundo si con la persona que uno siempre cuenta”.

“a Dios primero que todo”.

“la perseverancia porque total cuando uno quiere algo, pues nadie dijo que la vida es fácil, de pronto dejar todo, eso ha sido lo más duro, el resto ya viene por añadidura”.

que uno está sintiendo en ese momento, y entonces la familia es lo más importante y también uno ser muy fuerte, mentalmente”.

“yo creo que sería bueno acudir a gente que verdaderamente sabe, el poder mental, la psicología, yo creo que hay gente que sabe mucho más que uno, creo que son persona que verdaderamente uno puede escucha”.

“uno tiene que sacar fuerzas y demostrarse a uno mismo, porque no hay que demostrarle nada a nadie, es lo único que uno tiene que hacer y salir adelante”.

“Yo también acudo mucho a Dios, estoy muy apegado a eso y como muy creyente en ello, cuando me siento débil, mejor dicho yo todos los días le pido a el que me proteja siempre, que me lleve por el buen camino, que me ayude a hacer las cosas de la mejor forma, y pues no se salir adelante siempre, y pues es una opción que he tenido de ayudar a mi familia a salir de todos esos problemas que tienen”.

“se aferra uno a Dios, empieza a tener como esa, mas creencia, como que uno comienza a implorarlo, a hablarle, a pedirle que lo trate de guiar a uno por donde es”.

“yo siempre aferrado a Dios, si algo me sale mal uno se desmotiva, pero se que tengo que darle duro por la familia, siempre lo tengo claro, el objetivo es ayudarle a mi familia”.

“todos nosotros que somos deportistas, no sé, yo hablo por el ámbito del futbol, todos fuimos criados con esa misma ilusión de sacar a la familia adelante, y la misma cultura y las costumbres de creer en Dios, entonces yo creo que la mayoría de futbolistas, en una encuesta que le hacen a otra gente del fútbol van a responder que la persona o el ser que uno siempre apoya es Dios, y verdaderamente que encuentra uno esa tranquilidad y esas ganas de seguir en esa lucha”.

“llega un momento en el que uno se sobrevalúa, entonces ya uno llega al punto de desconfiar en uno mismo, o sea uno dice ve, pero si yo no soy jugador malo, empieza a sentirse menos persona, yo creo ahí es donde uno tiene que mostrar la verriquera”.

“autoevaluarse en ese momento y no quedarse ahí y decir, ya pues que se me venga el mundo encima y tratar de salir con mucha fuerza”.

---

“El mejor apoyo para mi, digamos ha sido buscar un espacio solo, irme a pensar... yo sé que soy bueno, entonces voy dar todo siempre, durante el partido exacto, en el entreno, en cualquier lado, uno tiene que dar todo”.

“Pues trabajar más, dando todo, dejando todo siempre”.

---

Conclusiones: Se encontró que el primer recurso que los deportistas tienen es la familia, por ser el principal punto de apoyo, ya que ellos los escuchan, los acompañan, los alientan y lo más importante para ellos, les dan consejos en pro de mejorar el rendimiento, además son el motivo por el cual ellos se esfuerzan para ser una ayuda económica. La familia también es el refugio que les da tranquilidad ante las situaciones adversas; posteriormente ésta se convierte en una fuente de apoyo para enfrentarse a la adversidad.

De igual forma, se encontró que la relación y/o comunicación con Dios es relevante en tanto que esta genera un espacio en el que ellos reflexionan, resignifican sus metas y adicionalmente lo ven como una ayuda externa que los guía en sus vidas para realizar las cosas de la mejor manera. Adicionalmente, consideran que la evaluación de sus situaciones les permite identificar aspectos positivos y negativos, con el fin de hacer frente a estas, como también de seguir llevando a cabo las buenas cosas realizadas. También se encontró que en algún momento de sus carreras “entienden” que el confiar en sus capacidades y el cuidado personal (Estar “Mentalizados”), hacen que su rendimiento deportivo se eleve, es decir estar enfocados a lo que quieren hacen que mejoren su parte futbolística.

A partir de lo anterior, mencionan que es importantes ser constantes, asumiendo cada problema como un obstáculo que hay que superar (situación adversa), siendo esta la manera de hacer frente a la situación difícil. Por último, en el grupo focal de la categoría Sub 19 se

evidenció que la evaluación de las situaciones (evaluación propia y de las situaciones) les permite a los jugadores identificar aspectos positivos y negativos de su rendimiento, con el fin de hacer frente a estas situaciones.

**Enfrentarse a la adversidad:** son aquellas conductas que llevan a cabo a la hora de resolver las situaciones adversas que se presentan dentro y fuera del fútbol (en su vida cotidiana).

*Tabla 3. Resultado de Grupos focales, respecto al Enfrentarse a la situación.*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
<p>“en lo económico, yo fui saliendo adelante con el apoyo de mi tío y pues el de mis padres, pero el mayor apoyo era el de mi tío, porque él me tiene mayor confianza y dice que yo voy a ser profesional y pues que el soñaba con ser profesional. Y pues con el apoyo de él, pues económicamente no está muy bien pero me ayuda con los transportes para llegar acá.”.</p>	<p>“muchas veces uno llega a donde los seres queridos o a donde llega esta la verdadera gente de confianza, que es la familia de uno, llega uno hay veces de este ambiente tan pesado, llega hay veces con ganas de tirar la toalla, de decir que no da más, pero yo creo que la misma familia es lo que lo motiva a uno, y de pronto de no ser alguien en la vida, de pronto como decimos nosotros un fracasado, yo creo que eso a uno es lo que lo motiva a uno ser importante en este mundo”.</p>
<p>“pues digamos, en mi caso yo pienso que la vida es de decisiones ¿no? y para lograr algo hay que arriesgarse, yo tome el riesgo de venirme para Bogotá sin tener familia”.</p>	<p>“hable con mi mamá, como mi familia, como que ellos otra vez me animaron, y empecé otra vez a entrenar y me fui motivando otra vez, hasta que por fin me metí otra vez en el cuento”.</p>
<p>“una lesión es de tranquilidad, de esperar a recuperarse, a que sane, que se consolide la lesión; una lesión es de tranquilidad y de esperar”.</p>	
<p>“cuando uno tiene un esguince, por ejemplo sigue jugando normal y puede seguir jugando todo el tiempo que quiera y puede ser más grave, mas constante la lesión y allí es donde uno tiene que ser responsable.”.</p>	
<p>“tener siempre el triunfo en la cabeza, nunca a pensar que uno va a ser un fracasado, siempre ser ambicioso y no decir: “no yo me deje llevar por la novia, por el trago por la fiesta, algo así” en vez de decir, ¡yo fui tal jugador!”.</p>	

Conclusiones: Se encontró que la manera como enfrentan estas situaciones, se diferencia en cada categoría; en primera medida, la categoría mayor, acude a su familia ya que ellos son los que brindan consejos para asumir la situación adversa mientras que la sub 17, toma decisiones y asume riesgos sin importar lo que digan sus padres o personas allegadas. Así mismo, se evidencia cómo en esta edad (menores), el planteamiento de metas es una manera de sobreponerse ante las posibles situaciones difíciles; mientras que los mayores mencionan que esto mismo les ayudo a esa misma edad en la medida que pudieron salir adelante y estar donde hoy están, es decir a puertas de una plantilla profesional.

Cabe mencionar que los jugadores de la Sub 17 no dejan de lado que el tener siempre claro cuál es el objetivo y que deben hacer para conseguirlo es fundamental a la hora de hacer frente a una situación. Además, dado que las lesiones, es una de las situaciones adversas que se les presenta, los mismos reportan que ante ésta, la responsabilidad, la tranquilidad, la paciencia y la espera, son herramientas que se utilizan para enfrentar estos problemas.

**Fortalezas:** son aquellas habilidades que tienen los jugadores para salir delante de los problemas y que no sólo les sirven para una situación específica, sino también, para otras situaciones adversas que se le presenten en su diario vivir.

*Tabla 4. Resultado de Grupos focales, frente a las Fortalezas.*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
<p>“la personalidad, ser uno mismo y no como los demás, y que porque el profesor o como dicen, lo tienen falseado a uno, uno no bajar la moral sino seguir luchando y ser uno mismo”.</p>	<p>“Muchas veces el apoyo del compañero, dentro del campo de juego uno puede hacer algo mal, pero siempre va a ver uno que lo motiva a uno, que la próxima le va a salir bien, así como hay uno que le mete el dedo a uno, hay otro que lo anima, siempre ese que lo anima es como el eje, como el capitán del equipo, que lo rodea a uno de buenas cosas”.</p>
<p>“Tranquilidad, actitud, si uno en todo en la vida debe tener actitud, ganas de hacer las cosas... o sea, verraquera, esfuerzo, perrenque... ganas de salir adelante... Personalidad...”</p>	<p>“yo siempre que estoy en el terreno de juego trato de hacer las cosas bien, y apoyar al compañero en lo que más pueda, dar lo mejor de mí, y cuando le queda duro a uno, toca meterle si no se le viene a uno el mundo encima, lo empiezan a regañar, las</p>

---

<p>“Es el entrenamiento de día a día... y si a uno lo falsean, pues demostrarle al profe que uno es capaz, que uno puede”.</p> <p>“Demostrarse a uno mismo, creer que uno es mejor que muchos... que los demás”.</p> <p>“(...) ahí va la responsabilidad del jugador, como persona, en la vida; uno tiene que ser correcto siempre para que las cosas... marchen bien.”</p> <p>“Así como dice el profe Cerve, que antes de futbolista ser persona, para ser jugador de fútbol, primero tiene que ser persona. Yo pienso que la responsabilidad hace parte de eso y el que no es responsable no le van a salir las cosas bien”.</p>	<p>cosas se complican así, le toca a uno es tratar de hacer las cosas bien”.</p> <p>“Si uno piensa, ahí en el mismo instante uno dice, bueno salgo de acá, no puedo retroceder el tiempo para cambiarlo, tengo que ahí mismo tener el criterio, la personalidad para salir adelante en esa situación”.</p> <p>“la mayor fortaleza que uno debe tener en ese momento de dificultad, pues para nosotros los futbolistas, creo que es tener mucha personalidad, si usted tiene mucha personalidad yo creo que las cosas le van a salir como usted las espera y como las espera el equipo...la personalidad es, depende de sus capacidades, si usted es bueno de pronto para filtrar balones, para tocar, o si usted es bueno para “gambetiar” o sacarse un jugador, o tiene buena definición, debe sacar en ese momento la casta y hacer esas cosas que usted tiene por dentro”.</p> <p>“Si uno sabe que hizo las cosas bien, uno queda tranquilo, pero uno tiene su autoevaluación y muchas veces uno falla, ya después del partido tiene un tiempo muy largo para pensar y meditar las cosas bien, cuando uno está solo es cuando más tiene tiempo para pensar y para decir en que debe actuar mejor y en que no está bien”.</p> <p>“Yo pienso que no hay nada como criticarse uno mismo, yo creo que no hay nadie mejor que lo conozca a uno, que verdaderamente uno”.</p> <p>“yo pienso que en el fútbol es fundamental tener la humildad siempre, y tener la cabeza y los pies puestos siempre en la tierra”.</p> <p>“humildad y no darse por vencido, el que persevera, alcanza. Los erros de uno, los tiene que trabajar, que me falta tal cosa lo trabajo mas, entonces eso es también de mentalidad”.</p> <p>“yo creo que hay gente que con confianza, con mentalidad y con esa energía positiva ha logrado muchas cosas”.</p>
--	--

---

Conclusiones: En primera instancia, ambas categorías, buscan apoyo en el compañero con el fin de sentirse respaldado y con esto, poder levantar su ánimo y por ende su rendimiento.

Así mismo, refieren que para alcanzar los objetivos y salir de las situaciones difíciles, “hay



que tener personalidad”, es decir actuar como cada uno es, de acuerdo a las habilidades que cada uno tiene, demostrando lo que saben hacer, haciendo uso de sus capacidades, sin excederse o realizando cosas que no son propias de sí mismos. No obstante, la tranquilidad, una buena actitud, la humildad y una autoevaluación son claves para mejorar sus capacidades individuales, grupales y anteponerse a la adversidad. Para la categoría Sub 17, el ser responsable es otra fortaleza que ellos se agregan y que con esta, asumen de la manera más adecuada cada situación de su vida.

**Debilidades:** cuales son las carencias o dificultades que se les presentan a los jugadores de fútbol en el momento de tener una situación adversa, que de alguna forma no les permite superarla.

*Tabla 5. Resultado de Grupos focales, frente a las debilidades.*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
<p>“La mente, la misma mente, porque como le da progreso a uno, también lo puede frenar”.</p> <p>“Bueno pues en el caso de lo económico, pues ahorita estamos pasando por un problema grave en lo económico, o sea a uno le da como tristeza, de ver a su papá y a su mamá esforzándose”.</p>	<p>“La desconfianza, yo creo que eso es lo peor que uno puede tener en un partido, que usted entre al partido lleno de desconfianza con nervios, no creo que vaya a ser un buen partido y ahí se le van a complicar las cosas, para eso como le decía ahorita, tiene que tener uno mucha personalidad y afrontar las cosas de la mejor forma para que las cosas le salgan bien”.</p>

Conclusiones: Las dos categorías convergen en que la falta de confianza en sí mismos, genera inseguridad en el momento de ejecutar y asumir responsabilidades, lo que ocasiona desconcentración. Además, refieren que “la misma mente” puede tornarse una debilidad para afrontar una situación difícil, pues mencionan que pueden estar jugando bien, pero de

repente entran en miedo y no responde de la misma manera, o en palabras de ellos “se bloquea uno”. En última instancia, los problemas económicos juegan un papel importante, puesto que muchas veces se pierden oportunidades de ir a entrenar por no estar y tener la capacidad económica para resolver estas situaciones.

*Entrevistas a Profundidad*

**Situaciones Adversas:** son aquellos momentos difíciles por los que cada jugador ha pasado durante su experiencia dentro del fútbol y/o en su vida.

*Tabla 6. Resultado de Entrevista a Profundidad, frente a las Situaciones Adversas.*

<b>Categoría Sub 17</b>	<b>Categoría Sub 19</b>
<p>“Lesiones, bajo rendimiento debido a las lesiones, las lesiones han influido mucho en mi rendimiento, a ver, las lesiones han sido bastantes fuertes y he bajado de nivel ya que pierdo ritmos en entrenar, eso ha sido lo más difícil, y volver a retomar el ritmo después de una lesión de tanto tiempo y de tal magnitud”.</p>	<p>“(…)tuve una lesión de dos meses que ya la verdad me estaba preocupando ya el tobillo que supuestamente estaba bien, pues me volvía a doler y pues ya pensando que iba a estar jodido de por vida pues toca es ponerle fuerza y tratar de recuperarse lo antes posible y no dejarse vencer de eso”.</p>
<p>“en lo grupal puede ser un rival muy duro, ya hay que concentrarse mas en cosas especificas del fútbol. En lo personal, serian como el que no me salió nada bien, entonces vuelvo y recargo en lo mismo, entonces va perdiendo uno confianza en uno mismo y entonces eso es lo que no le ayuda a uno mucho”.</p>	<p>“(…) en lesione así graves, hace unos meses tuve con el musculo de la rodilla inflamado y pues ahí estuve dos semanas sin jugar y ya eso ha sido en lo deportivo tal, la lesión (….)”</p>
<p>“(…) la envidia, como bajo de moral (….)”</p>	<p>“(…) mi padre estuvo detenido unos años en Ecuador y eso influyo también mucho en mi vida deportiva, que ahí tuve que dejar como 7 meses el fútbol, y ya, eso ha sido así como lo personal de problemas de mi vida; eso es deportivo también porque eso influyó en mi vida deportiva.”</p>
<p>“Falseadas... (….)”</p>	<p>“(…) a uno no se le dan las cosas, por problemas familiares que afectan mucho a uno en lo deportivo (….)”</p>
<p>“(…) como que todo lo quieren para ellos, o sea, solo piensan en el bienestar de ellos, en el del grupo no, solo para ellos.”</p>	<p>“(…) presentamos un déficit de dinero en la casa que pues de una manera u otra presenta como problemas para uno deportivamente”.</p>
<p>“(…) pues problemas como tal no, pero si económicos (….)”</p>	<p>“(…) en la universidad por estar jugando fútbol, me fue mal en algunas materias”</p>

---

“(...) la parte académica, eso ya es voluntad mía si quiero estudiar o no me quiero poner las pilas, porque pues mis papás me pueden decir que estudie pero pues yo veré cómo reparto mi tiempo para hacer eso (...)”

---

Conclusiones: Al igual que en los grupos focales, los jugadores reportan que las lesiones son situaciones adversas que siempre están presentes en el entorno deportivo, puesto que éstas limitan el óptimo rendimiento deportivo, como también una evolución en su juego. Así mismo, convergen en que los problemas económicos, en muchos casos son problemas que no dejan el ser constantes con los entrenamientos o que hacen que la “mente” se ocupe y no tenga un buen rendimiento. Adicionalmente, los problemas familiares en la categoría Sub 19, influyen en el nivel deportivo.

Los jugadores de la categoría Sub 17 comentaron que el ambiente en que se vive el fútbol, específicamente con sus compañeros es una situación que se torna difícil de manejar, puesto que allí se manejan intereses, envidias, “falseadas”, lo cual afecta que se lleven a cabo las metas individuales. Estos mismos jugadores reportan que durante un encuentro o partido, en el momento que un rival es duro y sobre pasa las capacidades del equipo, se puede llegar a perder la concentración, además de generar problemas individuales, los cuales provocan desconfianza en cada uno de los jugadores.

Por último, los jugadores de la categoría Sub 19, reportan que una de las dificultades que se presentan a esta edad, es la repartición de tiempo, a lo cual, en muchas ocasiones no se da prioridad a las actividades que en su momento son más importantes (estudiar, entrenar,

etc.), a lo cual afirman que es cuestión de organizar el tiempo, pues sí no se da esto, se puede bajar el rendimiento en las diferentes esferas en las que se está interactuando.

**Recursos:** son aquellas herramientas a las que los futbolistas acuden en situaciones difíciles y con las cuales intentan salir de una manera adecuada de los problemas (fortalecidos).

*Tabla 7. Entrevista a Profundidad, frente a los Recursos.*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
<p>“Pues siempre les digo eso a mis papás y ellos me dan consejos (...)”</p>	<p>La familia, confió mucho en mi mamá, todo lo que me pasa siempre es contándole los problemas y todo eso...</p>
<p>“No básicamente siempre me soporto en alguien, busco ayuda o básicamente en mis amigos o en algún familiar que confió mucho, que siempre ha sido mi guía, mi todo”.</p>	<p>“(..) la parte futbolística, ahí sí es el cuidado de cada uno, el cuidado personal, de cada persona y las ganas que tenga uno de salir a delante por medio de este deporte.”</p>
<p>“Es confiar en uno mismo, o sea, mentalizarse que uno mismo si puede que le salgan las cosas bien”.</p>	<p>“(..)uno se pone metas que debe cumplir porque pues si uno no es el que se cuida o reacciona ante estos problemas, ni el que aprende, siempre va a terminar cayendo en lo mismo.”</p>
<p>“(..) pues concientizándome de los errores que estoy cometiendo y motivarme...”</p>	
<p>“(..) pensando en otra cosa, o pensar que vamos a estar bien, que ya eso se acaba, que la dificultad económica pasa (...)”</p>	<p>“(..) Dios también es una parte importante, ya que se podría decir que es una ayuda externa, que pues a los que creemos en él, pues no va a ayudar, los que somos entregados a él. Y todas las cosas nos va a salir como él quiere, todas las cosas que van a suceder es porque él las quiso así y así va a suceder, el nos va poniendo pruebas para salir más adelante y aprender de ellas. Entonces en Dios también es importante para confiar porque son como poderes que él nos da, digamos hay algunas lesiones que pueden durar años y otras no, y confiando en él uno se puede recuperar rápido.”</p>
<p>“Pensando que, que no todo me va a salir todo mal, sino que esas me pudieron salir mal, pero hay otras que vienen que me pueden salir bien (...)”</p>	
	<p>“Mi meta clara era que pidiéndole a Dios que mi padre saliera de ese problema rápido, pues para poder seguir entrenando porque eso si me afecto mucho en mi vida deportiva que llevaba.”</p>

Conclusiones: Al igual que en los grupos focales, los entrevistados mencionaron que la familia o alguien cercano (la novia o amigos), hacen parte de uno de los recursos a los que ellos acuden como protección para las diferentes situaciones adversas. De la misma manera, la comunicación y la relación que se establece con Dios (Católico –Cristiano), es otro recurso personal, al cual acuden como refugio, pues esto les proporciona tranquilidad y la interacción que surge es una manera de guiar sus metas, objetivos y de resolver los problemas.

Así mismo aseguran que uno de los recursos con que se debe contar es la mentalidad, que consiste en tener clara la meta, esforzarse por alcanzarla, concentrarse y poner mayor empeño en el momento de entrenar a un terreno de juego.

**Enfrentarse a la situación:** son aquellas conductas que llevan a cabo a la hora de resolver las situaciones adversas que se presentan dentro y fuera del fútbol (en su vida cotidiana).

*Tabla 8. Entrevista a Profundidad, respecto al Enfrentarse a las situaciones.*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
<p>“en lo cotidiano trato de no sé, solucionar los problemas en casa, trato de buscar diferentes alternativas como no sé, llamando a alguien, que alguien me colabore, hablando con mis papas; y en lo futbolístico, también pidiendo ayuda, consejos de que estoy haciendo mal, que debo corregir, que me entrenen bien, eso es”.</p>	<p>“(…) trato de vender algo en la universidad para no molestar tanto en la casa por dinero o algo así (…)”</p>
<p>“Las asumo con bastante responsabilidad, lo que los doctores me digan que tengo que hacer lo hago porque es pa mi bien, y para poder hacer lo que más me gusta, que es el fútbol, básicamente es eso”.</p>	<p>“(…) en la parte económica, recorro a mis papás (…)”</p>
<p>“reflexionar y aprender, aprender de lo malo que ha</p>	<p>“(…)Digamos en la cuestión de mi hogar, no sé, hablar con mis papás de cómo yo podría ayudarles a ellos en la situación económica; en la situación académica repartir el tiempo desde que comencé a estudiar, entre... elegir una prioridad entre el estudio o el fútbol para ver cuál era mi prioridad en ese momento, y así, repartir el tiempo. En lo futbolístico, de pronto en algunos entrenos, entregar</p>

---

<p>pasado”.</p> <p>“(…) hay situaciones de juego que realmente son bastante criticas en el momento, y uno hay veces no las puede asimilar en el momento, o sea reacciona muy, no puede reaccionar rápido, las asimilo, no se que el equipo me de ánimo, y en mi mismo confiar para así poder hacer las cosas bien, básicamente es recuperarse uno rápido decir: si puedo, si puedo, en la otra jugada será, me van a salir bien las cosas”.</p> <p>“Si claro, bastante. Cuando no me tiene en cuenta?, nada, sigo entrenando para demostrarle al profe que uno si puede, y es con hechos en el campo de juego, no? Entonces uno tiene que seguir entrenando para cada día ser mejor, y lo que uno hace en los entrenos se va a ver reflejado en el campo de juego”.</p>	<p>un poco más de lo debido (…)”</p> <p>“(…) Contándole situaciones o problemas porque pues ellos ya han vivido cosas de la vida que uno hasta ahora está comenzando, entonces es bueno también escucharlos a ellos.”</p> <p>“(…) mi padre, a mi padre recurro hartoo. Como dándome animo, como subiendo el ánimo de tal forma que, diciéndome como... tranquilo más bien (…)”</p> <p>“(…)siga entrenando juicioso, no le dé gusto a los profes para que lo falseen y pues él siempre me ha dado un consejo, cada partido me dice que me haga romper el pecho, es el dicho de él, pues para que cada día mejor más mi nivel deportivo”</p> <p>“(…)pues comencé a dividir mejor el tiempo porque muchas veces son estudiaba o días que no tenía nada que hacer me acostaba a dormir, entonces repartí mejor el tiempo para que me fuera mejor en notas y me fuera mejor en los entrenamientos(…)”</p>
---	--

---

Conclusiones: En cuanto a los problemas económicos, los jugadores de la categoría Sub 19 los enfrentan recurriendo a la venta de productos que reduzca de alguna forma algunos gastos como transporte o alimento.

La familia no sólo es un refugio para ellos, sino también es una fuente de conocimiento ante los problemas, ya que en el momento de buscar ayuda de sus padres, ellos brindan “consejos” para enfrentar estos eventos difíciles y así, poder salir adelante.

La categoría Sub 17 menciona que en el momento de enfrentar situaciones difíciles dentro del terreno de juego, es importante el apoyo del equipo, como también la confianza que se debe tener en sí mismo, para salir delante de aquellas situaciones adversas que ya se han mencionado. Esta misma categoría, mencionó que la constancia, es una manera de enfrentar

las situaciones complejas, ya que el trabajar constantemente hace que ellos mejoren sus falencias, obteniendo un óptimo nivel.

**Fortalezas:** son aquellas habilidades que tienen los jugadores para salir delante de los problemas y que no solo les sirven para una situación específica, sino también, para otras situaciones adversas que se le presenten de su diario vivir.

*Tabla 9. Entrevista a Profundidad, frente a las Fortalezas*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
“(...) pensar que ya eso no va a pasar más o que eso se acaba ahí (...)”	“(...) Pensar en que todo me tiene que salir bien, en que nada me tiene que salir mal, sino pensar en todo lo bueno que me puede pasar en ese momento(...)”
“(...) pensar en que yo soy mejor que todos (...)”	
“El ánimo, el ánimo, las ganas de salir adelante, de no quedarme ahí porque pues quedarme ahí estancado no es buena idea, no?, siempre es bueno pensar en positivo, pensar en cosas grandes, entonces son el ánimo, la fuerza, las ganas de salir adelante, de luchar por lo que más le gusta a uno, por lo que realmente uno ama en esta vida que es el fútbol”.	“Como no alterándome... yo lo digo de esa forma porque yo soy un persona muy tranquila, o sea en ese aspecto soy muy tranquilo, porque como yo... yo tengo un dicho, que a uno le pasa las cosas es porque mi Dios lo tiene disponible para uno. Pues, no sé como más decirle, como tomo esa actitud. Pues desde pequeño aprendí como a llevar esas cosas con calma.”
“(...) plantear un objetivo siempre (...)”	“Primero tomarlo con mucha calma porque si uno se altera y se echa a la pena que está lesionado y eso, menos se le van a dar las cosas, pero como con terapias, poniendo bien cuidado a la lesión, para poderme curar rápido y poder seguir con mi fútbol en forma (...)”
	“Tomar las cosas con más calma, como... pasar el rato del partido agradable, pasarla feliz y no pensar en nada malo, sino pensar en que uno puede salir adelante y poder manejar los nervios ¿de qué manera? Como tomar el partido como una diversión, como un juego que uno lo está... mejor dicho como si fuera el último partido de la vida de uno, tomarlo con mucha felicidad y calma... sin tampoco uno descuidarse.”
	“Mis fortalezas: que soy responsable, soy una

---

persona muy honesta, soy muy activo en lo que hago, muy constante, esas son mis fortalezas, las más claras que tengo.”

“(…) cuando tengo una idea en la cabeza, hasta que no la cumpla no me doy por vencido, nunca bajo los brazos.”

“(…) siempre pienso que hay otros… digamos, que hay otros que también están luchando por un sueño como uno y que uno podría dar más para luchar por el sueño, como tener la idea muy clara de lo que yo quiero.”

“(…) tenía mi meta clara, en ese tiempo como estaba en el colegio, mi meta era ser bachiller y pues gracias a Dios se me dio eso.”

“(…) mi meta clara era seguir entrenando juicioso pero ahí me toco retirarme como siete meses (…)”

---

Conclusiones: En estas entrevistas, los jugadores de ambas categorías (Sub 17 y Sub 19), comentaron que el pensar positivamente ante la adversidad los caracteriza para salir de los problemas; adicionalmente el ánimo y las ganas de salir adelante y actuar tal y como son, aprovechando sus capacidades individuales, de manera tranquila y calmada hacen que cumplan sus tareas y metas de una manera más eficaz.

No obstante, la constancia y las responsabilidades son características que los identifican en el momento de combatir y anteponerse ante la adversidad que se presenta en los diferentes contextos en los que interactúan. Por esta razón expuesta anteriormente, es relevante tener una meta, un objetivo claro, y por medio de lo expuesto inicialmente intentar cumplirla fácil y efectivamente.



**Debilidades:** son las carencias o dificultades que se les presentan a los jugadores de fútbol en el momento de tener una situación adversa, que de alguna forma no les permite superarla.

*Tabla 10. Entrevista a Profundidad, frente a las Debilidades.*

Categoría Sub 17	Categoría Sub 19
<p>“(...) yo cuando me desmotivo no levanto, pero pues lo único es levantar la cabeza... (...)”</p>	<p>“(...) si tengo un problema grande, soy cobarde a asumirlo, me da miedo afrontar un problema grande (...)”</p>
<p>“La tristeza... yo me pongo triste cuando me desmotivo. La tristeza. Que nada me va a salir, que todo me va a salir mal.”</p>	<p>“(...) a los 16... no sé... que podría decir uno por el fútbol... de pronto crearme menos preparado que los demás por venir de otra parte que no fuera de Bogotá (...)”</p>
<p>“debido a tanta lesión que he tenido en mi carrera hay veces no confío en mi mismo, hay veces ya me siento como incapaz de hacer algunos movimientos o cierto tipo de cosas que antes hacía con gran facilidad, ahora entonces después de tantas lesiones me reservo mucho en mis cosas y entonces uno se cuida, y entonces es eso, ya queda como el temor de otra vez volverme a lesionar y todo”.</p>	<p>“Como los nervios... los nervios es como una debilidad mía (...)”</p>
	<p>“Pues en mi caso, mi falencia fue haber dejado de entrenar, porque no debí hacerlo, sino que al ver que esa situación me afecto tanto, me tocó, como se dice, obligado a hacer eso. Pues yo le diría al compañero de uno, no dejar el sueño de uno, porque ese es el sueño que tiene uno, no dejarlo sino seguir adelante con el sueño, con la meta que uno tiene.”</p>
	<p>“(...) digamos por ejemplo que a mi edad, hay mucha gente que piensan en muchas cosas, como farra, cosas que uno muchas veces se puede estar perdiendo, se puede estar... o uno no puede ir a esas cosas por motivos de cuidado personal de cada uno (...)”</p>
	<p>“(...) digamos en situaciones baja uno la guardia porque se cree que algún técnico, mete otro jugador porque cree que esta mejor, entonces ahí es donde toca sacar las cualidades que cada uno tiene (...)”.</p>

Conclusiones: Al igual que en los grupos focales, se encontró que la desconfianza en las propias habilidades es una de las debilidades constantes en el adecuado rendimiento deportivo de cada uno de los jugadores, en este caso, de la categoría Sub 19. No obstante,

así como la desconfianza es una debilidad, el exceso de confianza en las habilidades personales es también una falencia, debido a que “se relajan” hasta llegar el punto en que no evolucionan o no mejoran sus habilidades y cuando menos lo esperan, sus compañeros, futbolísticamente, están por encima de ellos.

Adjuntamente, el pensar en factores externos, como lo son los problemas personales, familiares, económicos y futbolísticos, desconcentran a los jugadores de tal manera que no cumplan sus metas, se pongan nerviosos, etc.

### 3. Discusión

Debido a que el fútbol es un deporte en el que se genera un espacio donde se pueden llegar a presentar situaciones adversas en diferentes contextos como el familiar, social, psicológico y deportivo, se realizó una aproximación a cada área correspondiente a las situaciones difíciles, que los deportistas han enfrentado dentro y fuera del fútbol, los recursos a los que acuden, la forma en que enfrentan las situaciones, y las fortalezas y debilidades que reconocen ante los problemas, logrando identificar las conductas resilientes que manifiestan los futbolistas de las categorías Sub 19 y Sub 17 de la ciudad de Bogotá, para realizar una comparación que permita encontrar las semejanzas y diferencias entre las mismas.

Teniendo en cuenta que son pocas las investigaciones que se han realizado sobre este tema (resiliencia en el fútbol), en el país, surgió el interés de indagar acerca de las conductas resilientes que los jugadores llevan a cabo a lo largo de su experiencia deportiva; fue necesario, en primer lugar, identificar cuáles han sido esas conductas resilientes que algunos entrenadores (ex jugadores profesionales), han vivido a lo largo de su formación deportiva; se realizó un acercamiento en el que se encontró un discurso característico que posteriormente coincidió con el de los participantes de la investigación, el cual incluyen aspectos motivacionales y culturales que así como afirma Rodríguez (2004), se han interiorizado en su conducta a lo largo de la historia del fútbol y se ha transmitido de generación en generación; un ejemplo de esto se observa en afirmaciones como: “la

importancia de estar fuertes mentalmente, para alcanzar cada una de las metas” o “la figura un ser superior es fundamental para superar las dificultades”.

Con base en lo anterior y teniendo en cuenta las entrevistas realizadas, se puede decir que el discurso de los participantes es similar entre sí, es decir el contenido y la forma de este tienen los mismo significados que posiblemente han sido inculcados en una cultura, donde el fútbol se ve como una oportunidad más para salir adelante y que a través de esta, pueden expresarse tal y como son. Adicionalmente, lo que compone el entorno futbolístico, en este caso los medios de comunicación son también transmisores de información con un léxico particular, caracterizado por frases como: “gracias a dios se nos dieron las cosas, hay que seguir trabajando, y bueno, el profe me dio la confianza, entre otras”, que dan muestra de ese discurso construido por el ámbito del fútbol anteriormente mencionado.

A partir de todos los discursos recogidos, se encontró que en el área de situaciones difíciles los participantes reconocen eventos adversos similares, lo que está relacionado con el contexto socio cultural al que pertenecen, al cual los problemas familiares y económicos, se pueden considerar factores de riesgo para cada uno de ellos; lo anterior se puede corroborar con la clasificación de factores de riesgo y protección de Becoña (2006), Masten y Reeds (2005) y Vanistendael (2002, citado por Rodríguez 2004).

En cuanto al área de recursos, se encontró que la categoría Sub 17 identifica mayor cantidad de recursos en comparación a la Sub 19, posiblemente porque a mayor edad, puede que hayan tenido más oportunidades de enfrentarse a situaciones difíciles, que a su

vez les permitan tener una madurez y una evolución psicológica mayor y por tanto, ganan confianza y generan herramientas para ser utilizadas para ser utilizadas en futuras situaciones adversas. Esta misma área de investigación nos permite identificar que así como la familia, aspectos afectivos, socioeconómicos y culturales, son factores de protección que hacen parte del proceso de resiliencia, los participantes recurren a estos como estrategias de prevención que pueden llegar a generalizar en situaciones similares.

La forma en que los entrevistados enfrentan las situaciones difíciles que se les presentan coincide en la medida en que acuden a sus compañeros, en quienes encuentran un apoyo para mantenerse concentrados y terminar el juego de la mejor manera; además, las lesiones, como situaciones adversas, las enfrentan con tranquilidad y paciencia. No obstante se observan diferencias en la medida en que la categoría mayor, hace frente a las situaciones acudiendo a su núcleo familiar y dado que la mayoría ya son bachilleres, las responsabilidades aumentan llevándolos a que tengan que organizar su tiempo para responder a cada una de las necesidades, priorizando el fútbol. Por otro lado, la categoría Sub 17, ante eventos difíciles como no tener las mismas oportunidades y estar de suplente, prefieren trabajar más para poder demostrar sus capacidades en el momento que vayan a ser tenidos en cuenta; así mismo, tener siempre una meta clara, es otra estrategia que utilizan para enfrentar los momentos adversos dentro y fuera del fútbol.

Respecto a las últimas áreas, que corresponden a las fortalezas y debilidades que los participantes reconocen, a lo largo de la investigación se encontró que por un lado la categoría menor identifica el ánimo y las ganas de salir adelante como fortaleza a la hora de

tener un problema, mientras que la otra categoría considera que pensar en positivo, ser responsables, ser constantes, tener la meta clara, tener tranquilidad, tener personalidad y ser humildes, son sus principales fortalezas, evidenciando una mayor cantidad de características asociadas a habilidades que ellos han adquirido. Por otro lado, las debilidades, la categoría de más edad reconoció como carencias: considerarse menos preparado en comparación a sus compañeros, no poder manejar los nervios, no asistir a los entrenamientos, dejarse distraer por factores externos y tenerse mucha autoconfianza; a diferencia de la categoría menor, que identifica como debilidad la falta de confianza en sí mismo y en las propias capacidades, además de la desmotivación que se llega a presentar por las situaciones difíciles.

Por tanto se puede decir, que la categoría Sub 19, en la cual son más los años de experiencia en el entorno deportivo, permite que los jugadores reconozcan mayor cantidad de fortalezas y debilidades, pues el proceso de introspección que mencionan realizar les permite de alguna forma tener una mejor evaluación de sus capacidades y el rendimiento de las mismas. Esto se puede relacionar con el planteamiento de Masten y Reeds (2005), en el que se ve la resiliencia como un fenómeno caracterizado por patrones de adaptación positivos en el contexto de la adversidad o riesgo significativo, tal como se observa en los testimonios de los participantes quienes aseguran que de esas situaciones adversas intentan sacar lo bueno con aspectos positivos como trabajar más, esforzarse, entre otras.

Ahora bien, ya que los jugadores de la categoría Sub 19 son personas que con el pasar de los años dentro del fútbol y teniendo en cuenta las diferentes experiencias a las que se

han enfrentado, son resilientes en tanto que reflexionan, buscan apoyo en su familia y a su vez con la ayuda de ellos se enfrentan a las situaciones de una manera analítica, resignificando estas situaciones de una manera positiva; lo anterior converge con el planteamiento de Rodríguez, (2004), ya que el ser resiliente se vivencia a través de las experiencias propias, evolucionando en los comportamientos y decisiones, así como lo menciona Kotliarenko, Cáceres y Fontecilla, (1997), esto se da a partir de la evaluación de las situaciones que han sucedido anteriormente. Así pues, evaluar las situaciones adversas, tal como afirma Vanistendail y Lecomte (1996), es la capacidad de tener éxito de modo aceptable en la sociedad, por lo que los jugadores de la categoría mayor reportan que gracias a esas estrategias que ya han desarrollado, es que han podido cumplir una de sus metas como lo es jugar fútbol profesionalmente sin importar los obstáculos que se pueden presentar o los malos resultados que pueden presentarse en el trascurso de su formación deportiva.

En otra instancia, se puede decir que es a partir de la superación y evolución de cada persona que su calidad de vida mejora (Becoña, 2006), lo que se evidencia cuando los jugadores de la categoría Sub 19, que actualmente se encuentran en una platilla profesional, no solo cumplen sus metas sino también adquieren beneficios materiales, como el dinero que en un principio tiene como función mejorar la situación económica de su familia y posteriormente obtener mayores comodidades, dejándolos tranquilos como lo mencionaron los jugadores de la categoría menor; aquí se puede observar, como dice Becoña (2006), de qué manera interactúan por medio de la experiencia los factores de protección y de riesgo, en tanto que los participantes acuden a sus recursos (familia, afectivo, socioeconómico y

culturales) para enfrentar esas situaciones difíciles como problemas económicos (factores de riesgo sociocultural). Además hacen uso de sus factores personales de protección (confianza, autoconcepto positivo, independencia entendida como el espacio para reflexionar y aceptar ayuda externa) para dar sentido a su vida y enfrentar situaciones adversas como la dificultad para ser aceptado tanto por su entrenador como por sus compañeros; la falta de interés reflejado en la desmotivación que presentan por ejemplo, al no ser tenido en cuenta; o por un ambiente familiar inadecuado en el que no se siente un apoyo la comunicación es mínima, hay peleas intrafamiliares, los roles están mal delimitados; así como factores externos que los pueden distraer, y factores sociales como falta de oportunidades laborales, desconfianza, entre otras (Windle, 1999).

Adicionalmente, se puede decir que entre los diversos factores de protección que presentan los jugadores de acuerdo con los hallazgos de esta investigación, se encuentra que los factores psicológicos como: empatía, insight, optimismo, autoestima, capacidad de afrontamiento, constancia, dar sentido, misión y direccionamiento, es decir tener un objetivo claro, son fundamentales a la hora de hacer frente a las adversidades sin importar la categoría a la que pertenecen.

Cabe mencionar que la utilidad de esta investigación dentro de la psicología del deporte radica en la indagación y operacionalización de conceptos que se utilizan indiscriminadamente dentro de un contexto popular en el que el fútbol es considerado de mayor reconocimiento nacional y por tanto, la cultura misma lo asigna como factor de desarrollo personal en los hombres principalmente, quienes lo ven no solo como una forma



de realización profesional sino también como una ayuda a la situación económica en la que la mayoría de sus familias se encuentran.

Ahora bien, es a partir de la interacción con el grupo que se propone trabajar con grupos o categorías inferiores a las de esta investigación, con el fin de generar herramientas que les permita acelerar su proceso de formación deportiva, en la cual debe incluirse el acompañamiento del psicólogo quien mediante estrategias facilita el proceso resiliente que pueden llevar a cabo los jugadores en el momento de enfrentarse a situaciones adversas dándole un sentido positivo a cada situación y fortaleciéndose. Cabe mencionar que este proceso va adquiriendo mayor eficacia con la experiencia, sin embargo el adquirir pautas y técnicas podría facilitar la resolución de problemas, obteniendo así, mayor madurez.

Teniendo en cuenta que la investigación fue de corte cualitativo, de tipo exploratorio, se puede decir que permitió indagar, ahondar y compara mediante los grupos focales y las entrevistas a profundidad diversos aspectos que influyen en un proceso resiliente, sin embargo es importante reconocer que la población que participó fue significativamente baja teniendo en cuenta la gran cantidad de escuelas de formación deportiva que hay en Bogotá y en todo el país. No obstante cabe aclarar que esto se presentó debido a que las condiciones de los clubes no permitieron que hubieran más participantes, por motivos como: la edad, el momento de aplicación del instrumento ya que estaban en un torneo importante que implicaba concentración y mayor empeño en los entrenamientos, y porque el director técnico solo considero que estos eran los adecuados para hacer parte de la investigación a pesar de que se solicitara una cantidad mayor. Por tanto, se propone elegir una población con una cantidad de participantes mas significativa, con el fin de no solo

explorar este ámbito, sino también poder crear una intervención más cercana a las demandas de los jugadores, teniendo en cuenta el proceso resiliente dentro del fútbol y de otros deportes.

Este último aspecto también surge como una propuesta para futuras investigaciones, en las cuales se podría indagar sobre el discurso que tienen los deportistas de juegos individuales, ya que las condiciones cambian, los entrenamientos son diferentes, la interacción con el otro se reduce, la cultura del juego es distinta, la presión y el papel de los medios de comunicación influyen de diferente forma, por ende se esperaría que las situaciones difíciles que se les presenten sean similares pero la manera de afrontarlas se modifique; de igual forma, se sugiere aplicarlo a otros deportes de conjunto en los que las condiciones sean afines al fútbol para así determinar que conductas resilientes manifiestan y su comparación con las encontradas en la presente investigación, permitiendo generalizar las herramientas que se utilizan en un proceso resiliente en los diferentes deportes.

#### 4. REFERENCIAS

- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica* Vol. 11, N~3, pp 125 – 146.
- Bonano, G. (2004). Loss, trauma and human resilience have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59, 20 – 28.
- Bonilla-Castro, E., & Rodríguez, P. (2005). Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Tercera edición ampliada y revisada. Universidad de los Andes. Grupo editorial Norma. Colombia.
- Carver, C. & Scheier, M. (2007). Psicología del potencial humano: cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva. pags. 127-146.
- Cauas, R. (2009). La resiliencia en el deporte y el caso de gary Medel en <http://www.psicologiadeportiva.cl/> Santiago – Chile.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003) El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1) 83-96.

Cyrulnik, B. (2001) Los patitos feos. *La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid, España.

Díaz, J., Díaz, I., Dosil, J. (2009). La psicología del deporte en Iberoamérica. Consolidando la psicología del deporte Iberoamericana. Actas del 2º congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte celebrado en Torrelavega. Cantabria (España) del 6 al 8 de Noviembre de 2008. Estilos explicativos y rendimiento deportivo. Valores y Deporte Jugando. Pg. 49.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P., (2007). Metodología de la investigación. Ed. McGraw Hill, México.

Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.

Henderson, N y Milstein, M. (2003). Resiliencia en la Escuela. Buenos Aires: Editorial Paidós; Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Hughes, J.N. (2000). The essential role of theory in the science of treating children beyond empirically supported treatments. *Journal for School Psychology*, 38, 301-330.

Kotliarenco, M.A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

Krueger, Richard, (1991): El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada. Ediciones Pirámide, Madrid.

Korman, H. (1986) The Focus Group Sensign. Dept. Of Sociology, SUNY at Stony Brook. New York.

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (2003). Stress, Appraisal and Coping. Nueva York: Springer Publishing. Traducción española: Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca. Primera Edición (1946).

Masten, C y Reeds, J. (2005). Development in resilience. En C. Snyder y S. Lopez (Ed.) *Handbook of positive psychology*. Ed Oxford University Press.

O`Leary, V.E. (1998) *Strength in the face of adversity: individual and social thriving*. Journal of Social Issues, 54(2).

Oro, O. (2001) Logoterapia y psicología deportiva. Tomado de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico9/9Psico%2008.pdf> f el 12 de febrero de 2010.

Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. Revista electrónica Psicología Positiva. Com. Tomado el 21 de febrero de 2009 de: <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf>

Resolución No. 008430 de 1993. Ministerio de Salud de la República de Colombia.

Rodriguez, M. S. (2004). Resiliencia: otra manera de ver la adversidad. Cap. 3: *La Resiliencia: otra manera a la adversidad*. Digiprint Editores. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

Seligman, M.E.P., Lee Duckworth, A., & Steen, T. (2005) Positive Psychology in Clinical Practice. Annual Review, Clinical Psychology. Referencia electrónica: <http://arjournals.annualreviews.org/> [20/10/04].

Tarrés, M (2001). Observar, escuchar y comprender: Sobre la tradición cualitativa en la investigación social. México: Flasco.

Terjesen, M.D. Jacofsky, M. Froh, J & DiGiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41 (1), 163-172.

Vanistendael, S y Lecomte, J. (2000). La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia. Barcelona: Gedisa.

Vives, L., Garcés de los Fayos, E. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. Universidad de Murcia. Revisado el 17 de marzo de 2010.

Windle, M. (1999). Critical conceptualization and measurement issues in the study of resilience. En M.D. Glantz y J.L. Johnson (Eds.) *Resilience and development. Positive life adaptations* (pp. 161 – 176). Nueva York: Kluwer Academic/Plenum Press.

## 5. Anexos

### TRANSCRIPCION GRUPO FOCAL CATEGORIA SUB 19

Entrevistadora 1: E1

Entrevistador 2: E2

Participante 1: P1

Participante 2: P2

Participante 3: P3

Participante 4: P4

Participante 5: P5

E2: Bueno, lo primero que queremos que nos cuenten es que situaciones difíciles ustedes desde hace un año han vivido, no sé quien quiera comenzar...

P1: Cuando se lesiona por primera vez, uno se desmotiva mucho, los dolores son impresionantes, hay veces que cuando las lesiones es como, se fractura uno un pie y tiene uno que valerse por otra persona, uno se siente mal, cualquier cosita le da rabia, se mantiene malgeniado, entonces eso es lo malo.

P3: Si yo pienso que, como dice acá el compañero que de pronto hay momento en que llegan uno las épocas de las lesiones y eso es muy jodido porque sale de una lesión, y vuelve y entra otra, y luego a otra y entonces es ahí cuando llegan y el profesor lo mocha a uno y se desmotiva uno, baja el nivel, baja todo y es como muy difícil volver a empezar a subir el nivel de uno.

P4: Falta de encontrarse uno mismo, no tratar de superarse sino uno queda trancando en lo que pasa, en la lesión, queda un momento ahí, como acá, y uno no le pone empeño a salir de eso, empieza uno ahí desmotivado, y esperando y esperando.

*Que otras situaciones a parte de las lesiones, por ejemplo...*

P5: Un mal partido, por ejemplo, que no se le den las cosas a uno.

P2: Yo pienso que la vida del futbolista es muy complicada, por todo el entorno, yo creo que lo que es lo familiar, hay veces, muchos jugadores tenemos problemas familiares, de pronto tener una madre enferma, que el hermano de uno se quedo sin estudiar, todo eso, uno que quiere salir adelante y ser alguien en la vida yo creo que le afecta a uno bastante en el rendimiento, por eso hay veces que vienen mucho las lesiones, porque uno no está 100% concentrado en esto, entonces yo creo que algo de pronto pa la gente que no ha vivido esto del fútbol y que lo juzga a uno sin saber y sin conocerlo, yo creo que los futbolistas tenemos demasiados problemas.



P4: Otra cosa es que esto es un entorno muy difícil, se vive la envidia, la hipocresía, uno puede estar acá compartiendo y al momento que se voltea ya le están metiendo la puñalada atrás a uno, entonces es saber controlar eso, y la gente, la gente no sabe qué es esto, pa vivir esto es muy difícil.

*E2: Y, ustedes como han asumido esas situaciones difíciles, digamos la parte familiar, de las lesiones, esa parte como de las relaciones dentro y fuera del fútbol durante un partido...*

P5: Pues trabajar más, dando todo, dejando todo siempre.

P2: A veces, o por lo menos a mí se me ha pasado por la cabeza muchas veces dejar esto, el fútbol porque muchas veces uno llega a donde los seres queridos o a donde llega esta la verdadera gente de confianza, que es la familia de uno, llega uno hay veces de este ambiente tan pesado, llega hay veces con ganas de tirar la toalla, de decir que no da más, pero yo creo que la misma familia es lo que lo motiva a uno, y de pronto de no ser alguien en la vida, de pronto como decimos nosotros un fracasado, yo creo que eso a uno es lo que lo motiva a uno ser importante en este mundo.

P1: Otra es como decía el compañero, hay veces que uno quiere tirar la toalla pero uno se coloca a pensar en la familia, decepciona a mucha gente y se pone un poco mal, entonces comete muchos errores, entonces uno sigue dándole, dándole duro para ver si saca algo adelante.

P3: Yo también tuve un momento en el que pensé que me iba a retirar ya de esta carrera, porque las condiciones y las cosas no me estaban saliendo y todo lo que hacía me salía mal y mal, y de mal en peor, en peor, deje de entrenar un tiempo y hasta pensé, no yo dije esto es lo que me ha gustado, ha sido mi pasión desde que estaba pequeñito y pues el estudio no ha sido pues mi fuerte, pero en ese momento lo pensé, será que me voy por el estudio, no se hable con mi mamá, como mi familia, como que ellos otra vez me animaron, y empecé otra vez a entrenar y me fui motivando otra vez, hasta que por fin me metí otra vez en el cuento.

*E1: Y así como tú, ustedes a que o quien acuden cuando tiene que enfrentarse a una situación difícil...*

P3: Pues eso depende porque pues cada quien piensa diferente, yo por lo menos acudo a mi familia y ellos me motivaron otra vez, como decía Michael acá, los problemas familiares, las necesidades, todo, eso como que otra vez lo lleva a uno a pensar en que tiene uno que salir adelante para poder ayudar a la familia.

P2: Yo creo que ayudas externas uno de pronto casi no tiene, por que como dije nadie conoce de pronto lo que uno está sintiendo en ese momento, y entonces la familia es lo más importante y también uno ser muy fuerte, mentalmente; yo creo que si uno no es fuerte

mentalmente no valdría de nada que la mamá de uno le diga vea mijo siga en esto, no se retire, yo creo que el aspecto más importante es la mentalidad de uno.

*E1: Y, Como desarrollas esa mentalidad...*

P4: Que se aferra uno a Dios, empieza a tener como esa, mas creencia, como que uno comienza a implorarlo, a hablarle, a pedirle que lo trate de guiar a uno por donde es.

*E2: Pero que es ser fuerte mentalmente, como se interpreta...*

Para mi ser fuerte mentalmente, yo creo que uno de los ejemplos que colocábamos ahora, que si de pronto a uno le llama la atención un partido, uno como jugador o como persona que uno siempre quiere que le vaya bien en la vida, a veces juega un partido donde el equipo necesita ganar y de pronto uno esta de suplente o arrancó y no le fue bien, y la gente le empieza a uno a criticar, a exigir, entonces llega un momento en el que uno se sobreevalúa, entonces ya uno llega al punto de desconfiar en uno mismo, o sea uno dice ve, pero si yo no soy jugador malo, empieza a sentirse menos persona, yo creo ahí es donde uno tiene que mostrar la verraquera, yo creo que desde el principio, desde que lo criaron a uno, porque es claro que tenemos culturas distintas, todos somos distintos, yo creo que es ahí donde uno tiene que sacar fuerzas y demostrarse a uno mismo, porque no hay que demostrarle nada a nadie, es lo único que uno tiene que hacer y salir adelante.

*E2: Y bueno, por ejemplo usted decía que en el partido usted a veces caía, a quien acudía en ese momento, ahí usted que conductas tenia...*

P5: El mejor apoyo para mi, digamos ha sido buscar un espacio solo, irme a pensar, digamos lo que dice aquí mi compañero, uno no se debe sentir menos que nadie, más bien: cometí tal error!, trabajarlo más, a trabajar, yo se que soy bueno, entonces voy dar todo siempre, durante el partido exacto, en el entreno, en cualquier lado, uno tiene que dar todo.

P4: Cuando uno está en un partido uno se desmotiva bastante, uno entra a un partido y se desmotiva mucho, porque todo el peso le cae a uno, me entiende?, y uno trata ahí mismo de levantarse, y dice uy no, uno comienza a pensar bueno la cague, jueputa, bueno en la otro tengo que estar bien, tengo que levantar eso que hice mal. Ahí es cuando uno más, tiene que sacar más esa fuerza interna de uno mismo.

*E1: Ustedes que creen que les hizo falta algo por hacer ante esas situaciones, digamos desde la parte individual hasta las ayudas externas...*

P2: De pronto uno, de pronto en muchos aspectos, uno hay veces que de pronto uno no tiene ese conocimiento, yo creo que en estos aspectos que uno de pronto que se siente mal, se siente destrozado, se siente totalmente caído, entonces yo creo que sería bueno acudir a

gente que verdaderamente sabe, el poder mental, la psicología, yo creo que hay gente que sabe mucho más que uno, creo que son persona que verdaderamente uno puede escuchar.

*E1: Así como tú recurres a la parte mental y tú mencionabas a Dios, los otros a que más han acudido. O que herramientas...*

P3: Yo también acudo mucho a Dios, estoy muy apegado a eso y como muy creyente en ello, cuando me siento débil, mejor dicho yo todos los días le pido a el que me proteja siempre, que me lleve por el buen camino, que me ayude a hacer las cosas de la mejor forma, y pues no se salir adelante siempre, y pues es una opción que he tenido de ayudar a mi familia a salir de todos esos problemas que tienen.

P1: No, yo siempre aferrado a Dios, si algo me sale mal uno se desmotiva, pero se que tengo que darle duro por la familia, siempre lo tengo claro, el objetivo es ayudarle a mi familia, sobretodo puede estar recaído, trato de echar problemas a otro lado, pero darle duro, y después que termine el partido, ya me coloco a pensar en lo que estaba y listo.

P2: Lo que yo pienso es que de pronto, lo que veo es que todos nosotros que somos deportistas, no sé, yo hablo por el ámbito del fútbol, todos fuimos criados con esa misma ilusión de sacar a la familia adelante, y la misma cultura y las costumbres de creer en Dios, entonces yo creo que la mayoría de futbolistas, en una encuesta que le hacen a otra gente del fútbol van a responder que la persona o el ser que uno siempre apoya es Dios, y verdaderamente que encuentra uno esa tranquilidad y esas ganas de seguir en esa lucha.

*E1: Bueno, y de lo que tu mencionas de que todos se criaron como con la motivación de salir adelante por la familia, que es como el motivo principal, también es visto en el fútbol que muchos jugadores, por decirlo así entran como por palanca o por dinero, que opinan ustedes frente a esto... Consideran que es una dificultad para ustedes...*

P3: Muchas veces sí, muchas veces es complicado porque, pues hay jugadores que tienen muy pocos recursos, son muy buenos pero tienen muy pocos recursos y pues mas que todo ellos son los que van buscando la ayuda para poder salir, trotar y sacar a su familia, y llegar otro que de pronto tiene ya la comodidad económica y que lo tiene todo pero que también le gusta el fútbol, y pues por palanca o por otra cosa le quita el puesto, o entra en la posición de pronto en la que él esta, eso es muy duro de pronto para este jugador.

*E1: Si fuera una situación hipotética, como la enfrentaría ustedes...*

P4: A uno le da rabia, rabia e impotencia, porque uno que está luchando, lleva cierto tiempo ahí dándole, y que llegue otro y le quite el puesto a uno, eso da es impotencia.

P3: Eso da rabia, pero al igual, si usted quiere salir adelante tiene que bajar la cabeza e ir a buscar otros horizontes, buscar por otros lados, intentar, intentar hasta que se le den las cosas.

P2: A veces uno mismo piensa como eh! Pero si yo soy mejor que ese man que está en la posición que uno tenía, pero hoy en día en el fútbol se maneja mucha cosa, mucha plata, entonces de pronto si quietar pues el merito a esa gente, porque igual ellos también tiene esa ilusión, de pronto con un poco mas de facilidad que uno, que le ha tocado de pronto bastante duro en esta vida, pero pues muchas veces uno y muchos jugadores, yo creo que han dejado el fútbol, esta carrera por eso mismo, se ve que hay mucha injusticia, entonces personas que hacen lo imposible para venir a entrenar, gente que de pronto uno no sabe si desayuno, o si se acostó sin una comida, entonces hace lo imposible pa llegar a entrenar y de pronto a exigirse al máximo, y de pronto esa persona que tiene mejor recursos, dan una palanca, o dan una plata, se manejar negocios que uno no sabe, desplazan ese jugador que verdaderamente tiene esa ilusión, es muy complicado ese punto.

*E2: Por ejemplo, como arquero...*

P5: Pues no se, a partir de lo que yo conozco y lo que se, es una posición muy difícil, porque digamos uno la llega a embarrar y todo el equipo se le va a uno, entonces eso también es muy difícil, uno hay veces que tiene que agachar la cabeza y darle, como dije anteriormente, la posición de arquero es muy compleja.

*E2: Y usted que ha hecho cuando no solamente le cae encima sus compañeros, sino quizás, cuando más pequeño o hace seis meses, y lo van a ver sus papás o sus compañeros, o la tribuna, en el campincito, no se... que recursos hay dentro del terreno de juego, dentro de la cancha...porque una cosa es el entreno y la otra es ya cuando está en el partido...*

P5: No pues, en esos momentos es muy difícil pensar en eso, uno intenta que le salgan las cosas bien, entonces, si no le salen bien, pues... hay que trabajar, pero pues en esos noventa minutos uno pretende digamos dar lo mejor para el equipo, es lo que yo hago, me preocupa es sentirme tranquilo, porque yo se que es lo que tengo, que es lo que puedo aportar.

P2: Yo tuve una experiencia cuando estaba empezando a jugar fútbol profesional, donde uno quiere pues que todo le salga bien y no cometer ningún error y pues lastimosamente cometí un error donde el estadio estaba lleno, cometí un error y pues hicieron gol, entonces fue difícil, yo quería pues que la tierra se abriera y meterme ahí, desaparecerme, yo dije No, uno hay veces pues piensa, ay jueputa yo porque escogí esta carrera tan difícil, y ver que de pronto con el error de uno tanta gente verla alegre porque el otro equipo ha hecho gol, eh pues fue un momento que a mi me sirvió bastante en la vida, fue regañarme a mí mismo, tome como no se, conciencia en ese momento, apenas el otro equipo iba a sacar de mitad de

cancha, agache la cabeza, y pensaba y decía: más de acá, no lo puedo cagar, entonces como uno jugador joven siempre es muy aplicado tácticamente, que vaya, y por eso cometí ese error por estar así, por estar aplicado, entonces pensé en ese momento como en desordenarme, decir no lo voy a hacer caso mas al técnico, ni al compañero, voy a hacer lo que yo pienso, ya no puedo embarrarla mas, tengo que sacar esto adelante, y fue una experiencia bonita, pues porque ese día empatamos 1 -1, y la verdad hice el pase gol, entonces creo fue gracias a eso, autoevaluarse en ese momento y no quedarse ahí y decir, ya pues que se me venga el mundo encima y tratar de salir con mucha fuerza.

*E2: Digamos que esa puede ser una fortaleza que usted tuvo en general, que otras fortalezas ustedes creen que los caracterizan, o que tiene para enfrentar esas situaciones difíciles cuando se les presentan...*

P4: Muchas veces el apoyo del compañero, dentro del campo de juego uno puede hacer algo mal, pero siempre va a ver uno que lo motiva a uno, que la próxima le va a salir bien, así como hay uno que le mete el dedo a uno, hay otro que lo anima, siempre ese que lo anima es como el eje, como el capitán del equipo, que lo rodea a uno de buenas cosas.

*E1: E individualmente?...*

P4: Si uno piensa, ahí en el mismo instante uno dice, bueno salgo de acá, no puedo retroceder el tiempo para cambiarlo, tengo que ahí mismo tener el criterio, la personalidad para salir adelante en esa situación.

P3: Yo digo que la mayor fortaleza que uno debe tener en ese momento de dificultad, pues para nosotros los futbolistas, creo que es tener mucha personalidad, si usted tiene mucha personalidad yo creo que las cosas le van a salir como usted las espera y como las espera el equipo.

*E2: Y, para usted que es personalidad...*

P3: Pues, la personalidad es, depende de sus capacidades, si usted es bueno de pronto para filtrar balones, para tocar, o si usted es bueno para “trampetiar” o sacarse un jugador, o tiene buena definición, debe sacar en ese momento la casta y hacer esas cosas que usted tiene por dentro.

*E1: Cuáles son esas herramientas, esas fortalezas a usted lo caracterizan...*

P1: Herramientas, bueno yo siempre que estoy en el terreno de juego trato de hacer las cosas bien, y apoyar al compañero en lo que más pueda, dar lo mejor de mí, y cuando le queda duro a uno, toca meterle si no se le viene a uno el mundo encima, lo empiezan a regañar, las cosas se complican así, le toca a uno es tratar de hacer las cosas bien.

*E1: Ahí que tú hablas del regaño, pues generalmente cuando no hay un buen partido o algo así, el director o el entrenador los regañan, como asumen ustedes...*

P4: Si uno sabe que hizo las cosas bien, uno queda tranquilo, pero uno tiene su autoevaluación y muchas veces uno falla, ya después del partido tiene un tiempo muy largo para pensar y meditar las cosas bien, cuando uno está solo es cuando más tiene tiempo para pensar y para decir en que debe actuar mejor y en que no está bien.

P2: Yo pienso que no hay nada como criticarse uno mismo, yo creo que no hay nadie mejor que lo conozca a uno, que verdaderamente uno, por ejemplo hay veces q unas veces, y en esto del fútbol pasa, que muchas veces uno está jugando un partido y uno piensa que le esta yendo horrible, uno dice eh! Estoy jugando mal, no me sale ninguna, se acabo el primero tiempo y llega el técnico y le dice mijo, estas todo un monstro, eres el mejor, y uno dice eh pero porque, uno de pronto le da un poquito de tranquilidad pero uno mismo se juzga, y uno dice no ese no es el fútbol mío, y muchas veces el contrario, uno cree que está jugando muy bien, que está haciendo un partido en el que dice no! Ahorita se acabe el primer tiempo y el profe me va a abrazar y no le gusta, y yo creo que ahí uno tiene que se muy inteligente y debe aprender a manejar esas cosas.

*E1: Y como lo has manejado tú...*

P2: Como lo maneja uno?, mm bueno yo creo que uno debe tratar de seguir siendo uno mismo, porque ese es el peor error que puede cometer uno como futbolista, como decía el compañero acá, si uno es fuerte filtrando balones, encarando, yo creo que uno tiene que seguir haciendo eso mismo, porque si el fuerte de uno no es, por ejemplo ir a cabecear, o estar corriendo todo el partido, ese no es el fuerte de uno, y uno se pone a hacer eso para que al técnico se gusto, creo que es el peor error que uno puede cometer ahí.

E2: Cuales son esas debilidades que creen que tiene a la hora de enfrentar esas situaciones difíciles...

P3: La desconfianza, yo creo que eso es lo peor que uno puede tener en un partido, que usted entre al partido lleno de desconfianza con nervios, no creo que vaya a ser un buen partido y ahí se le van a complicar las cosas, para eso como le decía ahorita, tiene que tener uno mucha personalidad y afrontar las cosas de la mejor forma para que las cosas le salgan bien.

P2: Si, la confianza yo creo que, en la vida no, no solamente en el fútbol, yo creo que hay gente que con confianza, con mentalidad y con esa energía positiva ha logrado muchas cosas, en el futbol se ha visto que hay gente que en el entrenamiento son, como decimos nosotros son unos voladores, que se sacan a 5, 6 hacen 3 goles por partido, uno dice, ese jugador viéndolo por televisión, se vende solo, y llega ese momento donde verdaderamente

necesita explotar todo ese fútbol, llega la duda, empieza a decir no yo ya no puedo hacer esto, tanta gente, la televisión, entonces llega ahí el momento que nosotros los futbolistas decimos le llega el ahogo, siendo un atleta verdaderamente, llega a los 5 minutos y ya se siente cansado, las piernas las siente uno de un tamaño gigante, no es capaz de correr, entonces todo es de acá, de la cabeza.

*E1: Bueno, dado que nuestro trabajo está encaminado a hacer una comparación entre la categoría sub 19 y sub 17, ustedes que han tenido como más experiencia, 2 – 3 años de experiencia en el fútbol, que recomiendan o que podrían decirle a los más pequeños, que hasta ahora se están formando y van en el mismo camino, frente a estas situaciones difíciles tanto en los entrenamientos como en los partidos...*

P4: Lo que pasa es que cuando uno es pequeño uno lo ve como un juego, ya cuando uno crece ya eso es un reto, entonces cuando tú la embarras cuando eras pequeño, uno se echaba a reír o la joda siempre estaba presente, pero en cambio uno la embarra ya hoy en día, y es un problema, en cambio cuando tu estas en una situación difícil ya hoy en día, piensas en todo, piensas en Dios, en tu familia, en x y persona, en cambio cuando uno estaba chiquito uno piensa es en divertirse.

*E2: Cuáles son esas herramientas que ustedes creen que son las más pertinentes para decirles...*

P3: Nada, hacer sacrificios, nunca rendirse y pues les recomiendo siempre que en cada entrenamiento el 100% de lo que tienen, que nunca desistan y que continúen así que la oportunidad algún día se les va a llegar.

P4: Que siempre sean la misma persona, que no cambien su manera de pensar, sus creencias y lo que quiere.

P3: Sí, que por lo menos son jóvenes y no han tenido partidos y de pronto se les presenta la oportunidad, y pues un partido o dos partidos y empiezan a jugar ya fútbol profesional, y hay muchas personas que se crecen, y pierden la humildad y pues yo pienso que en el fútbol es fundamental tener la humildad siempre, y tener la cabeza y los pies puestos siempre en la tierra.

P5: Sí, humildad y no darse por vencido, el que persevera, alcanza. Los erros de uno, los tiene que trabajar, que me falta tal cosa lo trabajo mas, entonces eso es también de mentalidad.

*E2: Cuando nos conto como esa anécdota, cuando la embarró ahí, por ejemplo, usted cree que tuvo algo antes para que usted actuara de esa manera, para que la embarra de esa manera, como esa ansiedad que sentía...*

P2: Pues, si yo creo que el peor que uno puede cometer como jugador es pensar en que todo le salga bien, porque pues es ilógico que uno como futbolista, como ser humano, tenga que entregar todos los balones bien, que todas las opciones de gol las tenga que meter, yo creo que uno como jugador que apenas esta empezando, que uno siempre ha soñado con el gol o con ser figura, eso le juega a uno hay veces, le juega doble como decimos nosotros, eso llena a uno de ansiedad, entonces pues yo veo un compañero solo, y por tocar ahí para no entregarla mal, más fácil la pierde uno, entonces yo creo que como decía el compañero acá, es algo que para uno, hasta uno mismo se puede, ese consejo le puede llegar hasta a uno mismo, y de retomar eso de cuando uno era niño que cuando entraba a una cancha como divertirse, a que de pronto se vino un compañero y le tiro un túnel, o patío así o patío de otra forma, yo creo que así lo hace a uno, un jugador grande, por eso yo creo que nosotros estamos donde estamos, entonces cuando uno llega a una categoría grande, uno deja de pensar como niño por las cosas que pasan en la vida, por las necesidades, por todo, pero un consejo que yo le daría a la gente y hasta para mí mismo, sería como: seguir siendo uno, tener esa mentalidad de niño y plasmarla dentro de un terreno de juego que verdaderamente eso es el fútbol, un deporte, un deporte sana, y una alegría para cada uno.

*E2: Listo muchachos muchas gracias.*



TRANSCRIPCIÓN GRUPO FOCAL – CATEGORIA SUB 17

Entrevistadora 1: E1

Entrevistador 2: E2

Participante 1: P1

Participante 2: P2

Participante 3: P3

Participante 4: P4

Participante 5: P5

E1: Nos gustaría que nos contaran cuales han sido esas situaciones difíciles que se les han presentado en los últimos 12 meses o ultimo año, dentro o fuera del fútbol.

P4: Un problema mío fue económico; yo el año pasado estaba en Santa fe, entonces el problema económico es que cambiaron de sede a Tenjo y pues era más caro el transmilenio y una flota, entonces tuve un empuje acá en millonarios y pues me aceptaron.

P5: Yo hace dos meses me partí la clavícula y pare dos meses y me estoy recuperando todavía

P3: Yo también tuve una lesión, dure como dos meses, tuve una lesión, un esguince y dure parado como dos meses

P2: Yo en un hexagonal del Olaya, me esguince el tobillo izquierdo y estaba cuadrando el equipo y pues me sacaron del equipo y quedaron campeones; ahí me sentí mas falseado ahí por no estar. Este año ya la escuela se acabo, a finales de año, se acabo Atlético Bogotá y pues me toco buscar para donde irme y pues mi sueño siempre ha sido estar acá en millonarios y pues ojala se den las cosas. Y pues en los momentos adversos, pues es todo en la vida, en la vida del fútbol cada momento es adverso.

E1: ¿qué otro ejemplo nos podrías dar a parte de las lesiones?

P2: A todos les ha pasado, que los sacan, que lo banquean a uno, entonces con trabajo se saca adelante; siempre hay que tener en la cabeza que a donde llegue, sea el mejor y sea humilde, entonces yo creo que así se consiguen las cosas. Momentos adversos en los futbolistas, mejor dicho, gracias a Dios existe el fútbol, porque el fútbol lo tiene todo, los sentimientos los reúne todos, yo creo que es lo más completo que hay.

P1: Yo el año pasado estaba jugando en selección Boyacá, pero entonces se jugaban los nacionales pero uno no tenía como esa opción de salir a un equipo profesional. ¿Y qué pasó? Que bien a Bogotá a jugar unas tres o cuatro veces y me dijeron que me quedara y pues cuando me fui a venir mis papás no me dejaron, hubo una pelea de dinero. Hubo una pelea ahí con mi papá, con mi papá y mi mamá, para traerme a Bogotá, y ahorita que me trajeron pues se complicó un poco la situación, para mí ha sido el proceso más duro, separarme de mi mamá, porque por ella viví y pues me vine de 15 años y vivo desde hace ya año y medio aquí.

E2: Bueno, nos gustaría saber como usted asumió esa situación difícil y ustedes como asumieron por ejemplo usted, que lo falseaban en un lado, la lesión, ¿cómo asumieron ustedes esas situaciones?

P1: pues digamos, en mi caso yo pienso que la vida es de decisiones ¿no? y para lograr algo hay que arriesgarse, yo tome el riesgo de venirme para Bogotá sin tener familia. Yo me viene a jugar con Churta, yo si sabía que de pronto nos iban a ayudar pero no era nada seguro; yo tome el riesgo, deje mi mamá mi colegio, ¡todo! Y me bien buscando algo creo que ya mas o menos voy encaminado a conseguirlo. Yo soy hincha de millonarios y creo que el equipo que más me llama la atención, obviamente es este, y ya estando acá, me siento como más... digamos antes, empezando me daba duro, por mi mamá, porque hace falta esa persona que de pronto lo oriente a uno, aunque las cosas han salido bien, pues más o menos... digamos con Churta, el primer partido me lesione la rotula, y yo ahí ya me quería devolver y me aguante un mes, me recupere y seguí.

P4: En mi caso, en lo económico, yo fui saliendo adelante con el apoyo de mi tío y pues el de mis padres, pero el mayor apoyo era el de mi tío, porque él me tiene mayor confianza y dice que yo voy a ser profesional y pues que el soñaba con ser profesional. Y pues con el apoyo de él, pues económicamente no está muy bien pero me ayuda con los transportes para llegar acá.

E1: ¿y los demás, que hablaban de lesiones?

P3: Responsabilidad

P5: Y también una lesión es de tranquilidad, de esperar a recuperarse, a que sane, que se consolide la lesión; una lesión es de tranquilidad y de esperar.

E2: Por ejemplo en las Falseadas que les metían o que les meten...

P4: Eso es de trabajo, ¡luchar más!

P2: Trabajar. Uno habla con cualquier persona, con alguien, con una vecina y le pregunta a uno ¿usted qué quiere ser? No pues yo quiero ser futbolista. Eso lo ven más como un hobby, dicen que los que juegan fútbol son... listo, ya, jugaron fútbol y todo, pero eso es un proceso desde pequeños, que para llegar a ser un jugador profesional hay que comer “mierda”, para ser un jugador profesional hay... luchar mucho, hay que trabajar bastante; entonces es por eso que estamos acá, porque tenemos en la mente llegar allá, nunca desviarse por el camino que no es.

E2: ¿Ustedes qué hacen para luchar?

P2: Como dijo un profesor, o los profesores, o en el momento en que aquí me digan, muchas gracias, adiós, le agradecería a cada profesor que me dio una clase o que me dio algo, por ejemplo el profesor Nilton Bernal, Darío Vélez, Cerveleon Cuesta, Guilio, Delio, son personas de experiencia, que han recorrido todas las canchas, con una palabra a uno le dicen todo. Como dijo un profesor, “la constancia logra lo que la dicha no alcanza”, hay que ser constantes, hay que llevar un camino, tranquilos, si uno sabe lo que quiere uno va a llegar; como cuando uno va en un bus, si hay un trancón, pero uno sabe que va a llegar, entonces tranquilos, pero siempre ahí.

E1: ¿Tu que hablabas de responsabilidad, a qué te refieres, en qué contexto, en qué momento, la responsabilidad te ayuda a superar una situación difícil?

P3: mmm... no se

P5: Por ejemplo cuando uno tiene un esguince, por ejemplo sigue jugando normal y puede seguir jugando todo el tiempo que quiera y puede ser más grave, mas constante la lesion y allí es donde uno tiene que ser responsable.

E1: De todas estas situaciones difíciles que se les han presentado, ¿a quienes han acudido o a que acuden ustedes para enfrentarlas?

P1: Primero que todo a Dios, para hacer las cosas, hay que pedirle permiso a Dios y segundo si con la persona que uno siempre cuenta...

P3: La segunda podría ser la mente, que es la encargada de que si estoy mentalizado de ser futbolista y que tengo que hacer las cosas bien, entonces mi mente me ayuda a que tengo que hacerlas bien; ya tercero el apoyo familiar, el apoyo personal de uno.

P2: Los padres de uno, creo que los padres son los que llevan más el sueño que uno, porque ellos quieren es verlo a uno triunfar, pues yo no soy papá pero mi papá sufre y todo al ver

que un va de lado a lado y ver que no se consigue nada. Él sufre porque cada vez soy más grande y más difícil acomodarse, entonces el apoyo de la familia, del papá es lo más fundamental, digamos esos Niches que llegan aquí a prueba sin familia, sin nada, sin nada, llegan a una casa hogar a vivir con una gente que no conoce, ¡y les toca duro! Algunos llegan otros no, otros se devuelven a donde la mamita, pero lo que dice mi compañero, es verraco, uno sabe lo que quiere, pues uno extraña a la mamá pero el sueño es el sueño y hay que cumplirlo.

P1: Por ejemplo cuando yo me vine de mi casa, me vine volado y me llamo mi mama al celular y me dijo “el día que usted salga por esta puerta acuérdesse que usted tienen mamá y yo me vine y esa ha sido lo más difícil.

E1: ¿Cómo hiciste para salir adelante de eso, qué estrategias utilizaste?

P1: Solo la perseverancia porque total cuando uno quiere algo, pues nadie dijo que la vida es fácil, de pronto dejar todo, eso ha sido lo más duro, el resto ya viene por añadidura. Digamos con mi papá casi... (No hablamos) y esa es la parte más dura.

E1: ¿En algún momento eso influye en tu rendimiento deportivo?

P1: Al principio influía mucho pero no con desgano sino con ganas de demostrarle a ella que de pronto me vine para lograr algo que por ella sea, de pronto ella me dijo que si usted se va, va a dejar de estudiar y no va a lograr nada, y yo me vine, entonces pues lo primero era demostrarle a ella, eso es lo más importante, porque quizás por mi mamá nunca conté por ese lado, sino que lo económico ya eran otras personas y pues con mi papa a los 16 años, me dijo, hay una oportunidad, y yo creo que las oportunidades hay que aprovecharlas y de todas maneras si lo intento al menos uno sabe que lo intentó, y que si no lo intento y en mi cabeza queda, “yo pude pero no fui capaz”, “me quedo grande”, entonces son situaciones que lo hacen a uno cambiar... cada vez mejor persona.

E2: En las cosas que uno piensa que hubiera podido hacer mejor, ¿ustedes ante esas situaciones, qué creen que hubieran podido hacer mejor? Es decir, hay situaciones que de las cuales uno después recapacita, en donde uno hubiera podido hacer X cosa. Ante esas situaciones, ¿usted que hubiera podido hacer mejor?

P1: ¿o sea, qué cosas pudo haber hecho y no las hizo?

P3: no... yo estoy bien

E2: En general...

E1: En tu vida, en el fútbol... frente a una situación difícil, por ejemplo la lesión u otra cosa... ¿qué te faltó hacer o qué crees tú que hubiera mejorado esa situación?

P3: En el estudio, yo no soy muy bueno en esa parte... ¡es enserio! Yo soy muy malo

E2: Bueno, ahora, en alguna situación, en algún partido, en alguna toma de decisión, cuando el profe no lo tiene en cuenta o que usted estaba “embaldado”, la embarro, no sé, usted después recapacita y dice, “uy, yo hubiera hecho esto en el partido”, en el entrenamiento, en el colegio...

P4: En todo momento pasa...

P2: Es que uno lo tiene presente, pero muchas veces... uno tiene el dicho que es, el fútbol le cobra, entonces dice, ¡ay farrita el viernes, ay que rico” y el sábado partido... “ah no, eso yo me voy a las doce, eso todo bien que yo me voy a las doce... uno llega al día del partido y piala, embaldado, y uno: “uy no, que mal jugué, ¿qué estoy haciendo?, no paila me banquearon. Hay uno baja de nivel, ya estoy falseado y dice ¿qué una fiestica? Entonces ahí va la responsabilidad del jugador, como persona, en la vida; uno tiene que ser correcto siempre para que las cosas... marchen bien.

P5: a veces uno está o no esta. Digamos a veces uno está en buen nivel y de un momento a otro “pá”, se cayó. Ya perdió el nivel, no hace nada... son saltos que uno da, entonces a uno le toca despacito, “esperar”.

P1: Así como dice el profe Cerve, que antes de futbolista ser persona, para ser jugador de fútbol, primero tiene que ser persona. Yo pienso que la responsabilidad hace parte de eso y el que no es responsable no le van a salir las cosas bien.

E1: Tú ahorita decías que eso pasa todos los días, todo el tiempo ¿a qué te refieres?

P4: Pues sí, porque digamos... hasta en el colegio puede pasar, que por ejemplo, digamos, una evaluación... pues yo no lo he hecho, pero digamos una copia, en un examen, que bueno, ayúdeme acá, y que lo pillan uno y que por esa copia en vez de sacarse una nota alta se sacó una bajita y pues por eso perdió y eso es grave en el colegio y después uno se arrepiente y uno dice “ay para que me copie, para que hice eso” ¿sí? Lo mismo en el fútbol, o sea, uno está mentalizado en el partido y la misma presión del partido uno tiene que jugar calmado, porque pues hay momentos en los que hay presión, pues uno hace una jugada mala y como que uno en la mente... se madre la mente y se arrepiente de lo que hizo. Entonces en todo momento está pasando eso.

E1: Por ejemplo en ese momento o en el colegio ¿qué herramientas utilizan ustedes, a qué recurren para enfrentar la situación?

P2: Como dice el hombre, a Dios primero que todo...

E1: Pero de habilidades que ustedes tengan, propias, pues porque Dios... sí, es la fuerza, pero que ustedes hayan desarrollado y que digan con esto, esto me fortalece...

P5: Tranquilidad

P2: Yo creo que actitud

P5: ¡Sí! Yo creo que actitud

P2: De actitud, si uno en todo en la vida debe tener actitud... ganas de hacer las cosas

E1: ¿Para qué?

P2: si...

E2: Usted ¿Cómo definiría actitud?

P2: Ganas de hacer las cosas, o sea, verraquera, esfuerzo, perrenque... ganas de salir adelante

P1: Personalidad

E2: ¿Cómo definiría usted personalidad?

P1: Ser lo que uno es y no dejar que personas ni situaciones lo que uno es.

E2: ¿Cómo lo definiría usted?

P3: Jajaja, no me pregunte nada...

E1: desde tu experiencia, desde lo que tú has vivido. ¿De qué te ha servido cuando has tenido una dificultad, qué has hecho tú, de qué te ha servido?

P3: ...

E2: No se preocupe, por más simple que sea todo es importante, a veces las cosas más sencillas son las que tienen más significado, por ejemplo la lesión que usted nos estaba contando... por ejemplo, se podría decir que usted no se cuidó bien, que se metió en el entreno y que el profe no lo tenía en cuenta

P3: ...

E1: Se ve que eres muy reservado, frente a un regaño de un entrenador o algo, que sientas como impotencia o algo así, que quieras expresar las cosas, ¿eso influye?

P3: No es que no estoy entendiendo nada.

E2: No pues, básicamente son esas situaciones difíciles que usted ha tenido específicamente en su carrera deportiva o en la vida; muchas veces... o como sus compañeros han hablado, hay problemas económicos, familiares, digamos de pareja... con la novia... lo bloquea. Muchas veces... usted sabe que es bueno, porque para estar aquí, debe ser bueno, pero a veces a uno le fallan cosas y esas cosas no es que uno no sea claro ni nada, sino que...

P5: Concentración

E1: Está interfiriendo en tu rendimiento

P3: ¿Qué cosas están interfiriendo en mi rendimiento? Mi familia me apoya todo el tiempo, mi papá, mi mamá...

E2: por ejemplo cuando otra persona tiene más habilidades que usted y a usted lo tienen falseado ¿Cómo asume eso?

P3: No pues mejorar día a día, ser como me dijeron o mejor.

E2: Nos podría decir entonces ¿Cuáles son esas fortalezas mentales que tiene usted, para que lo tengan en cuenta, para estar en un alto rendimiento?... en esas situaciones difíciles o que el profe no lo tenga en cuenta, porque uno muchas veces no es titular...

P1: Para no caerse de moral ¿si me entiende?

P3: Es el entrenamiento de día a día... y si a uno lo falsean, pues demostrarle al profe que uno es capaz, que uno puede...

P2: Demostrarse a uno mismo, creer que uno es mejor que muchos... que los demás.

P4: la personalidad, ser uno mismo y no como los demás, y que porque el profesor o como dicen, lo tienen falseado a uno, uno no bajar la moral sino seguir luchando y ser uno mismo

P2: Los mismos profesores que conoce uno, ellos mismo le trabajan la mente a uno, a ver como este jugador reacciona ante una situación como esa... a uno lo ponen a correr dos meses y es un jugadorazo y se está perdiendo los partidos, pero vamos a ver cómo reacciona... "ah no, yo me voy porque estoy aquí falseado". Pero bueno, eso es de trabajo, eso es de hacerle, si estoy corriendo, no importa, y si el man me está poniendo a hacer eso es porque me sirve, el man no me va a poner a fumar cigarrillo, no pues si me dicen que hay que trotar se trotta, que bueno que decientas abdominales, listo se hacen, es para el bien de uno. Esto para ver cómo reacciona uno; yo creo que muchos profesores utilizan la mente del jugador, para ver si el jugador puede con eso o prefiere renunciar.

E1: A ti, te está pasando una situación parecida... ¿Qué has hecho?

P5: Nada, pues esperar

P2: No pues él sigue corriendo... “ah que una carrerita continua” y uno es como ash, y uno dice, no mañana no vengo porque me ponen a correr y uno dice: uy si, a este man lo ponen a trotar siempre, no pues pa’ eso, uno sale por la mañana a trotar un ratico. Pero eso es para medirlo, yo pienso eso

P5: Es como cuando a uno lo ponen a chupar banca, es lo mismo

P2: Pues hasta los mejores jugadores han estado allá detrás del técnico, en la banca, y entran allá y se devoran a todo el mundo. Por ejemplo a Tevés lo pusieron a aguantar banca harto tiempo y salió y se comió a todos y el demostró que él está para estar ahí, capitán de todo.

E1: ¿Alguna otra habilidad creen que es importante?

P2: tener siempre el triunfo en la cabeza, nunca a pensar que uno va a ser un fracasado, siempre ser ambicioso y no decir: “no yo me deje llevar por la novia, por el trago por la fiesta, algo así” en vez de decir, ¡yo fui tan jugador!

E1: ¿Reconocen alguna debilidad que no les permita enfrentar, solucionar esa situación?

E2: Así como tuvieron esas habilidades ¿Cuáles son esas debilidades?

P5: La mente, la misma mente, porque como le da progreso a uno, también lo puede frenar

P2: uno puede ser muy fuerte pero hay situaciones que a uno lo patean, que uno dice: guapucha, yo no puedo con esto.

E1: ¿Cómo cuales?

P2: si, digamos yo, digamos no es que yo diga que haya andado por todo lado, pero si he pasado por todas las escuelas, academia, equidad, y he hecho pruebas en todo lado y e dicen muchas gracias, muy amable y me dicen usted es bueno pero muchas gracias; ahí es cuando uno se pregunta ¿será que no sirvo para esta vaina? Esas mismas situaciones a uno lo ponen a pensar y a veces uno tira la toalla y dice, aquí me quedo, entonces así como dicen, la mente a uno mismo lo encarga de bajonearlo.

P4: Bueno pues en el caso de lo económico, pues ahorita estamos pasando por un problema grave en lo económico, o sea a uno le da como tristeza, de ver a su papá y a su mamá esforzándose; por ejemplo ahorita mi papá no está trabajando y pues como dijeron por ahí, “comiendo mierda”, para darme a mí la ayuda extra del dinero para el transporte y pues eso a veces a uno lo baja porque uno dice no pues voy a dejar de entrenar porque pues mi papá no puede hacer ese esfuerzo de darme el dinero y mejor que coja para la comida para mis



hermanos. Entonces eso podría ser una debilidad. Pues bueno uno a veces piensa eso, pero el apoyo de la mente y de la familia pues a uno lo hace subir más y que la mente de uno sea más fuerte.

E2: ¿Y usted qué nos puede decir al respecto?

P3: No, pues no se...

E2: ¿Qué dificultades tienen?

P2: Hablara, Jajaja.

P3: no, no sé.

E2: Respecto a lo que dicen sus compañeros ¿en qué está en acuerdo, desacuerdo?

P3: No pues yo siempre he estado estable

E1: Digamos tu compañero menciona algunas dificultades económicas y familiares, en tu caso dices que tienes el apoyo, ¿tu como interpretarías esas diferencias en el fútbol? ¿Cuál es tu opinión?

P3: ¿Cómo?

E1: uno generalmente en el fútbol uno escucha que a algunos jugadores les toca guerrearla más y que algunos también tienen facilidades que les permite estar en el fútbol, ¿qué opinan de eso en general?

P3: Pues guerrearla, para llegar al sueño que tenemos para ser profesional.

TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA A PROFUNDIDAD CATEGORÍA SUB 17

Entrevistadora: E1

Entrevistador: E2

Participante: P1

E1: Bueno, cuéntenos cuáles han sido esas situaciones difíciles que se te han presentado los últimos 12 meses, dentro del fútbol...

P1: Lesiones, ee, bajo rendimiento debido a las lesiones, las lesiones han influido mucho en mi rendimiento, a ver, las lesiones han sido bastantes fuertes y he bajado de nivel ya que pierdo ritmos en entrenar, eso ha sido lo más difícil, y volver a retomar el ritmo después de una lesión de tanto tiempo y de tal magnitud.

E1: Y, en los entrenamientos o partidos...

P1: En los entrenamientos?.., no en los entrenamientos bien, no ha habido dificultades, de pronto molestias como todo jugador, molestias muy normales. E2: Cómo cuales? P1: Tirones, desgarres, e no sé, sobrecarga física debido a los entrenos. Y en el campo de juego, no se, las situaciones difíciles, creo que van en cada juego, cada juego es distinto y uno tiene que saber superar las situaciones que van de acuerdo a cada juego.

E1: Que tipo de situaciones se te presentan?

P1: Un rival duro, en lo grupal puede ser un rival muy duro, ya hay que concentrarse mas en cosas específicas del fútbol. En lo personal, serian como el que no me salió nada bien, entonces vuelvo y recargo en lo mismo, entonces va perdiendo uno confianza en uno mismo y entonces eso es lo que no le ayuda a uno mucho.

E1: En tu vida cotidiana, que situaciones difíciles se te presentan que influyen en el fútbol?

P1: Problemas en la casa, problemas escolares, eso es lo básico, económicos, los problemas económicos también influyen mucho. Un ejemplo, tengo problemas hoy en mi casa y luego a un entreno "bajoniado", no voy al mismo nivel porque estoy pensando en los problemas que ocurrieron el día de hoy, entonces eso influyen muchísimo. Creo que influye mucho el estado de ánimo de uno y básicamente parte es de lo familiar.

E1: Como has asumido esas situaciones difíciles? Tanto las de la vida cotidiana como las del ámbito deportivo.

P1: creo que son situaciones que la vida le pone a uno y el fútbol también le pone a uno, son situaciones que uno tiene que ir aprendiendo de cada una de ellas para así poder superar, e ir superándose cada día uno. Y, en lo cotidiano trato de no se, solucionar los problemas en casa, trato de buscar diferentes alternativas como no se, llamando a alguien, que alguien me colabore, hablando con mis papas; y en lo futbolístico, también pidiendo ayuda, consejos de que estoy haciendo mal, que debo corregir, que me entrenen bien, eso es.

E1: lo que haces es pedir ayudar, o que otro tipo de conductas tienes?

No básicamente siempre me soporto en alguien, busco ayuda o básicamente en mis amigos o en algún familiar que confío mucho, que siempre ha sido mi guía, mi todo.

E1: y, te acercas a una persona que te da un consejo y como manejas tu eso, como lo aplicas, que haces respecto a lo que te dicen los demás?

P1: Si la persona es sabia y me da un buen consejo, trato de aplicarlo de la mejor forma, tal y como ella me lo dijo pero rigiéndome a las normas mías, pues porque uno ya tiene una madurez, y uno va adquiriendo el conocimiento de las personas, entonces uno trata de aplicarlo con bases, bases normativas de uno. Eso es como uno lo va aplicando.

E2: por ejemplo, en un partido uno se bajonea que usted dijo, como asume esas situaciones en ese momento del partido, porque muchas situaciones se prestan para que uno se bajonee, y se quede así durante todo el partido, usted cómo afronta esas situaciones para no quedarse ahí?

P1: Lo que dice el profe es verdad, hay situaciones de juego que realmente son bastante criticas en el momento, y uno hay veces no las puede asimilar en el momento, o sea reacciona muy, no puede reaccionar rápido, las asimilo, no se que el equipo me de ánimo, y en mi mismo confiar para así poder hacer las cosas bien, básicamente es recuperarse uno rápido decir: si puedo, si puedo, en la otra jugada será, me van a salir bien las cosas.

E2: O sea, el decir si puedo si puedo, decir esas cosas es qué?

P1: Es confiar en uno mismo, o sea, mentalizarse que uno mismo si puede que le salgan las cosas bien.

E2: y por ejemplo, en los entrenamientos o ante las lesiones usted, ahoritica que está viviendo una lesión como la está viviendo, como la está asumiendo?

P1: Pues, la verdad es la tercera lesión en este año, y esta tercera lesión ha sido ya muy fuerte, y pues estoy preparado para lo que sea, entonces estoy tranquilo, confío en Dios en que voy a salir rápido, y voy a poder estar jugando torneos importantes como son los de final de año.

Las asumo con bastante responsabilidad, lo que los doctores me digan que tengo que hacer lo hago porque es pa mi bien, y para poder hacer lo que más me gusta, que es el fútbol, básicamente es eso.

E1: Frente a estas situaciones difíciles, que fortalezas tienes tú qué crees o que te caracterizan para poder salir adelante?

P1: El ánimo, el ánimo, las ganas de salir adelante, de no quedarme ahí porque pues quedarme ahí estancado no es buena idea, no?, siempre es bueno pensar en positivo, pensar en cosas grandes, entonces son el ánimo, la fuerza, las ganas de salir adelante, de luchar por lo que más le gusta a uno, por lo que realmente uno ama en esta vida que es el fútbol.

E2: Ante estas situaciones difíciles, adversas, ahorita pensándolas, no se las más significativas, usted que cree que pudo haber hecho, o sea usted pudo haber reaccionado de una manera, pero ahoritica pensando las cosas mejor que pudo haber hecho diferente?

P1: No se, en cuidarme desde un principio, no se cosas muy mínimas como el normamento del fútbol, vendas, cosas mínimas que no he aprendido, o sea si he aprendido pero no las aplico, y eso es lo que cambiaría, o sea cosas en las que yo me debo quedar para no volver a caer en lo mismo. E2: Y, en los partidos, por ejemplo usted decía que se caía... P1: En los partidos, un tan y al momento reflexiona y dice no no no no, en la próxima jugada será, voy a hacer este movimiento, este giro, o algo así, o sea es mentalizarse, es pura mentalidad de uno mismo de decir: si puedo, si puedo, si puedo.

E2: Cuales son esas debilidades que usted cree que tiene para asumir esas situaciones difíciles?

P1: Las debilidades no sé, debido a tanta lesión que he tenido en mi carrera hay veces no confío en mi mismo, hay veces ya me siento como incapaz de hacer algunos movimientos o cierto tipo de cosas que antes hacía con gran facilidad, ahora entonces después de tantas lesiones me reservo mucho en mis cosas y entonces uno se cuida, y entonces es eso, ya queda como el temor de otra vez volverme a lesionar y todo.

E1: Por último, nos quisieras contar una experiencia de alguna lesión de las tres lesiones que has tenido.

P1: He tenido esguince grado 5, que es el mas fuerte, del dedo, también tuve del tobillo, también grado 4. Han sido lesiones bastante duras que han sido de recuperaciones de cuatro meses, arduas terapias, de estar cuidándome, de no salir, ha sido de bastante recuperación, y la verdad falta ir a entrenar y todo eso, lo desmotiva a uno, y uno hay veces se da como por vencido, entonces uno vuelvo y reflexiona, y son experiencias que le han pasado a uno, entonces cada vez uno da lo que uno quiere, esas han sido las lesiones más profundas.

E1: Entonces, para ti la reflexión es lo que te ayudara a superar, o sea el proceso que te permite enfrentar una situación difícil es la reflexión, o que otro aspecto es importante?

P1: Si, si, reflexionar y aprender, aprender de lo malo que ha pasado.

E2: bueno, y ante esas situaciones familiares, ya hablamos de las deportivas, esas situaciones familiares que influyen dentro del rendimiento deportivo, usted como las asume, cuáles son esas fortalezas mentales que usted tiene ante esas situaciones familiares?

P1: A ver, las situaciones familiares trato como de ponerles mucho cuidado porque sé que me van a influir en mi vida personal, en mi vida del fútbol, en mi vida cotidiana, entonces trato de que mis padres solucionen los problemas y trato de hablar con ellos, para no estar mal con ellos, pues a mí siempre me ha dado muy duro que mis padres peleen y eso se refleja mucho en mi, por eso es que hay veces que en los entrenos no doy, o en los partidos o en el colegio.

En los entrenamientos ya eso, uno trata de olvidar eso, lo deja un lado, y pues uno va es a lo que va, a sus entrenos y no a pensar en otra cosa, voy es a entrenar, a superarme cada día mas.

E1: y, frente a la dificultad que mencionabas, que es la situación económica, que haces frente a eso.

P1: Pues en lo económico, no puedo reincidir mucho, porque pues igual mis padres son los que responden por mi y todo, pero pues trato de colaborarles mucho a ellos, por lo menos no pido pa mis buses a veces, saco de mis onces, son cosas así mínimas que hay veces ayudan, ayudan en la familia y a superarse uno mismo.

E2: Por ejemplo, cuando el técnico no lo tiene en cuenta, no le ha pasado esa situación?

P1: Si claro, bastante. Cuando no me tiene en cuenta?, nada, sigo entrenando para demostrarle al profe que uno si puede, y es con hechos en el campo de juego, no? Entonces uno tiene que seguir entrenando para cada día ser mejor, y lo que uno hace en los entrenos se va a ver reflejado en el campo de juego.

TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA A PROFUNDIDAD CATEGORIA SUB 17

Entrevistador: E

Participante: P

E: A mí me gustaría saber cuáles son esas situaciones difíciles que usted ha vivido en el último año, desde la vida futbolística (entrenamientos y partidos).

P: Pues como la envidia, como bajo de moral, mmm... no más...

E: Lesiones... Falseadas... ¿qué otras situaciones?

P: Falseadas, ¡sí! También, lesiones casi no.

E: Digamos dentro de su vida cotidiana, con su familia...

P: Bueno, pues problemas como tal no, pero si económicos

E: ¿Y esos problemas influyen en su rendimiento deportivo?

P: si, porque uno piensa... pues digamos, cuando yo estoy jugando pienso en eso y pues eso me baja como la moral.

E: ¿Qué otras situaciones usted cree que son relevantes? Ya me dijo que bajo de moral, la parte económica, la envidia... ¿de qué manera la envidia?

P: Pues que... como que todo lo quieren para ellos, o sea, solo piensan en el bienestar de ellos, en el del grupo no, solo para ellos.

E: ¿De qué manera esto lo afecta a usted?

P: pues que, el grupo se da cuenta de eso, que influye en todos y que hay empiezan los problemas

E: ¿Usted cómo ha asumido esas situaciones, las del ámbito solamente deportivo, las de estar bajo de moral, estar falseado?

P: pues la de bajo de moral, pues concientizándome de los errores que estoy cometiendo y motivarme...

E: ¿Cómo se motiva?

P: Pues pensando en algo que quiero hacer y qué puedo hacer

E: ¿Y en las otras situaciones?

P: ¿Cuál fue la otra que dije?

E: La envidia, bajo de moral, no sé si me dijo desconfianza... la parte económica. ¿Usted como asume este último problema? O ¿usted qué puede hacer des la parte económica, partiendo de lo que usted me ha dicho que se bloquea, cómo asume esa situación?

P: pensando en otra cosa, o pensar que vamos a estar bien, que ya eso se acaba, que la dificultad económica pasa.

E: Y cuando lo han falseado ¿Qué mas hace usted?

P: pues que en el fútbol que me han falseado, meterle más, para que a uno ya no lo falseen mas... si meterle.

E: ¿Qué es meterle?

P: Ponerle ganas al fútbol

E: ¿Qué mas hizo en esas situaciones? Una fue como las asumió y ahora me gustaría seguir sabiendo qué mas hizo. Por ejemplo cuando el grupo se abría por la envidia o cuando esta desmoralizado, aparte de meterle ¿Qué más hacia?

P: En cuanto a la envidia, motivar al equipo para que no se abra, que todos estemos juntos... no sé.

E: bueno y en esas situaciones usted ¿a quien acude, a quien recurre o a que acude para solucionar esos problemas? Por ejemplo cuando usted esta desmoralizado, desmotivado o bajo de nota.

P: pues siempre les digo eso a mis papás y ellos me dan consejos... lo de la envidia al profesor.

E: desde la parte individual usted ¿Qué hace? Es decir, ¿usted recurre solamente a sus padres?

P: Pues creo que si...

E: Por ejemplo en un situación difícil de un partido que digamos a usted no le salgan las cosas ¿usted de que manera resuelve esas situaciones complejas o difíciles del partido?

P: Pensando que, que no todo me va a salir todo mal, sino que esas me pudieron salir mal, pero hay otras que vienen que me pueden salir bien

E: ya ahorita pensando en esas situaciones que fueron difíciles, ¿Qué cree que hubiera podido hacer mejor en esas situaciones? Es decir, ¿Qué cree que le falto hacer? Ya

evaluando algunas situaciones como la de un partido que se bloquea o la envidia, la desmotivada, la parte económica.

P: Concientizar a los compañeros que eso no es bueno...

E: Y las desmotivadas, ¿Qué cree usted que hubiera podido hacer mejor?

P: eso si ni modo, yo cuando me desmotivo no levanto, pero pues lo único es levantar la cabeza...

E: ¿Cree que le hace falta eso?

P: Sí

E: ¿En las otras situaciones difíciles, qué cree que le pudo hacer falta?

P: No pues creería que ya...

E: Bien, ahora ¿Cuáles cree que son esas fortalezas que cree tiene para enfrentar esas situaciones difíciles? Es decir esos recursos que usted tiene para enfrentarlas, por ejemplo cuando usted se desmotiva me dice que levantar la cabeza y eso, lo ayuda a salir adelante, qué otras fortalezas tiene.

P: mmm

E: durante un partido...

P: no se... déjeme pensar y ya ahora le digo

E: Bueno. Por ahora me podría decir ¿Cuáles son esas debilidades que usted tiene, por ejemplo cuando se desmotiva, que no dejan que usted salga adelante?

P: La tristeza... yo me pongo triste cuando me desmotivo. La tristeza ¿qué más?

E: ¿Usted qué siente cuando esta triste?

P: Que nada me va a salir, que todo me va a salir mal.

E: ok, entonces usted me podría decir ¿qué hace para dejar de pensar eso? O mejor, cuáles son esas fortalezas... ¿Qué hace para dejar de pensar en eso y que las cosas le comiencen a salir bien?

P: pensar que ya eso no va a pasar más o que eso se acaba ahí

E: Durante los entrenamientos cuando le salen las cosas mal, ¿Cuáles son esas fortalezas, aparte de pensar que ya no le va a salir todo mal?



P: No sé cómo decirlo... no sé ahí

E: Yo le podría decir que algunas de mis fortalezas mentales es, por más que las cosas me salgan mal o de la manera no más adecuada, tener un objetivo claro y hacer lo que sea para que ese objetivo se cumpla, estar siempre motivado... esa podría ser una, una debilidad es que a veces me dejo influenciar de otras personas cuando estoy jugando mal, entonces todo el mundo me comienza a molestar y a molestar, y no salgo de eso, esa es una debilidad... una de las fortalezas es tener claro para donde voy... entonces me gustaría saber cuáles son esas fortalezas que tiene.

P: plantear un objetivo siempre es... es que no sé cómo decirlo.

E: Por ejemplo en la situación actual, que usted me dijo que no está jugando bien, ¿Cuáles son esas fortalezas que usted tiene para salir... yo tengo esta, esta, esta, para salir adelante...?

P: No sé cómo decirlo

E: cuando uno habla de fortalezas son esas herramientas que usted tiene para salir del problema, por ejemplo, a usted en un partido no le están saliendo las cosas bien, entonces un día usted dijo bueno no estoy jugando bien, no estoy bien técnicamente entonces lo que voy a hacer es hacer otra cosa diferente, que podría ser correr, quitar balón y darla, lo mas practico posible... tener esas herramientas en el momento que no le salen a uno las cosas, decir bueno puedo resolver de esta manera, o por ejemplo si usted se desmoraliza, voy a pensar en algo así como lo que usted me decía, dejo de pensar en el error y más bien pienso que tengo otras para jugar y salir adelante. Pero cuando ya la situación es muy difícil, que usted dice... ya no puedo con esto, que se bloquea, que nada le sale, ¿usted qué dice? En la situación que está pasando actualmente ¿Cuáles dice usted que son esas fortalezas para salir de esa situación adversa? ¿Me hice entender?

P: pues...

E: un recurso que usted me acabo de decir ahorita era dejar de pensar en eso y que más adelante tendrá otra y le va a salir mejor ¿Qué otro recurso usted utiliza?

Por ejemplo, en un partido que usted recuerde... uy, yo estaba jugando mal y me puse a pensar en esto o hice esto... y comencé a jugar mejor

P: pensar en que yo soy mejor que todos

E: ¿De qué manera le sirve eso? O sea que siente cuando piensa eso

P: Que si es así y que así puedo hacer lo que quiero

E: las debilidades que usted me dijo es que se bloquea y que no va a poder salir de esa situaciones nunca... y ante las situaciones económicas ¿qué debilidades tiene?

P: Me siento mal. Pues, no gasto la plata y ahorro lo que tengo para una comida o algo así

#### TRANSCRIPCION ENTREVISTA A PROFUNDIDAD CATEGORIA SUB 19

Entrevistador: E

Participante: P

E: Nos gustaría saber cuáles con esas situaciones difíciles o adversas que a usted se le han presentado en este último año, dentro del ámbito deportivo y de su vida.

P: bueno pues, en mi vida, presentamos un déficit de dinero en la casa que pues de una manera u otra presenta como problemas para uno deportivamente. También en la universidad por estar jugando fútbol, me fue mal en algunas materias. Y también era una cosa o la otra, pero en las tres no rendía igual.

E: y ahora hablando de una situación difícil dentro de los entrenamientos o de los partidos

P: pues tuve una lesión de dos meses que ya la verdad me estaba preocupando ya el tobillo que supuestamente estaba bien, pues me volvía a doler y pues ya pensando que iba a estar jodido de por vida pues toca es ponerle fuerza y tratar de recuperarse lo antes posible y no dejarse vencer de eso.

E: ¿Y usted cómo asumió cada una de las situaciones que hace un momento me acabo de nombrar, desde la parte económica, académica y las lesiones?

P: Pues en la parte económica lo único que me hacia olvidar de esos problemas era venir y entrenar, igual para esa parte no era que yo pudiera solucionar mucho porque yo estoy estudiando, sino que me tocaba era despejar la mente para olvidarme de eso y eso hace parte de jugar fútbol, eso me hace olvidar de todo.

En la parte académica, pues comencé a dividir mejor el tiempo porque muchas veces son estudiaba o días que no tenía nada que hacer me acostaba a dormir, entonces repartí mejor el tiempo para que me fuera mejor en notas y me fuera mejor en los entrenamientos.

Y en la parte de lesión decidí, que si me daban el tiempo de dos meses de cuidado, pues era quedarme quito y ya, nada más.

E: ¿Qué estudia usted?

P: Ingeniería ambiental

E: ¿En dónde?

P: en la Universidad del Bosque

E: ¿Usted a quien recurre cuando se le presentan ese tipo de dificultades? Si quiere sigamos el mismo orden con el que me ha venido hablando

P: Pues en la parte económica, recurro a mis papás o trato de vender algo en la universidad para no molestar tanto en la casa por dinero o algo así. En la parte académica, eso ya es voluntad mía si quiero estudiar o no me quiero poner las pilas, porque pues mis papás me pueden decir que estudie pero pues yo veré cómo reparto mi tiempo para hacer eso. Y en la parte futbolística, ahí sí es el cuidado de cada uno, el cuidado personal, de cada persona y las ganas que tenga uno de salir a delante por medio de este deporte.

E: en conclusión se puede decir que usted recurre a usted mismo...

P: Sí, uno se pone metas que debe cumplir porque pues si uno no es el que se cuida o reacciona ante estos problemas, ni el que aprende, siempre va a terminar cayendo en lo mismo.

E: Bueno pues muchas personas a las que hemos entrevista nos han dicho que cuando se presentan problemas netamente en la parte de “fútbol”, recurren a Dios, a la familia y lo que usted dice, a esa fortaleza que uno debe tener y como esa conciencia que debe tener, no sé si de pronto coincide con alguna de estas...

P: Dios también es una parte importante, ya que se podría decir que es una ayuda externa, que pues a los que creemos en él, pues no va ayudar, los que somos entregados a él. Y todas las cosas nos va a salir como él quiere, todas las cosas que van a suceder es porque él las quiso así y así va a suceder, el nos va poniendo pruebas para salir más adelante y aprender de ellas. Entonces en Dios también es impórtate para confiar porque son como poderes que él nos da, digamos hay algunas lesiones que pueden durar años y otras no, y confiando en él uno se puede recuperar rápido.

E: ¿Y la familia?

P: La familia, confió mucho en mi mamá, todo lo que me pasa siempre es contándole los problemas y todo eso...

E: ¿Ella es su mamá?

P: Sí. Contándole situaciones o problemas porque pues ellos ya han vivido cosas de la vida que uno hasta ahora está comenzando, entonces es bueno también escucharlos a ellos.

E: ¿Usted vive con ellos dos?

P: Sí, con mi papá y mi mamá.

E: ¿su papá jugó fútbol?

P: Él jugó, pero pues jugó fútbol de pueblo. Normal

E: ¿Cuáles son... usted hace un momento me dijo que estar tranquilo, esa parte individual, pero cuáles son esas fortaleza, esas características suyas que usted dice, a mi me caracteriza, esto, esto y esto, para salir de esas situaciones adversas o difíciles, por ejemplo de la lesión o de otras situaciones que se le pueden presentar a uno en el fútbol, como falseada, estar jugando mal (estar embaldado)... Cuáles son esas fortalezas?

P: Las fortalezas que yo tengo es, que cuando tengo una idea en la cabeza, hasta que no la cumpla no me doy por vencido, nunca bajo los brazos. Otra fortaleza que yo tengo es que siempre pienso que hay otros... digamos, que hay otros que también están luchando por un sueño como uno y que uno podría dar más para luchar por el sueño, como tener la idea muy clara de lo que yo quiero.

E: Bueno y ¿Cuáles son esas debilidades que usted cree que no lo dejan salir adelante?

P: Las debilidades que de pronto no me dejan salir adelante son, digamos por ejemplo que a mi edad, hay mucha gente que piensan en muchas cosas, como farra, cosas que uno muchas veces se puede estar perdiendo, se puede estar... o uno no puede ir a esas cosas por motivos de cuidado personal de cada uno; o digamos en situaciones baja uno la guardia porque se cree que algún técnico, mete otro jugador porque cree que esta mejor, entonces ahí es donde toca sacar las cualidades que cada uno tiene.

E: bueno y recordando todo eso, todas esas situaciones difíciles ¿Qué cree que pudo haber hecho mejor o diferente ante esas situaciones difíciles?

P: ¿Ante las situaciones difíciles? Digamos en la cuestión de mi hogar, no sé, hablar con mis papás de cómo yo podría ayudarles a ellos en la situación económica; en la situación académica repartir el tiempo desde que comencé a estudiar, entre... elegir una prioridad entre el estudio o el fútbol para ver cuál era mi prioridad en ese momento, y así, repartir el tiempo. En lo futbolístico, de pronto en algunos entrenos, entregar un poco más de lo debido.

E: bueno ya pensando un poco más atrás, cuando usted estaba más pequeño, ¿usted qué cree que hubiera podido hacer mejor, digamos en el ambito deportivo, dentro del fútbol? Es decir ¿Cuáles eran sus debilidades de ese momento?

P: En ese momento cuando yo era más pequeño, de pronto, a los 16... no sé... que podría decir uno por el fútbol... de pronto creerme menos preparado que los demás por venir de otra parte que no fuera de Bogotá.

E: ¿De dónde es usted?

P: De Baraya, Huila.

E: ¿Cuánto tiempo lleva viviendo acá?

P: Llevo 6 años acá en Bogotá

E: ¿Qué otra debilidad considera usted importante para trabajar?

P: Trabajar con amor, trabajar con gracia, trabajar... hacer las cosas porque a uno le gustan y no porque alguien se las está diciendo. Digamos que a veces a le manda a hacer algo, pero uno hace eso es porque más adelante le va a servir, entonces lo que uno vaya a hacer, la decisión que uno vaya a tomar, hacerla porque a uno le gusta y no porque a otra persona le gusta más que a uno.

TRANSCRIPCION ENTREVISTA A PROFUNDIDAD CATEGORIA SUB 19

Entrevistador: E

Participante: P

E: ¿Cuáles son esas situaciones difíciles que se le han presentado en el último año?

P: Pues en mi vida personal, fue que mi padre estuvo detenido unos años en Ecuador y eso influyo también mucho en mi vida deportiva, que ahí tuve que dejar como 7 meses el fútbol, y ya, eso ha sido así como lo personal de problemas de mi vida; eso es deportivo también porque eso influyó en mi vida deportiva.

E: Digamos en los entrenamientos, en un partido ¿cuáles son esas situaciones difíciles que se le han presentado?

P: Digamos cuando a uno no se le dan las cosas, por problemas familiares que afectan mucho a uno en lo deportivo y pues en lesione así graves, hace unos meses tuve con el musculo de la rodilla inflamado y pues ahí estuve dos semanas sin jugar y ya eso ha sido en lo deportivo tal, la lesión

E: Y usted, ¿Cómo ha asumido, que ha hecho para resolver?

P: Primero tomarlo con mucha calma porque si uno se altera y se echa a la pena que está lesionado y eso, menos se le van a dar las cosas, pero como con terapias, poniendo bien cuidado a la lesión, para poderme curar rápido y poder seguir con mi fútbol en forma.

E: ¿Usted a quien recurre generalmente cuando está en bajo nivel, cuando pues se le han presentado algún tipo de falseadas a quien recurre?

P: A mi padre, a mi padre recurro hartito.

E: ¿De qué manera le ayuda?

P: Como dándome animo, como subiendo el ánimo de tal forma que, diciéndome como... tranquilo más bien siga entrenando juicioso, no le dé gusto a los profes para que lo falseen y pues él siempre me ha dado un consejo, cada partido me dice que me haga romper el pecho, es el dicho de él, pues para que cada día mejor más mi nivel deportivo.

E: ¿A quién más recurre usted?

P: ¿Así cercano? A mi novia, ella ha sido un apoyo bien grande para mí en estos años que lleva conmigo.

E: Ahorita discutiendo o en otras entrevistas que hemos realizado nos han dicho que Dios en un factor muy importante (no sé si usted crea en Dios), o también en uno mismo, o sea reflexionar... ¿no sé si usted de pronto coincide con alguno de ellos?

P: Si claro, en Dios sí, yo creo mucho en Dios, creo que por él es que uno tiene la vida que es lo más importante y lo segundo que es la salud, pues la capacidad que le da a cada uno para afrontar las cosas de la vida.

E: Sí. Usted también me había dicho que también la parte individual era mantener la calma pero pues, de qué manera mantener la calma le sirve, como también ¿cuáles otras herramientas usted tiene para resolver esas situaciones adversas?

P: Como no alterándome... yo lo digo de esa forma porque yo soy un persona muy tranquila, o sea en ese aspecto soy muy tranquilo, porque como yo... yo tengo un dicho, que a uno le pasa las cosas es porque mi Dios lo tiene disponible para uno. Pues, no sé como más decirle, como tomo esa actitud. Pues desde pequeño aprendí como a llevar esas cosas con calma.

E: Hace un momento hablaba con su compañero y él nos decía que tener metas claras, saber para donde va uno, no sé de pronto usted qué hace o cómo actúa, aparte de estar calmado...

P: Pues con mi estudio, yo tengo claro que... pues mi sueño es ser futbolista y pues cada uno de mis compañeros... es el sueño, pero si no se me da, ser una persona profesional en mi carrera y pues ser una persona responsable con mis cosas, con todo lo que la vida me depare.

E: Por ejemplo ¿Cuáles podría decir que son sus fortalezas para resolver esas situaciones a parte de la tranquilidad que ya la mencionó?

P: Mis fortalezas: que soy responsable, soy una persona muy honesta, soy muy activo en lo que hago, muy constante, esas son mis fortalezas, las más claras que tengo.

E: ¿Cuáles son entonces esas debilidades que a usted no lo dejan salir de un problema, de una situación difícil?

P: Como... o sea, si tengo un problema grande, soy cobarde a asumirlo, me da miedo afrontar un problema grande; como le dije al principio, el problema de mi papá me tomo en mi edad de crecimiento y ese problema a mi me hizo ser mas, me hizo madurar muy temprano, porque pues yo era el único hombre en la casa y pues me tocaba asumir... no tanto asumir el papel de mi papá pero si tratarlo de hacer, y eso me hizo dar cuenta que una debilidad fuerte para mi es soy muy cobarde para afrontar cualquier tipo de problema.

E: Dentro del fútbol... en los partidos, en los entrenamientos

P: Como los nervios... los nervios es como una debilidad mía.

E: Y digamos ¿cuál es su fortaleza, o que hace para salir adelante ante esos nervios?

P: Pensar en que todo me tiene que salir bien, en que nada me tiene que salir mal, sino pensar en todo lo bueno que me puede pasar en ese momento, mas sin embargo no me dejan de dar nervios.

E: Retomando todas esas vivencias que usted ha tenido, buenas, malas ¿usted que cree que hubiera podido haber hecho mejor en esas situaciones que fueron complejas, difíciles para usted?

P: Pues como ya le dije, la de mi padre, esa ha sido mayor problema en la vida, que hasta ahora llevo. Pues en ese momento, como mi fortaleza era... no sé... cada día que hablaba con él, salir adelante con mis cosas, en mi estudio, en ese momento que estaba en el colegio, pues eso me daba como... me inspiraba a hacer las cosas mejor como para también darle fortaleza a mi padre.

E: se podría decir que usted sabía para donde iba, tener una...

P: Sí, tenía mi meta clara, en ese tiempo como estaba en el colegio, mi meta era ser bachiller y pues gracias a Dios se me dio eso.

E: Y pues digamos ya en la parte deportiva

P: En la parte deportiva... pues ahí mi meta clara era seguir entrenando juicioso pero ahí me toco retirarme como siete meses. Mi meta clara era que pidiéndole a Dios que mi padre saliera de ese problema rápido, pues para poder seguir entrenando porque eso si me afecto mucho en mi vida deportiva que llevaba.

E: En el ámbito deportivo, usted siendo ejemplo ante alguien, compañeros suyos, que cree que usted hubiera podido haber hecho mejor, que usted diga, vea pelado usted debería hacer esto, esto, ya que a mí me pasó...

P: Pues en mi caso, mi falencia fue haber dejado de entrenar, porque no debí hacerlo, sino que al ver que esa situación me afecto tanto, me tocó, como se dice, obligado a hacer eso. Pues yo le diría al compañero de uno, no dejar el sueño de uno, porque ese es el sueño que tiene uno, no dejarlo sino seguir adelante con el sueño, con la meta que uno tiene.

E: Me imagino que a través de la experiencia que usted ha tenido jugando los nervios se pueden manejar de una manera diferente, antes... ¿Qué hubiera hecho para manejarlos mejor?



P: Tomar las cosas con más calma, como... pasar el rato del partido agradable, pasarla feliz y no pensar en nada malo, sino pensar en que uno puede salir adelante y poder manejar los nervios ¿de qué manera? Como tomar el partido como una diversión, como un juego que uno lo está... mejor dicho como si fuera el último partido de la vida de uno, tomarlo con mucha felicidad y calma... sin tampoco uno descuidarse.

E: Muchas Gracias.