



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TRES GRUPOS DE
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE: DEPORTISTAS
SELECCIONADOS, DEPORTISTAS AFICIONADOS Y ALUMNOS
INACTIVOS.**

Memoria para optar al título de Psicólogo

Autores

Macarena González Lizama

José Torres Gutiérrez

Profesor Patrocinante

Dr. Carlos Díaz

ÍNDICE

I. Resumen	1
II. Introducción	2-7
III. Marco Teórico	8-16
1. Psicología del Deporte	7-9
2. Estrés y Deporte	9-11
3. Afrontamiento al Estrés	11-14
4. Deporte Universitario	14-16
IV. Marco Metodológico	16-25
V. Discusión y Conclusión	25-29
VI. Referencias	30-34
VII. Anexos	35-69
1. Consentimiento Informado	35-37
2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)	38-40
3. Datos Cuantitativos	41-44
4. Datos Cualitativos	45-73

Resumen

Para efectos de esta investigación se indagó en las formas de enfrentamiento del estrés en el contexto de estudiantes universitarios de la Universidad de Chile sujetos a distintos niveles de exigencia asociadas al nivel de involucramiento en prácticas deportivas. De esta forma, con el fin de alcanzar los objetivos propuestos, se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Tobyn, Holroyds y Kigal (1989) adoptado por Cano, Rodríguez y García (2006) en una muestra compuesta por 60 estudiantes vigentes de la Universidad de Chile durante el año 2016, segmentada según su nivel de compromiso con prácticas deportivas (deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos). Complementariamente se realizaron entrevistas a estudiantes pertenecientes a estos mismos segmentos, de manera a recabar contenidos asociados a las dimensiones del CSI. De acuerdo a los resultados obtenidos, la variable Reestructuración Cognitiva (REC), que refiere a la modulación de las representaciones que las personas construyen y emplean con respecto a los factores estresores, estaría marcando diferencias significativas entre los grupos analizados.

Palabras Claves: Afrontamiento al Estrés, Práctica Deportiva, Exigencias académicas, Psicología del Deporte.

Introducción

En Chile, la mayor parte de las Universidades, tanto estatales como privadas, cuentan con cupos y/o becas destinadas al ingreso de deportistas destacados a nivel nacional y/o internacional. Entre estas instituciones, se encuentra la Universidad de Chile, institución de mayor tradición y relevancia dentro de la educación superior del país (Universidad de Chile, 2017). Esta Universidad, asume como su responsabilidad el asegurar, promover y estimular las prácticas de las actividades educativas - físicas, deportivas y recreativas, tanto dentro de sus programas curriculares como extracurriculares, promoviendo así la práctica deportiva a todos sus estudiantes (Universidad de Chile, 2017). En este contexto universitario, está presente la Dirección de Deportes y Actividad Física (DDAF) en quienes recae la responsabilidad de promover las herramientas formativas que se obtienen a través de la práctica deportiva, generar instancias con acceso al deporte y a la actividad física para toda la comunidad universitaria, entre otras (Universidad de Chile, 2017).

Es así que numerosos estudiantes se incorporan a los programas deportivos que ofrece la universidad. Algunos de estos programas acogen a aquellos estudiantes que muestran particulares habilidades atléticas, incorporándolos a prácticas competitivas de alto nivel en representación de la Universidad.

Tal política, si bien tiene un propósito altamente positivo, como es el de incentivar el desarrollo integral de los estudiantes, no obstante, para aquellos estudiantes que practican deportes competitivamente, el enfrentar la doble exigencia de responder a las demandas derivadas de los estudios y paralelamente a aquellas asociadas al logro de resultados deportivos, puede eventualmente redundar en procesos que se expresen en modalidades de afrontamiento distintas a los otros segmentos de estudiantes que no se encuentran confrontados al mismo tipo de exigencia, de manera a reducir los riesgos de estrés.

Es de hacer notar que si bien hoy en día el término estrés es un concepto altamente vigente en nuestra disciplina, no existe un consenso en su definición como tal. Así, por ejemplo, Eraña de Castro (2001) postula que una persona se encuentra frente a una situación de estrés cuando ésta se enfrenta a demandas ambientales que

sobrepasan sus recursos, de manera tal que el sujeto percibe que no puede generar una respuesta efectiva lo cual traería consigo un aumento en la activación de su organismo. Por otra parte, Sarafino (1990) menciona que el estrés es el estado que se manifiesta cuando las transacciones personas versus ambiente dan lugar a que el individuo se encuentre frente a una discrepancia entre las demandas que presenta el ambiente y los recursos de la persona. En este sentido, el estrés, es producido como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos con los que cuenta el sujeto, definido entonces como el proceso que se genera ante una gama de demandas ambientales que recibe la persona a las cuales debe buscarle una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. De esta forma, cuando la demanda que se presenta sobrepasa los recursos de afrontamiento que posee el individuo, se desarrolla un conjunto de reacciones de movilización de recursos que implican una activación fisiológica. Para efectos de esta investigación, se utilizará la definición de Mc Ewen (2000), quien postula al estrés como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y conductual. Es decir, el estrés ocurre cuando los cambios en el medio interno o externo son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis. Consistentemente, la habilidad del organismo para ejecutar la respuesta apropiada a cambios externos potencialmente estresantes, requeriría del correcto reconocimiento del cambio ambiental y activación de la respuesta de estrés. De esta forma, la habilidad de eliminar el estresor activamente a través la evitación requiere de la evolución de una habilidad para anticipar los cambios estresantes y el conocimiento de estrategias exitosas para evitarlos.

En esta línea, cabe mencionar que el estrés está presente constantemente y no tan solo en la vida cotidiana, sino que en todos aquellos contextos en los que las personas deben cumplir con objetivos y responder a determinadas exigencias asociadas al ejercicio de particulares roles, tal como lo es la situación deportiva competitiva por ejemplo (Lazarus y Folkman, 1986).

Desde este contexto, la literatura especializada ha hecho énfasis en las modalidades de afrontamiento al estrés, existiendo un cierto consenso en cuanto al rol que estas modalidades jugarían en los efectos que los factores estresores tendrían sobre las personas. No obstante, al igual que con respecto al estrés son diversas las definiciones que los distintos autores dan a este concepto. Así, por ejemplo, Fierro

(1996), postula que todo tipo de estrategia de afrontamiento al estrés va de la mano con la toma de decisiones, es decir, no se afronta sin tomar decisiones, y por tanto, tener que decidir se torna a su vez en una fuente de estrés. Por otro lado, Zeidner y Saklofske (1986) postulan que las estrategias de afrontamiento funcionan con efectos modestos, es decir, sólo en algunas ocasiones y en algunas personas. Por consiguiente, aparece una relación entre el bien o mal funcionamiento de la acción al afrontar los eventos consiguientes al estrés, es decir, con o sin el debido afrontamiento. Sin embargo, para efectos de ésta investigación, utilizaremos la definición que postula Lazarus y Folkman (1986), quienes consideran que el afrontamiento es un proceso el cual surge como consecuencia al estrés y en respuesta a las demandas que son consideradas desagradables para el individuo, independiente de los resultados. Cabe mencionar, que los autores consideran que este proceso va ligado al contexto y a la evaluación que realiza el individuo con el objetivo de cambiar o no la situación a la cual se ve enfrentado.

Desde esta perspectiva, se debe considerar que el estudio del afrontamiento ha llevado a conceptualizar distintas dimensiones de la personalidad, las que se relacionarían con estilos y estrategias. Las estrategias de afrontamiento al estrés, según Lazarus y Folkman (1986) son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento. Estos autores postulan que existirían dos estilos de afrontamiento, por un lado estilos de afrontamiento centrado en el problema y por otro, estilos de afrontamiento centrados en la emoción. Respecto al estilo centrado en el problema, en él el individuo evalúa la situación la cual se ve enfrentado con posibilidad de cambio a partir de las herramientas que él mismo posee, es decir, en este caso el individuo enfrenta directamente el problema que está viviendo. En cambio, en el estilo de afrontamiento centrado en la emoción, el individuo no enfrenta el problema directamente, sino que trata de minimizar su estado emocional frente a dicha situación problemática, evalúa la situación como amenazante e inmodificable (Lazarus y Folkman 1986). Por otra parte, respecto al estilo de afrontamiento al estrés, éste estará determinado tanto por la personalidad del sujeto como también por la valoración psicológica que éste le otorgue al factor estresor, es decir, serían aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. Dichos estilos, serán adoptados por el sujeto para enfrentar las situaciones estresantes que se le presenten

las cuales pueden cambiar dependiendo al contexto, ya que se utilizarán en función a un proceso de adaptación (Lazarus y Folkman, 1986). Generalmente, las personas que recurren a estrategias de afrontamiento, se basan en sus experiencias previas y en lo eficaz que éstas han sido frente a situaciones estresantes vividas anteriormente.

Así, para efectos de esta investigación, se tratará el afrontamiento al estrés en el ámbito del deporte específicamente en el contexto universitario de la Universidad de Chile. Área en la cual, hay que considerar que el deporte forma parte de un fenómeno social, el cual contribuye al desarrollo personal en donde las/los deportistas que se desempeñan a un nivel competitivo, deben contar con habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para poder mejorar su rendimiento y cumplir con sus expectativas en este plano (Márquez, 2006). Estas habilidades y estrategias jugarán probablemente un rol aún más crítico cuando además de las exigencias propias a la actividad deportiva, las personas deben enfrentar aquellas exigencias derivadas de la actividad académica, dado que ambos son factores estresores que exigen cumplir con elevados estándares de desempeño.

En lo práctico, la presente investigación apunta a indagar eventuales diferencias en las modalidades de enfrentamiento al estrés en estudiantes de la Universidad de Chile que presentan diferentes niveles de implicación en prácticas deportivas. Par esto efectos, el estudio que se presenta aquí, se apoya en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Tobyn, Holroyds y Kigal (1989) adoptado por Cano, Rodríguez y García (2006). Dicho inventario permite medir 8 variables que serán expuestas a continuación:

- Resolución de Problemas (REP): búsqueda racional de una o más soluciones mediante una serie de estrategias que contribuya al individuo a solucionar o afrontar una situación que considere problemática (Bados y García, 2014) .
- Autocrítica (AUC): capacidad que tiene el individuo para juzgarse y evaluarse a sí mismo con el objetivo de no volver a cometer los mismos errores y mejorar en el transcurso de la vida (De Rosa, Dalla, Rutzstein, y Keegan, 2012).

- Expresión Emocional (EEM): manera en que se manifiestan y/o se regulan las diferentes reacciones afectivas (Dominguez, 2016).
- Pensamiento Desiderativo (PSD): estrategias cognitivas que reflejan el deseo que la realidad no fuera estresante (Fernández y Polo, 2011).
- Apoyo Social (APS): presencia o ausencia de recursos de apoyo psicológico provenientes de personas que sean significativas para el individuo (Dominguez, 2016).
- Reestructuración Cognitiva (REC): práctica que los individuos utilizan para poder modificar alguna manera de pensar “distorsionadas” que podrían causar malestar emocional y/o frustración (Forofs, 2017).
- Evitación de Problemas (AVP): instancia en la cual el individuo decide distanciarse/apartarse del problema, pensar en otra cosa, con el fin de evitar verse afectado emocionalmente (Dominguez, 2016).
- Retirada Social (RES): Estrategias de retirada de amigos, compañeros, familiares y personas significativas que se encuentran asociadas a la reacción emocional que puede tener el individuo frente a una situación estresante (Fernández y Polo, 2011).

Complementariamente se realizaron entrevistas a estudiantes pertenecientes a estos mismos segmentos, de manera a recabar contenidos asociados a las dimensiones del CSI.

De acuerdo a lo anterior, cabe mencionar que si bien son escasas las investigaciones realizadas en estudiantes universitarios, se debe tener en consideración que los alumnos que son deportistas podrían contar con una carga agregada de estrés debido a que cumplen con dos roles en su vida universitaria; por un lado estudiantes y por otro, deportistas (Araceli, Perea y Ormeño, 2006). Por lo cual, se espera que existan diferencias significativas respecto a los niveles de afrontamiento al estrés que están presente en deportistas seleccionados, con respecto a deportistas aficionados o alumnos inactivos de la Universidad de Chile.

A partir de lo mencionado anteriormente, este trabajo permitirá entregar herramientas que respondan lo siguiente: ¿existen diferencias en los niveles de afrontamiento al estrés entre deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos de la Universidad de Chile en el año 2016.

Ante esta pregunta, nos planteamos los siguientes objetivos:

Objetivo General:

- Comparar los estilos de afrontamiento al estrés que están presente en los deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos.

Objetivos Específicos:

- Medir los factores de afrontamiento al estrés con base al instrumento CSI en los subgrupos de deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos de la Universidad de Chile.
- Recabar contenidos asociados a las dimensiones del CSI con base a entrevistas semi estructuradas.
- Identificar si existe diferencia significativa en las distintas variables que presenta el CSI.

La relevancia de esta investigación, radica que hoy en día, la psicología del deporte y la actividad física en Chile se encuentra en auge, sin embargo este incremento del interés por este ámbito no ha ido aparejado de un desarrollo equivalente en el campo académico, lo cual no nos permite contar con una alta gama de investigaciones y/o trabajos realizados en esta área. Por lo cual, se torna necesario realizar investigaciones y así poder contribuir en el campo desde una perspectiva teórica y, también desde el ámbito práctico, generando mejores condiciones para que los estudiantes de la Universidad de Chile puedan llevar a cabo la práctica deportiva de manera efectiva y satisfactoria.

Marco Teórico

1. La Psicología del Deporte

Producto que el deporte es un fenómeno sociocultural del siglo XX ocupa un lugar privilegiado en la sociedad y, hace lógico el rápido crecimiento de profesionales que se interesen en esta área. Así, se pueden encontrar psicólogos deportivos que contribuyan a que los/las deportistas obtengan mejores resultados en la práctica deportiva.

Cabe mencionar, que al igual que en el concepto de estrés y de afrontamiento, no existe un consenso respecto a la definición de la psicología del deporte y de la actividad física. Así, Cagigal (1975), define la psicología deportiva como la ciencia que estudia al individuo para que en la práctica deportiva y/o en la competición rinda al máximo. El mismo autor, menciona que ésta es una ciencia que se preocupa por los beneficios que el/la deportista puede extraer humanamente de la práctica deportiva que realiza, por ejemplo, hábitos de control, seguridad en sí mismo, equilibrio, conciencia corporal, ajustarse al principio de su realidad somática, aprendizaje dentro de un grupo social, etc. Por otra parte, Lorenzo (1997), postula que la psicología del deporte es una especialidad de la psicología científica encargada de investigar y aplicar los principios del comportamiento humano a los espacios referentes a la práctica del ejercicio físico y del deporte. Por otro lado, Gil (1991) plantea que esta disciplina debe estar enfocada en el estudio científico de la conducta humana en el deporte, una conducta que deberá ser entendida como el conjunto de respuestas mentales, psicofisiológicas y motoras que los deportistas poseen en función de demandas ambientales y respuestas motoras. Es decir, un historial que depende de su experiencia, variables de personalidad que se dan en un ambiente físico, social y biológico. En cambio Thomas (1982), le da una mirada investigativa refiriéndose como la disciplina científica que investiga las causas y efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de la práctica deportiva. Por último, la Asociación Psicológica Americana (APA) describe a la Psicología deportiva como un esfuerzo sistematizado por comprender y potenciar el comportamiento deportivo, un esfuerzo que se concreta con las particularidades de las definiciones anteriores que la establece como el estudio científico de los factores psicológicos que

están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otras actividades físicas.

Para efectos de esta investigación, se utilizará la definición propuesta por Cauas (2007) quien postula que esta disciplina es el *“estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física”*. Así, los profesionales de la psicología del deporte pueden contribuir a que los/las deportistas puedan mejorar su rendimiento y/o determinar si la práctica deportiva puede o no tener repercusión en el ámbito de la salud, en el desarrollo psicológico y/o en el bienestar de las personas.

Se debe tener en cuenta que en Chile, la psicología del deporte durante muchos años se ha mantenido en un perfil bajo, dado que para la mayoría de las personas involucradas en el ámbito deportivo, esta disciplina es un área totalmente desconocida. No obstante, desde el año 2002 hasta la fecha en las universidades tanto privadas como públicas del país, ha existido un incremento de cursos enfocados en el ámbito deportivo. Durante este período, si bien se ha constatado un aumento considerable de psicólogos titulados y estudiantes realizando sus prácticas profesionales en el área deportiva, no existe un verdadero registro de las intervenciones que se realizan desde la disciplina con deportistas. En esta línea, un hito relevante a considerar en este campo, es la realización de un congreso en nuestro país en el año 2006, organizado por la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE). Evento que es considerado fundamental para la inserción de Chile en el contexto internacional de la psicología deportiva. (Cauas, 2007).

2. Estrés y Deporte

Respecto al ámbito del deporte, se debe tener en cuenta que el mundo emocional del deportista se encuentra estrechamente relacionado a su rendimiento. Así, las emociones podrían o no jugarle una mala pasada al deportista interviniendo en la correcta ejecución de su disciplina en una competencia luego de muchas horas de entrenamiento.

En este contexto, el estrés, consiste en una manifestación del aumento de la activación fisiológica y cognitiva, donde la sobre activación va a favorecer que exista una mejoría en la capacidad de percibir los estímulos. Conjuntamente, estipula que el procesamiento de la información sea más rápido, lo cual permite que la búsqueda de

soluciones sea más eficaz y, así se pueda realizar una mejor selección de las respuestas con las cuales se afronte la situación la cual uno considere como estresante (López de la Llave y Pérez - Llantada, 2006).

De esta forma, se ha observado que si bien la competencia deportiva se puede considerar como una situación generadora de estrés (independiente del nivel competitivo), aquellos deportistas que se encuentran preparados a eventos imprevistos (por ejemplo: fallo en la partida, compañeros de cuarto ruidosos, mal arbitraje, etc) han tenido mayor éxito que sus compañeros que no se encuentran preparados para afrontar este tipo de acontecimientos (Gould, 1993). Así, la respuesta de estrés, es un mecanismo que tienen los seres humanos para poder llegar a la solución de un problema o conseguir una meta.

Cabe mencionar, que una situación estresora para los/las deportistas será aquella que desde el exterior, se le pide cumplir con un rendimiento y rendir al cien por ciento, como también las exigencias que se impone internamente el/la deportista (López de la Llave y Pérez, 2010). De esta forma, en los/las deportistas pueden estar presente factores estresantes relacionados con el rendimiento y/o relacionado con factores ambientales. Respecto al área relacionada con el rendimiento, como fue mencionado anteriormente, se ve presente la preocupación por rendir a las exigencias que te pone un entrenador, cuestionamientos sobre el talento personal, inquietudes si va estar nominado o no a un partido, si cumple o no con los requisitos para poder clasificar con sus marcas, entre otras. Por otra parte, respecto a los factores ambientales, se encuentra presente el financiamiento para las competencias, financiamiento para los viajes, tiempo necesario para los entrenamientos, aspectos de organización tales como la capacidad para el liderazgo y la comunicación de los entrenadores, experiencias traumáticas fuera del deporte (muerte de un familiar o relaciones interpersonales negativas), entre otras (Dunn y Syrotuik, 2003).

En esta línea, se debe considerar que existen dos fuentes comunes de estrés situacional. Por un lado, la importancia que se le otorga a una competencia o evento deportivo, es decir, cuanto más importancia tiene la competencia, mayor estrés provoca en el/la deportista. Así, disputar la final de un campeonato resulta más estresante que jugar un partido amistoso. Y, por otra parte, la incertidumbre que causa el resultado, donde la importancia que se le atribuye a la competencia no siempre es obvia ya que un acontecimiento que es insignificante para algunas personas, para

otras puede tener un valor muy importante (Martens, 1978). Por ejemplo: Si el/la deportista se encuentra frente a una situación la cual se siente incapaz de controlar, es probable que su reacción sea inadecuada, elevando así los niveles de ansiedad del deportista. Dicha activación, trae consigo manifestaciones de reacciones psicológicas y fisiológicas las cuales se pueden convertir en manifestaciones de estrés. En este sentido, las consecuencias físicas se pueden observar en la tasa cardiaca, la tensión muscular, la ejecución motriz, la percepción y la retención de lo aprendido. En cambio, las manifestaciones cognitivas o psicológicas, se manifiestan en la pérdida de control de las cosas, el olvido de detalles, la incapacidad en la toma de decisiones, entre otros (MacLeod, 1996).

Además, otro factor a tener en cuenta es el sobre entrenamiento y los periodos de entrenamientos muy prolongados, ya que éstos pueden ejercer en el/la deportista consecuencias psicológicas y/o fisiológicas, las cuales podrían suponer una mayor vulnerabilidad del deportista a sufrir una lesión (Clow y Hucklebridge, 2001).

3. Afrontamiento al Estrés

A partir del fenómeno mencionado anteriormente, surge el afrontamiento, el cual podría ser una herramienta a utilizar por las/los deportistas en caso de enfrentarse a una situación estresante. Así, Lazarus y Folkman (1986), definen el afrontamiento al estrés como los esfuerzos, actos y procesos cognitivos - conductuales altamente cambiante con el fin de manejar las demandas específicas externas e internas que perciba la persona como excedente o que desborden sus propios recursos de respuesta. Se debe tener en cuenta que entre el estrés y el afrontamiento existe una relación recíproca, producto que las decisiones que toma un sujeto para afrontar un problema podría traer consigo consecuencias en la valoración del problema y en el subsecuente afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986). Por esto, las consecuencias negativas del estrés pueden ser reguladas por el afrontamiento, el cual es considerado un proceso dinámico en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de la situación. En este sentido, Lazarus y Folkman (1986) consideran que el afrontamiento está compuesto por conductas y por procesos cognitivos individuales en respuesta a situaciones estresante que enfrenta cada persona. Por consiguiente, el afrontamiento es un regulador entre el evento estresor y la persona; de actuar de manera óptima, no presentará ninguna alteración en ella; y, en caso contrario, podría estar sometido a un ambiente poco beneficioso a nivel

ambiental e individual. Cabe destacar que el afrontamiento incorrecto, podría agravar la intensidad del estrés percibido, afectando tanto el nivel emocional como deportivo del individuo (Molinero, Salguero y Márquez, 2012). Es decir, el afrontamiento es el trabajo en conjunto de lo cognitivo y conductual encargado de manejar las demandas que ofrece el ambiente externo e interno de una situación estresante. Según Guevara, Hernández y Flores (2001), las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Así, desde el modelo transaccional, Lazarus y Folkman (1984) formulan dos dimensiones funcionales del afrontamiento. Por un lado, la activa, dirigida al intento de modificar el problema y, por otro lado, la evitativa, destinada a regular las respuestas emocionales del individuo frente al problema, recurre principalmente a la negación cognitiva y/o conductual, y por otro lado, la activa, está dirigida al intento de modificar el problema (Márquez 2006). La primera categoría requiere esfuerzos que estén enfocados a modificar o manejar el problema que está generando una situación estresante en el individuo. Incluyendo consigo, las conductas, fijación de objetivos, habilidades de tiempo y resolución de problemas, aumento de esfuerzo, diálogo interior, planes para la competición, entre otros. En esta línea, Lazarus y Folkman (1984) sugirieron que el afrontamiento centrado en el problema se usa con más frecuencia cuando la situación puede cambiar. Por otra parte, la segunda categoría implica regular las respuestas emocionales de cara a la situación estresante. Incluyendo conductas específicas como: meditación, relajación, reevaluación, retiros conductuales y mentales, y esfuerzos cognitivos para cambiar el significado de la situación.

Dados múltiples factores de estrés (p. ej. relaciones interpersonales, lesiones, expectativas de terceros, intereses financieros) existe un consenso respecto a que ninguna estrategia única de afrontamiento es eficaz en todos los entornos deportivos. Por lo tanto, se recomienda que las/los deportistas aprendan un conjunto diverso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en las emociones para prepararse y así, manejar las emociones en forma efectiva en las numerosas y novedosas situaciones estresantes. Cabe destacar que cada persona posee una determinada forma de afrontar el estrés, sin embargo, son diversos los factores que pueden determinar cuál es el mecanismo más óptimo de afrontamiento a utilizar. Por un lado, el uso de esta estrategia puede estar influenciado por recursos relacionados

con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; pero también entran en juego otros factores relativos al control que podemos ejercer sobre el medio y sobre nosotros mismos; el aspecto motivacional también puede favorecer el afrontamiento, así como las capacidades para la resolución de problemas o las habilidades sociales (Lazarus y Folkman, 1986).

Debemos considerar que si bien no existe una amplia gama de investigaciones, en los últimos 15 años ha habido un avance en los trabajos realizados en el área. En este sentido, a medida que ha ido aumentando la importancia por el estrés en la sociedad, han ido en aumento también el desarrollo de investigaciones desde diversas áreas tales como la biología, psicología y otras ciencias sociales. A continuación se expondrán las distintas investigaciones realizadas respecto al afrontamiento en diversas áreas de interés.

Domínguez (2016) realizó una investigación respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión. El trabajo tuvo como objetivo identificar las principales estrategias de afrontamiento empleadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión, aplicando el inventario de estrategias de afrontamiento de Tobin, Holroyds y Kigal, (1989). El estudio concluyó que la estrategia de afrontamiento *resolución de problemas* es la estrategia más utilizada por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión. En cambio, la reestructuración cognitiva, apoyo social y evitación de problemas son las menos utilizadas.

En esta misma área, Charry (2012) en la investigación denominada: "Sobre ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en el atletismo, aplicó el cuestionario de aproximación al afrontamiento en el deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim et al., 2003). En la cual concluyó que las estrategias de afrontamiento son importantes al momento de cómo pueden influenciar como variable durante el rendimiento, si no se cuenta con buena estrategia, los resultados pueden ser desfavorables y la ansiedad puede intervenir antes durante y después de una competencia; ya que en medida que el deportista con ayuda de su preparador sea capaz de percibir logros, se puede mejorar el nivel de habilidades y destrezas psicológicas.

Por otra parte, Arjona y Guerrero (2011), llevaron a cabo un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación en donde aplicaron el cuestionario “Escala de afrontamiento (ACS)” de Frydenberg y Lewis. El foco de la investigación, estuvo en la adaptación de la conducta que se encuentra entre las diferentes estrategias de afrontamiento. Para la valoración de esta variable, se utilizó el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)” de De la Cruz, y Cordero, (1988). Concluyendo que las estrategias más usadas por los adolescentes son las siguientes: preocuparse por el futuro, diversiones relajantes, búsqueda de pertenencia y resolución del problema, invertir en amigos, y las menos usadas son: reducción de la tensión, ignorar el problema, falta de afrontamiento y acción social.

En Argentina, Figueroa, Contini, Lacunza, Levín, y Estévez (2005) se enfocaron en las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. El estudio, fue realizado con adolescentes de nivel socioeconómico bajo donde se buscó identificar y analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes, indagar el nivel de bienestar psicológico y determinar las estrategias que emplean los adolescentes con alto nivel de bienestar y, si son diferentes a las utilizadas por los que presentan bajo nivel de bienestar. Para medir lo anterior, se utilizó la “Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)” en la versión castellana por TEA (1997), en conjunto de la realización de la escala de bienestar psicológico para adolescentes, adaptación Casullo (2001) (BIEPS-J). Se hallaron diferencias significativas en el empleo de estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel de bienestar psicológico, así como también entre estrategias de afrontamiento y sexo.

2.4 Deporte Universitario

La práctica regular de un deporte, aporta a mantener un bienestar físico y mental el cual permite tener un estilo de vida sano, disminuyendo cualquier factor de riesgo que atente contra la salud en general. Por esto, es que en los espacios educativos desde el jardín hasta en las universidades se pretende tomar consciencia de la generación de espacios de esparcimiento deportivo dirigidos a la población estudiantil. En esta línea, Ramos y Quintela (2014) mencionan que en Argentina se ha logrado que desde los jardines hasta la educación media los niños(as) tengan mínimo dos clases semanales destinadas a la educación física y la práctica deportiva. Cabe

mencionar, que los autores consideran que el momento en el cual el individuo más necesita de esta actividad, es cuando el joven llega a la Universidad. Lo anterior, producto que el deporte o la actividad física se vuelve opcional, y es realizable solo en base al esfuerzo y dedicación personal. Además, se debe considerar que existen diversas razones de abandono de la práctica deportiva, entre las cuales se ve presente mucha competitividad, tener poco tiempo, solo juegan los mejores, no hay espacio para aquellos que no destacan, los lugares para la práctica deportiva no son los adecuados, entre otros. En esta línea, los autores consideran que a través del deporte, el joven universitario se incorpora libremente a diferentes y amplios sectores sociales. Independiente del deporte que se practique, el mundo del deporte en general, tiene gran relevancia para los jóvenes, pues permite incorporarse en un espacio de relaciones sociales que les son fáciles de asimilar. Por lo tanto, no es extraño que los jóvenes despierten interés por acontecimientos deportivos, observándolos como una dinámica social a la que pueden incorporarse sin demasiada dificultad. Es la misma simplicidad del deporte la cual favorece al interés de los estudiantes y la concurrencia social como punto de encuentro (UNICEN, 2014).

En este sentido, respecto al ámbito universitario, de acuerdo a Lores et al. (2003), se va a entender al deporte como el conjunto de actividades y factores que intervienen en el acto voluntario, determinando que se realice alguna actividad o no, en este caso, llevándose a cabo la participación en una actividad de índole deportiva. En Chile, Urrutia (2016) director de deportes de la Universidad Mayor, declara que los jóvenes que realizan actividad física son más equilibrados, abiertos, cordiales y liberan tensiones. La práctica deportiva conlleva, además, a actitudes de sana convivencia en donde hay reglas y normas las cuales se deben respetar y se ven reflejadas en lo que en la vida cotidiana de los jóvenes. Al mismo tiempo, contribuye a la generación de valores que muchas veces son difíciles de transmitir en un aula (Noticias Universia Chile, 2010).

En esta misma línea, Morales (2009) destaca al deporte universitario como el espacio que permite a los estudiantes aprender y llevar a la práctica los valores positivos usándolos como puente para llegar a ser practicantes deportivos o atletas destacados, y sobre todo, ciudadanos responsables. De acuerdo a Rice (1998) dentro de la población universitaria, el concepto de deporte va ligado con la preferencia de los estudiantes por la diversión, la salud y forma física, y el bienestar general.

En esta línea, cabe mencionar que en España, de acuerdo a las atribuciones normativas del Consejo Superior de Deportes (CSD), la práctica deportiva no sólo enmarca el ámbito de la competencia, sino que frecuentemente se lleva a cabo la realización de actividades de recreación deportiva con el objetivo de emplear el tiempo de ocio de una manera saludable (CSD, 2008).

Cabe mencionar que en España, se realizó un estudio con estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, en donde en la mayoría de las investigaciones respecto a la participación de la población universitaria en actividades físicas no llegan a describir qué tipo de práctica realiza la población universitaria, quedándose solo en referencias porcentuales de frecuencia y duración. Por ejemplo: García Ferrando (1996) encontró que un 59% de jóvenes, en edad universitaria, manifestaban practicar deporte durante su tiempo libre, mientras que por otra parte, Sánchez - Barrera et al. (1995), estimaron en un 67% el porcentaje de universitarios activos físicamente.

Marco Metodológico

Diseño:

Para efectos de esta investigación, se utilizó el diseño no experimental transversal y la metodología mixta, la cual permite realizar la recolección de datos y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos. Es decir, por un lado brinda la posibilidad de revisar los resultados de manera amplia, otorgando así control sobre los fenómenos estudiados, y a la vez busca la comprensión del otro a partir de lo que él mismo expresa, y la construcción de la realidad desde los significados que estos le otorgan.

Análisis Cuantitativo

Con el fin de recoger la información necesaria al estudio y alcanzar los objetivos establecidos, se realizó en primer lugar un análisis cuantitativo seguido de un análisis cualitativo con el fin de contrastar los resultados y observar si existía concordancia entre ellos. A continuación, se expondrá cómo estuvo compuesta la

muestra, la metodología que se utilizó, el instrumento que se empleo, los resultados obtenidos y el análisis de estos.

Muestra:

La muestra fue no probabilística y estuvo compuesta por un total de 60 alumnos vigentes de la Universidad de Chile durante el año 2016. Cabe mencionar, que 56,6% fueron mujeres y un 43,3% fueron hombres con edades comprendidas entre los 18 y los 26 años, con una media de 22 años.

Muestra		
Participantes	Cantidad (Nº) de Participantes	Media de la Edad de los Participantes
Mujeres	34	22,2
Hombres	26	22,4
Total	60	

El muestreo fue por conveniencia y en cuotas, ya que la muestra fue clasificada en tres subgrupos compuestos por 20 estudiantes cada uno. El primer subgrupo, se denominó deportistas seleccionados de la Universidad de Chile, compuesto por aquellos alumnos que están dotados de capacidades deportivas, por lo cual forman parte de las diversas selecciones con las cuales cuenta la Universidad, pudiendo así representar a la Casa de Bello tanto en torneos nacionales como internacionales. El segundo subgrupo, estuvo compuesto por los deportistas aficionados quienes practican deporte de manera amateur fomentando la práctica regular de la actividad deportiva y, buscando la recreación e interrelación personal. Cabe mencionar, que la mayoría de estos deportistas participan en los torneos internos que se realizan en la Universidad, defendiendo a sus respectivas unidades académicas en los Torneos Interfacultades (TIF), Juegos Deportivos Mechones (Actividad realizada por el Centro Deportivo de Estudiantes de la Universidad) y en los Juegos Olímpicos Estudiantiles (JOE). El tercer subgrupo, no tuvo relación alguna con el deporte y/o la actividad física por lo cual fue denominado como sedentario, es decir, estuvo compuesto por aquellos alumnos que realizan poca agitación o movimiento de su cuerpo y respecto a su gasto energético, éste no aumenta más del 10 por ciento que gasta en reposo.

Muestra

Participantes	Nº de Participantes	Media de Edad
Deportistas Seleccionados	20	22,1
Deportistas Aficionados	20	21,95
Alumnos Inactivos	20	22,85

Cabe mencionar que los deportistas seleccionados, fueron contactados gracias al kinesiólogo que trabaja con aquellos seleccionados que se encuentran lesionados y, tanto el subgrupo de los deportistas aficionados como los sedentarios, fueron contactados a gracias a un trabajo de campo en donde los investigadores se ubicaron estratégicamente en un espacio donde el flujo de estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales es alto, lo cual permitió acaparar el número necesario de participantes para el presente estudio.

El lugar en donde se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) fue en las dependencias de las dos consultas kinesiológicas en donde atiende el kinesiólogo de los deportistas seleccionados de la Universidad de Chile y, en las dependencias de la Facultad de Ciencias Sociales de dicha Universidad. Cabe mencionar, que un criterio de exclusión que estuvo presente fue que 2 alumnos que iban a ser parte del subgrupo deportistas aficionados y 1 del subgrupo sedentario, sobre pasaban las edades delimitadas en el estudio. Todos los demás participantes, cumplieron con los requisitos necesarios para ser parte de la investigación.

Instrumento:

Con el fin de recoger la información necesaria al estudio y alcanzar los objetivos establecidos, se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989), adaptado por Cano, Rodríguez y García (2006). Cabe mencionar, que se decidió utilizar este inventario debido a sus buenas propiedades psicométricas (alfa de Cronbach entre .63 y .89), así como por su brevedad y sencillez.

A continuación, se expondrán algunas investigaciones en las cuales se utilizó dicho inventario:

Rodríguez, Estrada, Rodríguez y Bringas (2014), realizaron una investigación la cual tenía como objetivo principal adaptar el CSI al contexto penitenciario. Los autores, concluyeron que el instrumento ofrece una estructura de primer orden casi idéntica a aquella obtenida para la población general, con la excepción del factor de apoyo social que se explica desde el contexto donde el sujeto vive y percibe los estresores, es decir, el primero de ellos más centrado en el ámbito de privación de libertad, mientras el segundo de ellos se relaciona con la vivencia en la situación de libertad.

Por su parte, en el estudio que se llevó a cabo por Castaño y León (2010) el objetivo fue describir las relaciones entre el estilo de conducta interpersonal auto-informado y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 162 estudiantes universitarios donde se utilizaron los siguientes instrumentos: Escalas de Adjetivos Interpersonales y el CSI. En dicho estudio, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en ambas situaciones, y correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento. De acuerdo a los resultados, se discute desde la teoría interpersonal y de la personalidad, las relaciones que pueden existir entre personalidad, afrontamiento y el análisis de los conceptos de estilos y estrategias de afrontamiento.

De igual manera, Domínguez (2016) realizó un estudio el cual tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han abandonado la práctica de un deporte por lesión. La muestra fue de 30 adultos del mismo país de ambos sexos entre 20 y 44 años de edad y utilizó el CSI. En base a los resultados, se estableció que la estrategia de afrontamiento resolución de problemas es la más utilizada. De igual forma, se observó que el promedio total de los participantes en cuanto a las 8 estrategias de afrontamiento fue de 45% abajo del promedio, 40% en el promedio y un 15% arriba del promedio. Recomendándole a futuros trabajos, que ahonden en las informaciones pertinentes para apoyar a los deportistas retirados, realizando un estudio para medir la importancia que las diferentes federaciones del país le dan al deportista lesionado.

Cabe mencionar que el CSI permite medir las siguientes estrategias: Resolución de problemas, Autocrítica, Expresión Emocional, Pensamiento Desiderativo, Apoyo Social, Reestructuración Cognitiva, Evitación de Problemas y Retirada Social. El instrumento está compuesto por 40 ítems que considera 5 opciones de respuesta de puntuación de 0 a 4 siendo 0 en absoluto, 1 un poco, 2 bastante, 3 mucho y 4 totalmente. La prueba se califica con cinco preguntas que corresponden a cada una de las estrategias, con un valor mínimo de 0 y un máximo de 20 puntos en total. Cabe mencionar, que al aplicar el inventario, se pidió al participante que pensara un hecho o situación reciente que le haya generado estrés, una situación que haya causado problemas o que hubiese perturbado su presencia. Luego de esto, se le solicitó a los participantes que redactaran dicha situación y, a continuación de esto, evaluar su acción frente a la situación que les resultó estresante.

Para efectos de complementar los antecedentes derivados de la aplicación del CSI, se realizaron entrevistas semi estructuradas a estudiantes pertenecientes a los tres segmentos considerados en la muestra en análisis, de manera a recabar contenidos asociados a las dimensiones del CSI. Esto con el propósito de comprender los significados y motivaciones subyacentes a la construcción de los estilos de enfrentamiento al estrés empleados por los estudiantes.

Metodología:

Antes de dar inicio a la investigación, los investigadores tuvieron una reunión con el Director de Deportes y Actividad Física de la Universidad de Chile, debido a que se iba a necesitar la participación tanto de los deportistas seleccionados de la Universidad como también del kinesiólogo que está a cargo de los seleccionados lesionados. Lo anterior, con el fin de poder obtener la muestra necesaria para los efectos de la presente investigación.

Además, todos los participantes firmaron un consentimiento informado, en el cual se expuso en qué consistía la presente investigación, los derechos que ellos tenían al momento de ser participantes, también que se podrían retirar en el momento en que el/ella estimara conveniente y, que se iba a mantener la confiabilidad de los datos, es decir, que su identidad se iba a mantener en el anonimato para efectos de la investigación. Cabe mencionar, que luego de obtener los resultados que arrojó el CSI,

se realizó la devolución de los datos a los participantes cumpliendo con las normativas descritas en el consentimiento informado y a la vez, con el fin de transparentar el trabajo realizado por los investigadores.

Luego de aplicar el CSI, se realizaron entrevistas en los tres subgrupos de alumnos, con el fin de recabar mayor información referida a las estrategias de afrontamiento, a los modos de afrontamiento y poder observar si existía o no concordancia con los resultados arrojados por el CSI.

Cabe destacar, que si bien los investigadores son deportistas aficionados de la Universidad de Chile, no forman parte de ningún equipo en el cual fue aplicado anteriormente el CSI

Resultados:

Análisis estadístico del CSI:

En primer lugar se analizaron los supuestos de homocedasticidad de varianza, e independencia de los datos. En esta línea, respecto a la homocedasticidad de varianza, el análisis arrojó que todas las variables son homocedásticas debido a que la significancia es mayor a 0.005 tal como se señala en la tabla nº1. Respecto a la independencia de los datos, se debe tener en consideración que al ser ésta una primera aproximación en el área, se utilizó un diseño por conveniencia lo cual no permitió cumplir con la independencia de los datos, sin embargo, esto no tiene repercusión alguna sobre los datos y/o las variables que se estudiaron. Lo anterior, nos demuestra que se cumplen los supuestos necesario para poder realizar la anova de un factor.

Tabla N°1

Prueba de Homocedásticas de varianzas					
	Estadístico de Levene	gl1	gl2	Sig.	
REP1	,293	2	57	,747	
AUT1	,131	2	57	,877	
EEM1	4,019	2	57	,023	
PSD1	,618	2	57	,543	
APS1	2,190	2	57	,121	
REC1	,197	2	57	,822	
EVP1	,185	2	57	,831	
RES1	,002	2	57	,998	

Posteriormente a la revisión de los supuestos, se realizó una anova de una vía, el cual arrojó la presencia de diferencias significativas en la variable Reestructuración Cognitiva (REC), a partir de los grupos de los deportistas seleccionados y el grupo de los alumnos inactivos, y entre aquellos deportistas aficionados y los alumnos inactivos. Lo anterior, se puede observar en la tabla nº2 (ver anexos).

Luego de lo mencionado anteriormente, se realizó un post hoc (ver anexos) para determinar entre qué grupos existían diferencias significativas. Cabe mencionar que se asumieron variables iguales, y se realizó la prueba Scheffé la cual arrojó que existen diferencias significativas entre el grupo de alumnos inactivos y deportistas aficionados y, entre el grupo de alumnos inactivos y los deportistas seleccionados. Así, tanto en el grupo de los deportistas seleccionados como en el de los deportistas aficionados, no presentan mayor diferencia en los valores obtenidos en la variable REC.

Análisis Cualitativo de las Entrevistas:

Se realizaron entrevistas como método de producción de datos, esto bajo la premisa que por este medio de indagación se permite conocer la percepción de un otro a partir de una relación de comunicación directa entre el entrevistador y el entrevistado, siendo esta relación de tipo dialógica, espontánea, concentrada y de intensidad variable. Así, específicamente se realizaron entrevistas semi estructurada debido a que el entrevistador puede generar nuevas preguntas para profundizar en la información obtenida (Trigo et al, 2006). Cabe mencionar, que las entrevistas fueron de forma individual, resguardando la identidad de los participantes.

La muestra fue seleccionada a partir de un muestreo por conveniencia, ya que fueron elegidos arbitrariamente a partir de su disponibilidad (Navarrete, 2000). Así, la muestra estuvo compuesta por diez participantes en total.

Muestra

Participantes	Cantidad (Nº) de Participantes
Deportistas Seleccionados	4
Deportistas Aficionados	3
Alumnos Inactivos	3
Total	10

Este análisis cualitativo se realizó con el fin de comprender a los sujetos a partir de su propio discurso y corroborar si existía o no concordancia con los resultados arrojados por el CSI. Ante esto, se expondrán exclusivamente los resultados que se obtuvieron en torno a la variable REC, atendiendo a que esta constituye la única dimensión que mostró diferencias sustantivas entre los tres subgrupos considerados en el análisis cuantitativo .

Sin embargo, en los discursos revelados por los entrevistados, no se encontraron en manifiesto discursos que haga reflejen diferencias en las siete variables restantes, por lo que se considera que la poca información que entregan no es relevante para efectos de este estudio.

Reestructuración Cognitiva (REC)

Esta categoría tiene como objetivo modificar el modo que los sujetos interpretan las cosas, el tipo de pensamiento y las valoraciones que hacen respecto del entorno. En otras palabras, la vida no está definida por aquello que está alrededor del individuo, sino por cómo ellos/ellas lo interpretan, es decir, la vida está sujeta a la valoración subjetiva.

En esta línea, los/las deportistas seleccionados mencionan que si bien las horas de entrenamientos ocupan horas considerables en su semana, consideran que la organización y la planificación de los tiempos juega un papel fundamental para poder cumplir con el compromiso que ellos/ellas han hecho con sus respectivos equipos. Lo anterior se puede ver reflejado en las siguientes citas:

“...practicar un deporte especialmente en equipo es un compromiso con un equipo, un compromiso con tus compañeras, el entrenador y eso significa ir a los entrenamientos y no faltar. Entonces, eso son bloques del día que dedicas especialmente a eso. Eso te ordena mentalmente en que tengo esta cierta cantidad de horas que estudiar antes de ir a entrenar y después, solo me queda este par de horas para estudiar, entonces te vas ordenando”

“Ahora estando grande, me he dado cuenta que sirve para ordenarme, para estructurarme un poco con mis horarios, pero por eso porque me gusta, me apasiona la práctica del deporte y del fútbol en particular”

En el caso de los/las deportistas aficionados, se ve presente un fenómeno similar al de los/las deportistas seleccionados respecto a la organización en el día a día y a la pasión que comparten por la práctica deportiva. Sin embargo, éste grupo menciona que producto que realizan deporte de manera amateur, no poseen la presión de ausentarse en caso que ellos/ellas estimen conveniente. Lo anterior, se ve reflejado en las siguientes citas expuestas por los entrevistados:

“Creo que el ser deportista aficionado no es una carga adicional, sino que lo calificaría como una opción que aporta a la vida cotidiana. Más que una carga es un beneficio; y al no ser deportista de alto rendimiento o profesional, tampoco tengo la presión de no ausentarme si lo necesito. El deporte en el caso de los aficionados, o al menos en mi caso, es un beneficio a la vida, a la entretención, más que una carga extra”.

“Me organizo, veo los tiempos, la disponibilidad, si es posible y si no intento hacerme el tiempo porque para mi el deporte es una parte fundamental de mi rutina”.

Respecto al grupo de estudiantes inactivos, se encuentra una concordancia similar en cuanto a los resultados arrojados por el CSI y el análisis cualitativo, es decir, éste grupo no tiene valoración alguna hacia el deporte, no interfiere en las actividades cotidianas universitarias. De acuerdo a los resultados, se puede inferir que no existe presión alguna por la ausencia de realización de actividad física por el poco compromiso en hacer parte de los grupos de deporte tanto individual como colectivo. Por lo tanto, en el análisis de las entrevistas no se encontraron evidencias que puedan hacer referencia a ésta categoría para éste grupo en particular.

Consistentemente, es posible señalar que existe concordancia entre los datos obtenidos de las entrevistas y los datos arrojados por el CSI, tanto respecto a las diferencias encontradas en la variable REC, como en la ausencia de diferencias respecto a las otras variables del CSI. Además, cabe mencionar que en los estilos de afrontamiento pesquisados no se evidencia involucramiento de elementos emocionales, y que el manejo de estos estresores operaría más bien bajo un carácter pragmático, atendiendo a un juego de posibilidades y al manejo de recursos, entre otros.

Discusión y Conclusiones:

Con el fin de alcanzar los objetivos propuestos y poder contestar a la pregunta: ¿Existen diferencias en los niveles de afrontamiento al estrés entre los deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos de la Universidad de Chile en el año 2016?, se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989), adaptado por Cano, Rodríguez y García

(2006) en una muestra compuesta por un total de 60 (34 mujeres y 26 hombres) alumnos de la Universidad de Chile, segmentada en tres subgrupos (seleccionados, aficionados e inactivos) compuesto por 20 participantes cada uno. Complementariamente se realizaron entrevistas a estudiantes pertenecientes a estos mismos segmentos, de manera a recabar contenidos asociados a las dimensiones del CSI.

Si bien los datos obtenidos no permiten comprobar en su totalidad la hipótesis de investigación en cuanto a la existencia de diferencias significativas en los niveles presentados en los distintos factores de afrontamiento al estrés entre deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos de la Universidad de Chile, si se observan diferencias significativas en la variable REC del CSI. Los resultados obtenidos por medio del CSI, se ven a su vez refrendados por los antecedentes recabados por medio de las entrevistas realizadas a estudiantes pertenecientes a los tres segmentos considerados.

Estos resultados, reflejarían que el afrontamiento al estrés se puede dar de distintas maneras en función de las variables, escenarios y/o situaciones que resultan ser estresantes para cada sujeto en particular. En este sentido, como postulan Lazarus y Folkman (1986), las personas no funcionan con la misma manera de afrontamiento, sino que van desarrollando estilos, estrategias y/o modos según la pertinencia y/o experiencia previa que cada individuo ha tenido, de manera tal que el estrés no sería una mera agregación de estímulos, sino que este operaría en función de la significación que cada individuo le otorga. En este caso, no es que el deporte deje de existir como estímulo, sino que parte de la base del valor que cada uno le atribuye a esto y, por tanto obliga al sujeto a modular sus recursos y canalizarlos de alguna manera para poder llevar a cabo esta práctica de manera satisfactoria.

De acuerdo a los resultados, se podría decir que el estilo de afrontamiento privilegiado por los deportistas, se encontraría marcado por la racionalidad y/o por una lógica racional. De esta forma, se podría pensar que el estilo de afrontamiento empleado por este grupo optaría con una base reflexiva, una construcción consciente. En contraste, no se identificó la presencia de estrategias de afrontamiento que den cuenta del ámbito emotivo asociado a los estresores.

De esta forma, tal como mencionan Lazarus y Folkman, las condiciones y/o exigencias son distintas para cada individuo por lo cual deberán evaluar la mejor manera de afrontar en este caso el estrés, ya sea a través de estilos y/o estrategias de afrontamiento. Es decir, en algunas situaciones será necesario hacer uso de estrategias y en otros casos de estilos de afrontamiento, por ejemplo en caso que el individuo no tenga nada estructural que resolver, no sería necesario generar una estrategia ya que ésta no sería de utilidad. En cambio, en este caso para los deportistas seleccionados sí sería de utilidad contar con estrategias de afrontamiento, ya que estructuralmente sí requieren resolver situaciones que son altamente relevantes. Respecto a los deportistas aficionados, éstos se van adecuado en función de las situaciones que se le presentan por lo cual en algunas oportunidades les convendrá utilizar estrategias y en otras estilos de afrontamiento. Claramente, para los alumnos(as) inactivos este problema no estaría presente.

Atendiendo a que el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) arrojó que los deportistas seleccionados presentan una diferencia significativa en cómo afrontar el estrés en comparación con los estudiantes que no realizan ningún tipo de actividad física, parece necesario realizar futuras investigaciones que permitan identificar que factores inciden en la decisión de realizar o no deportes manera regular. Del mismo modo, un posible estudio complementario podría enfocarse en abordar la relación entre los niveles de ansiedad y estrés que presenten estos distintos grupos de estudiantes.

Una limitación a considerar de la presente investigación, fue no contar con una muestra más homogénea en cuanto al rango etario en los tres grupos seleccionados, cuestión que podría eventualmente incidir sobre los resultados obtenidos. Sería recomendable controlar esta variable en futuros estudios

A modo de comentario anexo, es posible señalar que en la presente investigación se logró observar un malestar a nivel general de los estudiantes que practican deporte a nivel de selección, estudiantes que practican deporte de manera aficionada y los estudiantes que no practican ninguna clase de actividad física. Malestar generado por la poca incidencia Universitaria en cuanto al apoyo hacia el estudiantado para innovar e incitar a la realización del deporte universitario.

Durante las entrevistas los participantes reportaron posibles causas por las cuales se realiza poca actividad física, entre ellas, espacios restringidos o que muchas veces se encuentran copados por deportistas que no pertenecen a la Universidad de Chile, horarios académicos extendidos durante todo el día inhibiendo cualquier posibilidad anímica para intentar realizar deporte.

Como equipo investigador y estudiantes de la Universidad de Chile, estamos convencidos de que se pueden mejorar las condiciones no solamente de infraestructura sino también de apoyo profesional para con nuestros deportistas que nos representan a nivel universitario, también a los estudiantes que realizan deporte y actividad física de manera aficionada y para aquellos que no ven la práctica deportiva como una fortaleza o acto primordial en su vida cotidiana.

En este sentido, respecto al apoyo dirigido al grupo de deportistas seleccionados universitarios, recomendamos un mayor seguimiento y acompañamiento en cada una de las etapas que ellos viven, es decir, desde su ingreso a las distintas ramas deportivas, su adaptación a los nuevos compañeros y entrenadores y, a las competencias oficiales por la cual representan a la Universidad de Chile. Como lo demuestran los datos obtenidos en esta investigación el desarrollo de adecuadas estrategias de afrontamiento al estrés parecen ser indispensables para lidiar con la doble exigencia con la que deben lidiar los estudiantes de este grupo. Para estos efectos el rol de Psicólogos del Deporte parece ser una necesidad de mayor relevancia.

En cuanto a los deportistas aficionados, se aconseja mantener el mismo ritmo de la creación de espacios deportivos donde los estudiantes puedan participar activamente en las distintas ramas deportivas. Consideramos que éste grupo es el que más cuenta con herramientas y espacios para desarrollar cualquier actividad física, dado a que su situación de deportista aficionado, puede asistir a citas deportivas cuando él/ella lo estime conveniente sin sentir ninguna presión por parte de la Universidad.

Para el grupo de los estudiantes inactivos, vemos que sería un buen desafío por parte del Psicólogo, ya que se enfrentará a una comunidad donde el deporte no es una de las aficiones primordiales en la vida. Se recomienda la creación de espacios

que busque incentivar a la práctica deportiva, exponiendo los beneficios notorios que entrega la realización de cualquier actividad física y, enseñar que también se puede ver como un espacio de escape en los momentos de más complejidad académica.

Ante la pregunta, ¿quién se hará cargo o quién tomará las riendas de cumplir con el rol anteriormente descrito?, consideramos que se debiera sacar mayor provecho a los mismos estudiantes de la Universidad, es decir, que en su quinto año académico cuando los alumnos(as) estén próximos a realizar las prácticas exigidas por la facultad, puedan optar a ejercerlas en los distintos equipos deportivos que representan a la Universidad, con una previa conversación con la mesa directiva y equipo técnico que esté a cargo, que permita a ambos frentes tener claridad de los objetivos que se espera en el trabajo interdisciplinario. De esta forma, se lograría tener a las distintas disciplinas acompañadas con un Psicólogo (a) en práctica que acompañe durante todas las etapas que se han mencionado. Permitirá un espacio de aprendizaje tanto para el alumno en práctica como para el deportista que esté recibiendo el apoyo necesario para optimizar su rendimiento y, generando una profesionalización en las distintas ramas deportivas seleccionadas de la Universidad de Chile.

De igual forma, respecto a la integración de un psicólogo en los distintos equipos seleccionados de la Universidad, consideramos necesario la incorporación de otros profesionales y/o alumnos en práctica de otras profesiones a fin que puedan aportar al mejoramiento y bienestar de los deportistas. Se estima conveniente la incorporación de: médicos, nutricionistas y/o kinesiólogos, completando así un staff donde el deportista puede explotar todas sus habilidades y fortalezas gracias al trabajo realizado del equipo interdisciplinar con el mismo deportista (s).

Por último, encontramos muy importante dar el puntapié inicial para las futuras investigaciones que se realicen dentro de nuestro espacio universitario, ya que se encuentran escasos trabajos dentro de el mundo deportivo en la Universidad de Chile. Consideramos que es de vital importancia brindarle el apoyo necesario a toda la comunidad universitaria, en especial a la deportiva para despertar esa inquietud y exponer todos los beneficios tanto de salud y físico que brinda el deporte, como la capacidad de responsabilidad y organización que se va desarrollando con el compromiso deportivo.

Referencias

- Aranceli, S., Perea, P. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología [Versión electrónica], *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20.
- Arjona, J., y Guerrero, S. (2001). Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación. *Psicología Científica*, 1, 1-13. Extraído desde: <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/psicologiapdf-182-un-estudio-sobre-los-estilos-y-las-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-co.pdf>
- Bados, A. y García, E. (2014). Resolución de Problemas. *Revista, Volumen(numero)*, 1 – 14.
- Cagigal, J. (1975). El deporte en la sociedad actual. Madrid: Prensa Española.
- Castaño E., y León B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245 - 257.
- Cauas, R. (2007). La psicología del deporte en Chile y el Mundo. *Portal Deportivo*. X(X). 1 -14.
- Charry, A. (2012). *Sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en el atletismo. Una revisión de tema primordiales.* (Tesis para optar el título profesional en Ciencias del Deporte, Universidad del Valle, Cali, Colombia). Extraído desde: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4359/1/CB-0473335.pdf>
- Clow, A. y Hucklebridge, F. (2001). The impact of psychological stress on immune function in the athletic population. *Exercise Immunology Review*, 7(X),5-17

- CSD. (2008). Deporte Universitario. Recuperado desde: <http://www.csd.mec.es/csd/competicion/deporte-u/view>
- De Rosa, L., Dalla, A., Rutzstein, G. y Keegan, E. (2012). Perfeccionismo y Autocrítica: Consideraciones Clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(3), 209 – 215.
- Domínguez R, (2016). Estrategias de Afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión. (Tesis de Grado, Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala).
- Dunn, J. y Sytrotuik, D. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychologist*, 18, 363 – 380.
- Eraña de Castro, I. (2001). El estrés en el deporte. El País. Extraído desde: http://elpais.com/diario/2001/10/15/deportes/1003096819_850215.html.
- Fernández, C. y Polo, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *Revista de Psicología y Educación*, 10(2), 177 – 192.
- Fierro, A. (1996). La alianza cognitivo conductual y la psicología de la acción. En A, Fierro (Paidós Ibérica), Manual de Psicología de la Personalidad (11- 513). Barcelona: Paidós Ibérica.
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M y Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66 – 72.
- Forofs.com (2017). *La Reestructuración Cognitiva*. [online]. Recuperado desde: <http://www.forofs.com/La-Reestructuracion-Cognitiva-h5.htm>

- García Ferrando, M. (1996). Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles. (Tesis de Tipo no publicada, Madrid, España). Recuperado desde: <http://www.biblioteca.uma.es/bbldoc/tesisuma/17678845.pdf>.
- Gil, J. (1991) Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite. Valencia: INVESCO.
- Gould, D (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete; Competitive stress and burnout. In B,R. Cahill & A. J. Pearl (Eds), intensive participation in children´s sports (19 – 38). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guevara, G., Hernández, H. y Flores. T. (2001). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogadependientes. *Revista de Investigación en Psicología*, 4(1), 1 -13. http://elpais.com/diario/2001/10/15/deportes/1003096819_850215.html.
- Lazarus, R. y Folkamn, S. (1986). Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Martinez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer - Verlag.
- López de la Llave, A., y Pérez-Llantada, C. (2006) Psicología para Intérpretes artísticos. Madrid: S.A. Ediciones Paraninfo.
- Lorenzo, J. (1997) Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva
- Lores, A., Moreno, J., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003), Revista de Psicología del Deporte. *Universidad Autónoma de Barcelona*, 12(1), 39 - 54.
- MacLeod, C. (1996). Anxiety and Cognitive Processes. En Sarason, I., Pierce, G. y Sarason,B (Eds.), Cognitive Interference: Theories, Methods adn Findigs (pp. 3 – 435). Recuperado desde: <https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=ArG3AAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4>

7&dq=Anxiety+and+cognitive+process+&ots=oWkJAX2AYT&sig=-

PFRUFbgbSONrveW5LzKA43OvBU#v=onpage&q=Anxiety%20and%20cognitive%20process&f=false

- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359 – 378.
- Martens, R. (1978). Joy and sadness in children's sports. Champaign, IL: Human kinetics.
- Mc Ewen, B(2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research* 886 (1), 172-189.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 163-170.
- Morales, M. (2009) La Organización y Gestión de las actividades físico deportivas en la Universidad: Un caso Práctico.
- Noticias Universia Chile. (2010). *Cuerpo sano, mente sana: La importancia de hacer deporte*. Santiago, Chile: Universia Chile. Extraído desde: <http://noticias.universia.cl/vida-universitaria/noticia/2010/05/23/403334/cuerpo-sano-mente-sana-importancia-hacer-deporte.html>
- Rice, P. (1988). Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers and personal health. *Physical Educator*, 45(2), 94-99.
- Rodríguez F., Estrada C., Rodríguez L., y Bringas C. (2014). Adaptación del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de México. *Psicología: Reflexión y crítica*, 27 (3), 415 – 423.
- Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. y Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(8), 51-71.

- Sarafino, E. (1990). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. New York Wiley.
- Trigo, E., Gil da Costa, H. y Pazos, J. (2013). *Procesos creativos en investigación cualitativa I*. España: La Muralla.
- Thomas, A. (1982): *Psicología del deporte*. España: Herder.
- UNICEN. (2014). *La batalla del movimiento, deporte y actividad física para una vida saludable*. Santiago, Chile: UNICEN. Extraído desde: <http://www.unicen.edu.ar/content/importancia-de-la-pr%C3%A1ctica-deportiva-en-la-juventud>
- Universidad de Chile.cl (2017). *Misión y Visión – Universidad de Chile*. [online]. Recuperado desde: <http://www.uchile.cl/portal/pregrado/deportes/informacion-general/4847/mision-y-vision>
- Zeider, M. y Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. En M. Zeidner y N. Endler (John Wiley & Sons, INC) *Handbook of coping: Theory, Research, Applications*. Nueva York: Wiley.

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto de Memoria de Pregrado

Título del proyecto: *Estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la Universidad de Chile: Deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos.*

Investigador Principal: Dr Carlos Díaz, Macarena González, José Torres.

Estimado(a) Participante:

Mediante la presente, usted es invitado a participar en un estudio sobre las distintas estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la Universidad de Chile: Deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos. Éste estudio tiene como propósito aportar, a partir de sus resultados, a una mejor comprensión sobre como los deportistas y alumnos pueden generar y enfrentar de mejor manera el estrés.

En este contexto, deseo solicitarle su participación en el proyecto, lo que se materializaría realizando la siguiente actividad:

- Participar en una entrevista
- Responder un posible cuestionario abierto y/o participar en una entrevista grupal

Para su conocimiento se puntualiza que su participación es totalmente voluntaria.

El responsable de la conducción de las actividades de investigación es el Dr. Carlos Díaz, investigador principal del proyecto, quien es académico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Chile (e-mail: carldiaz@uchile.cl)

RIESGOS Y BENEFICIOS

Para los participantes, este estudio no presenta ningún tipo de riesgo en términos de su integridad como participante. Se trata de una actividad complementaria y voluntaria, y no de una evaluación. No es posible prometer beneficios inmediatos. Sin embargo, los resultados de esta investigación podrían, eventualmente, ayudar a mejorar la preparación para evitar lesiones.

LUGAR Y TIEMPO INVOLUCRADO

La entrevista tendrá un tiempo entre 25 y 35 minutos y se llevará a cabo en el lugar Kinésico donde el participante se esté tratando la lesión, por lo tanto, no tendrá que desplazarse a ninguna otra parte para realizar la entrevista.

DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES

- ✓ He leído y discutido la descripción de la investigación con el investigador. He tenido la oportunidad de hacer preguntas acerca del propósito y procedimientos en relación con el estudio.
- ✓ Mi participación en esta investigación es voluntaria. Puedo negarme a participar o renunciar a participar en cualquier momento sin perjuicio para mi futuro estatus como participante.
- ✓ Cualquier información derivada del proyecto de investigación que me identifique personalmente no será voluntariamente publicada o revelada sin mi consentimiento particular.
- ✓ Si en algún momento tengo alguna pregunta relacionada con la investigación o mi participación, puedo contactarme con el investigador Dr. Ignacio Gallardo quien responderá a mis preguntas. Su correo electrónico es igallardo@ug.uchile.cl.
- ✓ Recibo una copia del presente consentimiento informado.
- ✓ Mi firma significa que estoy de acuerdo con participar en este estudio y que la entrevista sea grabada en audio.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo

Estoy de acuerdo en participar en este Proyecto de investigación de tesis de pregrado vinculado a las estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la Universidad de Chile: Deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos. Comprendo lo que se me solicita y también sé que puedo hacer las consultas que estime pertinentes. Sé que puedo contactarme con el investigador principal en cualquier momento. También comprendo que puedo suspender mi participación en cualquier momento.

Nombre del participante: _____

Firma del participante: _____

Fecha: __/__/____

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)
(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por
Cano, Rodríguez y García, 2006)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si esta mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.



De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **marca sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

NOMBRE:	EDAD:	FECHA EVAL:	
1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4	
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4	
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4	
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4	
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4	
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4	
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4	
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4	
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4	
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4	
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4	
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4	
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4	
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4	
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4	
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4	
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4	
18	Me criticqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4	
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir	0 1 2 3 4	
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4	
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4	
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4	
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4	
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4	
25	Supe lo que había que hacer, así que dobié mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4	
26	Me reocriminé por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4	
27	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4	
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4	
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4	
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4	
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4	
32	No dejé que nadie supiera cómo me sentía	0 1 2 3 4	
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4	
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4	
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4	
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4	
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4	
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4	
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4	
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4	
	Me consideré capaz de afrontar la situación	0 1 2 3 4	

FIN DE LA PRUEBA

	REP	AUT	EEM	PSO	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								

A cumplimentar por el evaluador

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (claves de corrección)	
Resolución de problemas (REP)	01+09+17+25+33
Autocrítica (AUC)	02+10+18+26+34
Expresión emocional (EEM)	03+11+19+27+35
Pensamiento desiderativo (PSD)	04+12+20+28+36
Apoyo social (APS)	05+13+21+29+37
Reestructuración cognitiva (REC)	06+14+22+30+38
Evitación de problemas (EVP)	07+15+23+31+39
Retirada social (RES)	08+16+24+32+40

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (baremo)									
Pc	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES	Pc
1	1								1
2	2			0	0	0			2
3	3			1	1	1			3
4	4		0	1	2	2			4
5	5		1	2	3	2	0		5
10	6		3	4	4	4	1		10
15	8		4	5	5	5	2	0	15
20	10		4	6	6	6	2	1	20
25	11		5	7	7	6	3	1	25
30	12	0	5	8	8	7	3	2	30
35	13	1	6	9	8	8	4	2	35
40	14	2	7	10	9	9	4	2	40
45	15	3	8	12	10	9	5	3	45
50	16	3	9	12	11	10	5	3	50
55	16	4	9	13	12	11	6	4	55
60	16	5	10	14	13	12	7	4	60
65	17	6	11	15	13	12	7	5	65
70	18	7	11	16	14	13	8	5	70
75	19	8	12	16	15	14	8	6	75
80	19	10	14	17	16	15	9	7	80
85	20	12	15	18	17	16	10	8	85
90	20	14	16	19	18	17	11	9	90
95	20	16	18	20	19	18	13	11	95
96	20	17	18	20	20	19	13	11	96
97	20	18	19	20	20	19	14	11	97
98	20	20	20	20	20	19	16	13	98
99	20	20	20	20	20	20	16	15	99
	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES	
Media	14,25	5,11	8,98	11,66	10,93	10,17	5,81	3,93	Media
DT	5,01	5,05	5,05	5,05	5,12	4,94	3,89	3,53	DT
N	335	335	335	334	332	335	334	334	N

Datos Cuantitativos:**- Tabla N° 2**

ANOVA de un factor						
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
REP1	Inter-grupos	3541,190	2	1770,595	3,019	,057
	Intra-grupos	33427,143	57	586,441		
	Total	36968,333	59			
AUT1	Inter-grupos	1016,737	2	508,369	1,068	,350
	Intra-grupos	27131,596	57	475,993		
	Total	28148,333	59			
EEM1	Inter-grupos	1839,669	2	919,835	1,046	,358
	Intra-grupos	50141,314	57	879,672		
	Total	51980,983	59			
PSD1	Inter-grupos	6696,293	2	3348,147	3,556	,035
	Intra-grupos	53665,890	57	941,507		
	Total	60362,183	59			
APS1	Inter-grupos	1385,768	2	692,884	,761	,472
	Intra-grupos	51893,482	57	910,412		
	Total	53279,250	59			
REC1	Inter-grupos	6756,872	2	3378,436	4,989	,010
	Intra-grupos	38601,311	57	677,216		
	Total	45358,183	59			
EVP1	Inter-grupos	1526,942	2	763,471	1,015	,369
	Intra-grupos	42881,391	57	752,305		
	Total	44408,333	59			
RES1	Inter-grupos	570,540	2	285,270	,380	,686
	Intra-grupos	42794,444	57	750,780		
	Total	43364,983	59			

- Pruebas Post Hoc, Subconjuntos Homogéneos, Tablas por cada variable

REP1			
		Subconjunto para alfa = 0.05	
Categoría	N	1	
HSD de Tukey ^{a,b}	Amateur	19	40,000
	Sedentarios	21	41,429
	Seleccionados	20	57,000
	Sig.		,077
Scheffé ^{a,b}	Amateur	19	40,000
	Sedentarios	21	41,429
	Seleccionados	20	57,000
	Sig.		,094

AUT1			
		Subconjunto para alfa = 0.05	
Categoría	N	1	
HSD de Tukey ^{a,b}	Amateur	19	65,789
	Sedentarios	21	74,476
	Seleccionados	20	74,800
	Sig.		,398
Scheffé ^{a,b}	Amateur	19	65,789
	Sedentarios	21	74,476
	Seleccionados	20	74,800
	Sig.		,432

EEM1			
		Subconjunto para alfa = 0.05	
Categoría	N	1	
HSD de Tukey ^{a,b}	Seleccionados	20	43,250
	Amateur	19	51,368
	Sedentarios	21	56,571
	Sig.		,338
Scheffé ^{a,b}	Seleccionados	20	43,250
	Amateur	19	51,368
	Sedentarios	21	56,571
	Sig.		,372

PSD1				
		Subconjunto para alfa = 0.05		
Categoría	N		1	2
HSD de Tukey ^{a,b}	Amateur	19	36,053	
	Seleccionados	20	53,900	53,900
	Sedentarios	21		61,429
	Sig.		,167	,720
Scheffé ^{a,b}	Amateur	19	36,053	
	Seleccionados	20	53,900	53,900
	Sedentarios	21		61,429
	Sig.		,194	,742

APS1				
		Subconjunto para alfa = 0.05		
Categoría	N		1	
HSD de Tukey ^{a,b}	Sedentarios		21	48,571
	Seleccionados		20	56,150
	Amateur		19	60,105
	Sig.			,454
Scheffé ^{a,b}	Sedentarios		21	48,571
	Seleccionados		20	56,150
	Amateur		19	60,105
	Sig.			,487

REC1				
		Subconjunto para alfa = 0.05		
Categoría	N		1	2
HSD de Tukey ^{a,b}	Sedentarios	21	39,857	
	Amateur	19		61,105
	Seleccionados	20		62,950
	Sig.		1,000	,973
Scheffé ^{a,b}	Sedentarios	21	39,857	
	Amateur	19		61,105
	Seleccionados	20		62,950
	Sig.		1,000	,975

EVP1			
		Subconjunto para alfa = 0.05	
Categoría	N	1	
HSD de Tukey ^{a,b}	Sedentarios	21	39,286
	Seleccionados	20	47,500
	Amateur	19	51,316
	Sig.		,355
Scheffé ^{a,b}	Sedentarios	21	39,286
	Seleccionados	20	47,500
	Amateur	19	51,316
	Sig.		,389

RES1			
		Subconjunto para alfa = 0.05	
Categoría	N	1	
HSD de Tukey ^{a,b}	Amateur	19	63,263
	Seleccionados	20	68,050
	Sedentarios	21	70,762
	Sig.		,665
Scheffé ^{a,b}	Amateur	19	63,263
	Seleccionados	20	68,050
	Sedentarios	21	70,762
	Sig.		,690

2. Datos Cualitativos: Entrevistas

1. Entrevistas Deportistas Seleccionados

1.1. Primera entrevista a Deportistas Seleccionados:

A: Bueno, tú ya participaste en nuestra memoria en la parte cuantitativa y ahora necesitamos de tu ayuda para obtener los datos para la parte cualitativa.

Primero, ¿por qué realizas deporte?, ¿por qué realizas la practica deportiva?.

B: O sea, mas que nada siempre he hecho deporte desde muy chica y, siento que ha siempre ha sido una parte importante como de mi vida. Estoy acostumbrada a realizar deporte, me gusta, me apasionada especialmente el fútbol es algo que siempre me ha llamado la atención y siempre me ha gustado practicarlo, no es como otro motivo más que nada. Ahora estando grande, me he dado cuenta que sirve para ordenarme, para estructurarme un poco con mis horarios, pero por eso porque me gusta, me apasiona la practica del deporte y del fútbol en particular.

A: ¿Crees que esta estructura o esta capacidad de estructurarte ha sido gracias al deporte?.

B: Si, yo creo que si. O sea el tener que, porque al final practicar un deporte especialmente en equipo es un compromiso con un equipo, un compromiso con tus compañeras, el entrenador y eso significa ir a los entrenamientos, no faltar, entonces eso son bloques del día que dedicas especialmente a eso. Entonces eso te ordena mentalmente en que tengo esta cierta cantidad de horas que estudiar antes de ir a entrenar y después solo me queda este par de horas para estudiar después de entrenar, entonces te vas ordenando. Yo creo que si, me ha ayudado mucho en ese sentido y la veces que por lesión por ejemplo que no puedo ir a entrenar, me desordeno como que todo se me desestructura y estudio menos o me influye bastante.

A: ¿Tu ingresaste a la U por cupo deportivo o por el proceso regular?.

B: No, ingresé por el proceso regular pero si hice el cupo deportivo y quedé pero elegí entrar por PSU porque me alcanzaba el puntaje y fue una decisión al final de no entrar por esa obligación de tener compromiso.

A: A eso iba, ¿Crees que si hubieras entrado por cupo deportivo tendrías una mayor presión?.

B: Emm no, al final no porque en mi caso yo siempre cumplí con los entrenamientos, siempre fui a los partidos, siempre estuve presente, entonces como que en ese sentido en mi caso yo creo que no hubiese sido mucha la diferencia.

A: ¿Cómo afrontas la exigencia del estudio en los períodos de pruebas?.

B: O sea es un poco más difícil, pero al final en los 5 – 6 años que llevo entrenando nunca he faltado a un entrenamiento por tener prueba al día siguiente. Emmm, al final me las arreglo como puedo, estudio en la micro, en el metro o simplemente llego después de entrenar y estudio en la noche hasta la hora que sea necesario. Es bastante sacrificio pero al final vale la pena y es una parte de mi vida y con algo que ya estoy comprometida entonces es algo más de la vida, es lo que implica ser deportista y estudiante al mismo tiempo, entonces se asume.

A: En caso que tengas un torneo que coincida con ésta o alguna semana de prueba, ¿Cómo preparas para afrontar esta semana? .

B: Bueno, generalmente en los torneos acá si son de una semana son fuera de Santiago entonces estamos justificadas para faltar a las clases y eso significa recuperar las pruebas después más adelante por lo general. Entonces, como que después se acumulan más cosas y pasa a ser como un fin de semestre un poco más engorroso, más colapsado pero no tengo una preparación como distinta.

A: O sea, tu rutina no sufre ninguna modificación.

B: Emm no, o sea al final es estudiar más, quizás trasnochar un poco más para el momento de la prueba pero, no particularmente.

A: ¿Tu facultad te da algunas facilidades para rendir las pruebas en caso que no puedas asistir?.

B: Si, o sea al menos más que nada no se si será la facultad, pero en cuanto a los profes nunca he tenido problemas para rendir una prueba atrasada por haber estado compitiendo o por haber faltado a una clase.

A: O sea, esta negociación ¿se da directamente con los profesores?.

B: o sea, es que se supone que por ser seleccionado uno tiene justificativo ante cualquier cosa: prueba, laboratorio, lo que sea y eso el profesor lo debería respetar, entonces si, el acuerdo va con el profe mas que nada, yo no hablo con alguien de la facultad que habla con los profes, por lo general yo hablo directamente con los profes y con ellos re programo la prueba.

A: ¿Crees que exista alguna dificultad al ser deportista seleccionada y además tener que cumplir con los deberes de ser estudiante?.

B: O sea, por supuesto. Sí, de todas maneras. Es bastante tiempo lo que se dedica uno a entrenar, no es menor, de repente son horarios incomodos muy tardes en la noche, más los partidos. Al final, uno igual le está dedicando bastante horas a la semana al deporte y eso sumando al estudio de repente el primer año mas que nada puede ser un poco desconcertante tratar de equilibrar las dos cosas que un alumno no deportista quizás puede tener esa complicación pero no tanto como dedicarle tanto tiempo a otra actividad que no sea el estudio. Entonces de todas maneras.

A: ¿Consideras que tu practica deportiva va como una carrera paralela a tu vida académica?. Esto trasladando las horas que uno le dedica al deporte.

B: Emmm no necesariamente, o sea al menos en mi caso no llega a ese punto. Si le dedico hartoo tiempo a la semana, pero no tanto más que al estudio por así decirlo en su momento, pero ahora no porque con la memoria no. Pero el primer, segundo año, sí y estudiaba mucho más semanalmente que lo que le dedicaba al deporte.

A: ¿Cómo lo haces para ser deportista y estudiante a la vez?.

B: ¿Cómo lo hago?, bueno como lo decía antes, hay que ser muy ordenado con los tiempos, hay que saber organizarse bien, pero yo creo que todo recae en eso y el querer, si uno quiere estar en el equipo, si uno quiere hacer las cosas y hacer deporte, se puede. Eso al final, querer estar en ese equipo, al quererlo, al final el estudio se va dando solo, al final uno encuentra los tiempos para estudiar, uno encuentra el tiempo para también salir para poder tener vida social, si al final si uno está obligado a estar en un equipo quizás la cosa se vea un poco más fea, pero si se quiere, al final uno siempre se las arregla como pueda y encuentra los horarios, se tiene una estructura, hay que ser muy disciplinado y responsable, pero no es algo del otro mundo y acá en Chile en particular que el deporte no es algo como que se profesionaliza o que se le da mucho mas importancia que en otros países. Entonces, al final no es algo tan difícil como se podría creer.

A: ¿Consideras que al ser deportista cuentas con una mayor carga en comparación a aquellos estudiantes que no realizan ninguna actividad física?.

B: Puede ser, si. En verdad, cada uno con sus cosas, alguien que no realiza actividad física no necesariamente está todo el día estudiando, puede estar realizando otro tipo de actividades como artísticas, danza o que se yo. Pero más que nada quizás por el desgaste físico que implica ser deportista, puede pasar la cuenta, pero creo que al final cada uno tiene sus cargas o se maneja en el tiempo, como que depende de la persona.

A: ¿Cuál crees que es la mayor dificultad de ser estudiante y deportista a la vez?.

B: ¿La mayora dificultad?, emmm. Yo creo que el tema del tiempo, sí definitivamente. De repente hay veces que tengo entrenamiento un día antes de una prueba y al final, entre ir a entrenar, volver del entrenamiento son 4 horas que uno gasta simplemente en eso y verlo de afuera onda 4 horas para estudiar de repente puede marcar una diferencia ese tiempo, es bastante y a veces dan ganas de no ir a entrenar y decir no, no puedo, estoy colapsada tengo no solo una prueba mañana si no que también un trabajo, una prueba pasado mañana. Entonces, sí, yo creo que eso es lo más difícil como que al final re cae en lo que es la organización del tiempo y lograr otros tiempos

para estudiar y planificarse bien, si uno sabe que ese entrenamiento está ahí y está toda las semanas en ese mismo horario y hay que saber ordenarse alrededor de eso.

A: ¿Consideras que la Universidad da el apoyo necesario a los alumnos que son deportistas?.

B: Emm, no mucho, últimamente ha mejorado.

A: ¿En qué sentido?.

B: Bueno, primero el tema de la atención medica. Eso es un gran bonus que se ganó hace como uno o dos años, es bastante nuevo el tener hora al traumatólogo y después tener las sesiones de kinesiología cubiertas, pero al menos aquí en Ciencias Sociales el tema de las pruebas por ejemplo no es tan engorroso, no hay mucho problemas, pero si se de casos en otras facultades ingeniería por ejemplo en que faltar a una prueba a los profes aunque tengas justificativo no lo respetan, entonces es un poco más complicado para esas compañeras y ahí es donde la Universidad debería tener una parada un poco más firme respecto al apoyo que se le da al deportista que al final estamos jugando por la Universidad y para la Universidad, estamos representando a la institución, entonces deberían haber beneficios transversales en toda la universidad y no que dependa de la facultad en la que uno estudia. Falta un poco más de apoyo en ese sentido, ningún deportivo se hecha un ramo por haber faltado a una prueba o a una clase obligatoria por haber estado jugando por la Universidad, eso no debería pasar y en ningún deporte y en ninguna facultad.

A: O sea, consideras que hay una diferencia notoria en las distintas facultades de la U.

B: Sí, las hay. Como que no es transversal, no todas las unidades académicas se toman el justificativo de la misma forma que otras. Aquí yo se que las respetan o más que las respeten los profes no tienen problemas con que tu des la prueba atrasada, y no te van a poner menos nota. En cambio, en otras facultades si, hay laboratorios obligatorios, hay pruebas obligatorias en las que los profes no te dan otra oportunidad para darla o si, pero con una nota mas baja, lo cual es injusto y no debería ser, debería haber estar estandarizado.

A: Al principio mencionaste algo de que hace uno o dos años tienen esto del traumatólogo y del kinesiólogo, ¿Existe un nutricionista, existe un apoyo con psicólogo, existe un apoyo de otro trabajo interdisciplinario?

B: Por el momento no, en cuanto va a lo que es salud o medicina deportiva es solo el traumatólogo y las sesiones de kinesiólogías que están cubiertas. No se si hay un proyecto para integrar un nutricionista o un psicólogo, lo desconozco pero por el momento no hay.

A: ¿Tu crees que sea necesario?.

B: Yo creo que siempre es bueno. Entre más grande un staff técnico, un staff deportivo exista o más recursos existan, al final siempre sirve para la mejora del deporte. Tener la posibilidad de ir a un psicólogo deportivo, que el seleccionado tenga esa opción yo creo que siempre es bienvenido y al final todo suma.

A: ¿Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a los resultados que obtienes?.

B: Emm si, yo creo que si. A mi por lo general siempre me ha ido bien y es porque estudiado hartito, a pesar de que le he dedicado mucho tiempo al deporte también le he dedicado mucho tiempo la estudio y creo que se ve reflejado en mis notas y como me fue ya en verdad, ya estoy licenciada así que demuestra como me fue en la carrera en general.

A: Para ti que cumples un rol de deportista y estudiante, ¿qué factor o qué factores consideras que podrían ser un desencadenante de estrés en tu vida deportiva y académica? .

B: Haber, ¿Cómo?, todo de nuevo por fa.

A: Tu rol como deportista y estudiante, ¿qué factores o qué factor consideras que puede desencadenar estrés en ti?.

B: Bueno, yo creo que el más típico yo creo que es el que te mencionaba antes, el tiempo. Lo más difícil de ser estudiante y deportista es lograr organizarse para estudiar y de repente uno si se estresa porque piensa que tiene poco tiempo para estudiar para la prueba y que por eso te va a ir mal, también tienes la responsabilidad de ir a entrenar. Eso es un factor, también las lesiones, eso ya como deportista que uno igual está acostumbrado a tener un ritmo de entrenamiento verse enfrentado a una lesión de repente significa un estrés en uno: de que cuando vas a volver, cuando te vas a recuperar, o cuando voy a volver a jugar como antes como lo venía haciendo durante el año, entonces al final igual causan inquietud más allá de lo académico, es como del bienestar personal y emocional porque también tiene una implicancia emocional alta el lesionarse, al menos para mí, entonces eso igual yo diría que son como dos factores los que gatillan el estrés en mi vida.

A: Este factor tiempo en el caso que estas pensando: debo llegar a la casa a estudiar, debo ir a entrenar, volver y empezar nuevamente a retomar el estudio. Este estrés, ¿crees que se refleja en el entrenamiento deportivo?.

B: Sí, yo creo que podría ser de todas maneras. Hay veces que no, que uno está full enfocado en el entrenamiento y de repente también es algo por lo que a mi me sirve practicar deporte que me des estresa, el ir a entrenar para mi es una forma casi que de meditación porque uno escapa de los problemas que lo están agobiando en el día a día y al final uno se concentra solo en eso, en el estar ahí en el momento. Pero hay otras veces que claro, es típico de fin de semestre tener mil cosas para una semana y de repente uno se desconcentra y se pone a pensar en lo que tiene que hacer y claro, el entrenamiento puede no ser tan provechoso como en otra instancia como un poquito menos de estrés académico. Entonces sí, de todas maneras afecta.

A: Ahora, cambiémoslo de polo. Supongamos que en un partido o algo del ámbito deportivo te causo estrés, por ejemplo te sacaron una roja, ese estrés ¿crees que lo traspasas a lo académico?.

B: Sí, de todas maneras. Especialmente en las derrotas, ha habido momentos en los que hemos perdido o yo he tenido partidos malos y tengo que estudiar y me cuesta mucho concentrarme, me cuesta mucho poder retomar el estudio porque no puedo dejar de pensar en el partido, en las cosas que hice o que hicimos mal como equipo.

Entonces de todas manera afecta, afecta mucho en la concentración y en tratar de quitarse esa espina que queda o el dolor y la frustración que queda, la impotencia con la que uno a veces sale del partido y despejarse y quedar con la mente clara para poder estudiar y de repente no se puede. Me ha pasado varias veces que de repente ya no puedo estudiar simplemente.

A: Ya Ignacia, eso era todo. Muchas gracias por tu tiempo y disposición a participar con nosotros.

1.2 Segunda entrevista a Deportistas Seleccionados

A: Bueno, en primer lugar te quería dar las gracias por acceder a participar con nosotros.

Y bueno, ¿Por qué realizas la práctica deportiva?.

B: Porque es lo que me ha apasionado desde que tengo cuatro años de vida, es lo único que me llena de esta manera.

A: Ingresaste a la U por cupo deportivo o por el proceso regular?. En caso que haya ingresado por cupo deportivo: ¿Esto te genera una mayor presión?. Tienes beca deportiva ?

B: Por cupo deportivo. La verdad es que no, no tiene una presión extra, de hecho la mayoría de los seleccionados entraron por esa beca. Solo me dedico a entrenar para poder jugar de titular como en cualquier otro plantel. Por último, no, no tengo beca, postulé este año pero no me gané ninguna, ya que la mayoría se la llevan los federados.

A: ¿Cómo afrontas la exigencia del estudio en los periodos de pruebas?.

B: Igual que siempre, el entrenamiento es como una clase con asistencia obligatoria, forma parte de la rutina y según eso me organizo en todo lo demás.

A: En caso que tengas un torneo que coincida con tu semanas de pruebas, ¿cómo te preparas para afrontar dicha semana?. ¿Tu rutina sufre alguna modificación?.

B: Mmm... no, porque cuando ha pasado eso se han presentado dos escenarios. Uno son los JOE, en donde estamos eximidos automáticamente de cualquier evaluación posible, y el otro es el nacional, en donde también la universidad nos justifica por toda esa semana y un par de días posteriores.

A: Tu facultad te da alguna facilidad para rendir las pruebas en caso que la semana de pruebas coincida con algún torneo o competencia en la cual participas?.

B: Es lo que mencioné arriba. Puedes dar la prueba para la semana siguiente o en las recuperativas. Pero en nuestra facultad es muy poco probable que te veas perjudicado.

A: Crees que existe alguna dificultad al ser deportista seleccionado y además tener que cumplir con los deberes de estudiante?. ¿Cuál o qué tipo de dificultad? ¿Por qué crees que esto ocurre?.

B: Yo creo que no, más que una dificultad yo creo que es un privilegio. Es lo mismo que expliqué unas preguntas más arriba, los entrenamientos y partidos son parte de tu rutina, es un deber, igual que muchos otros, y en base a esos deberes uno organiza su tiempo respecto de los estudios, no va más allá que eso, el que quiere, puede.

A: ¿Cómo lo haces para ser deportista y estudiante a la vez?.

B: Lo mismo de arriba, teniendo ganas de serlo.

A: ¿Consideras que al ser deportista cuentas con una mayor carga en comparación a un estudiante que no practica deporte?. ¿Por qué?, ¿En qué sentido?.

B: Depende, si es un estudiante que no hace nada más aparte de dedicarse a sus estudios creo que sí, sin embargo, si ese estudiante fuese un mpusico creería que no, puesto que los ensayos y la dedicación que le aplica a lo que le apasiona es la misma que uno le dedica a su deporte. Quedándonos con el primer caso, creo que es mayor carga porque tu "agenda" obviamente se copa más, y sumado a eso, después de

entrenar terminas agotado, claramente no en el estado óptimo para una noche de estudio.

A: ¿Cuál crees tú que es la mayor dificultad de ser deportista y estudiante?.

B: Llegar a estudiar en la noche después de entrenamiento para una prueba que tienes al otro día en la mañana.

A: Consideras que la U da el apoyo necesario a los alumnos que son deportistas?

B: Creo que da el apoyo básico, cubre lo más inmediato, sin embargo creo que falta mucho aún por mejorar, pero también creo que esto tiene que ver con el nivel del deporte universitario en general. Considerando lo último y comparando a nivel local, creo que estamos sobre la media, pero sigo insistiendo en que falta, falta infraestructura pero principalmente faltan beneficios reales al deportista seleccionado.

A: ¿Has podido identificar alguna dificultad que se te presente durante la semana de pruebas? ¿Por qué crees que esto ocurre?.

B: Cansancio, y a veces un poco de falta de tiempo, pero nada más allá de lo normal. La razón es evidente.

A: Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a tus resultados?

B: No, obtengo más resultados que lo que le dedico.

A: Para ustedes deportistas y estudiantes, ¿qué factor consideras que puede ser un desencadenante de estrés?. ¿Por qué?.

B: Yo creo que para desencadenar estrés tienes que estar pasando por un mal momento tanto en lo deportivo como en lo académico, ya que hacen falta experiencias positivas a las cuales aferrarse en esos momentos.

1.3 Tercera entrevista a Deportistas Seleccionados

A: Tu participaste de la primera parte de nuestra memoria en la parte cuantitativa y ahora estamos buscando la parte cualitativa para darle una correlación a los resultados que arrojó el test.

En primer lugar, ¿Por qué realizas deporte?.

B: Porque me gusta mucho el fútbol por también una cosa de mantenerse activo y mantener la actividad física, o sea si no jugara fútbol por mucho que me guste igual otra cosa haría por actividad física.

A: ¿Ingresaste a la U por cupo deportivo o por el proceso regular?.

B: Por proceso regular.

A: ¿Cómo afrontas la exigencia del estudio en los periodos de prueba?.

B: Es difícil, igual ya no tengo pruebas entonces estoy con la pura tesis pero aún así este año es complicado compatibilizarlos porque los entrenamientos son de noche y tienes que salir temprano de tu clase para poder llegar al entrenamiento y entrenas dos horas y después de eso tienes que irte a tu casa y llegas cansado, no tienes ganas de estudiar y al otro día de nuevo entrenar y todo eso, entonces es difícil como compatibilizar la actividad física con el estudio por el cansancio y todas las otras cosas.

A: En caso que tengas algún torneo que coincida con tus semanas de prueba, ¿cómo te preparas para estas semanas?.

B: No me ha tocado el caso, así como semanas de prueba no me ha tocado. Si me toco una vez lidiar con una prueba, pero claro que complican mucho porque no todos los profesores tienen la disposición suficiente para ayudarte con el deporte.

A: ¿Tu facultad o algunos profes te dan alguna facilidad para rendir las pruebas en caso que la semana coincida con algún torneo o competencia?.

B: Sí, pero no existe ninguna como disposición desde la misma facultad para ayudarte. O sea al final todo queda a criterio del profe y el profe si no tiene ganas no te van a ayudar y te van a rajar.

A: ¿Crees que existe alguna dificultad al ser deportista seleccionado y además tener que cumplir con los deberes de estudiante?.

B: Sí obvio, se complica mucho por lo que te decía. Tener que estar pensando en el entrenamiento, ir a entrenar, actividad física, estudio, todo eso se complica un poco porque sobretodo porque no te ayudan en nada, no hay ningún beneficio, no hay nada. Yo lo único que puedo decir, como lo único que rescato es la prioridad cero que te dan para elegir ramos pero solo eso.

A: ¿Cómo haces para ser deportista y estudiante a la vez?.

B: Tratar de organizarse lo que más se pueda, nada mas que eso.

A: ¿Consideras que cuentas con una mayor carga en comparación a un estudiante que no practica ningún deporte?.

B: Sí, pero tampoco es que yo sea especial por eso, si los demás compañeros también militan o hacen otro tipo de actividades que también se les complica la carga académica.

A: ¿Cuál crees que es la mayor dificultad de ser estudiante y deportista a la vez?.

B: No sé, por lo general son puras cosas entretenidas si a uno al final igual le gusta jugar fútbol y tampoco uno puede dramatizar tanto por la practica del deporte si finalmente casi siempre son gratificaciones más que cosas negativas.

A: ¿Consideras que esta universidad da el apoyo necesario a los alumnos que son deportistas?.

B: No, definitivamente no, ni a los deportistas ni a casi ninguno.

A: ¿Has podido identificar alguna dificultad que se te presente durante la semanas donde te toca alguna prueba o alguna entrega?, ¿modificas algún día de estudio?.

B: Sí porque por mañana tengo que hacer una entrega de la tesis y ahora estoy cansado porque ayer entrené y ahora tengo que entrenar de nuevo, entonces uno queda cansado después de entrenar y pasa.

A: ¿Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a los resultados?.

B: Sí, si.

A: Para ustedes los seleccionados deportistas y estudiantes, ¿qué factor consideras que pueda ser un desencadenante de estrés?.

B: ¿qué factores?

A: Desencadenantes de estrés.

B: No sé en realidad que tenga que ver con el deporte.

A: Por ejemplo que venga algún partido decisivo, alguna competencia en donde tengan que entrenar si o si y tienes que asistir, patear una hora de estudio.

B: Ah, si. Cuando se viene un partido importante uno deja de pensar un poco, le pierde un poco de concentración a la carga académica, pero al final igual tienes que sacar la carrera que es lo más importante.

A: Ya, muchas gracias por la disposición de tu tiempo.

1.4 Cuarta entrevista a Deportistas Seleccionados

A: Bueno, agradecerte por tu participación en nuestra memoria, ya participaste en la parte cuantitativa, ahora necesitamos tu aporte en la parte cualitativa.

Primero, ¿por qué realizas deporte?, ¿por qué realizas una practica deportiva?.

B: Yo realizo desde muy chico, desde ahí que tengo la noción que me entrega un espacio de recreación y de xx sobre todo mental, a pesar que físicamente es algo muy notorio, mentalmente me lleva a otro mundo.

A: Pedro, ¿tu ingresaste a la U por cupo deportivo o por el proceso regular?.

B: Por el proceso regular.

A: Perfecto, ¿cómo afrontas las exigencias del estudio en los periodos que tienes pruebas?.

B: Emm, es muy difícil. Trato de estudiar después de entrenar porque siento que así es más fácil de repente captar los conocimientos porque si estudio antes de un entrenamiento o de un partido me distraigo mucho con las sensaciones que me genera el evento próximo, así que la mayor parte de las veces entreno en la noche y me paso casi toda la noche de largo tratando de afrontar las pruebas.

A: Perfecto, en caso que se aproxime o que tengas un torneo que coincida con esta semana de pruebas ¿cómo te preparas para enfrentar esta semana?.

B: Emm, mira hay dos opciones o hacerlo con anticipación que una o dos semanas de anticipación ponerse a estudiar o a generar los trabajos o, hablar con los profesores que puedan generar alguna flexibilidad en cuanto a la resolución de los trabajos o las pruebas y existe un marco regulatorio igual que uno puede aprovechar en que los profes te den cierta flexibilidad con eso para poder hacerlo un poco después o con otras condiciones.

A: Ahora, esta negociación entre comillas ¿las haces directamente con el profe?.

B: Sí, directamente con el profe y todos los profes son distintos, algunos los toman bien y otros no lo toman bien y simplemente no hay como transar.

A: Ahora, tu facultad en general ¿te da alguna facilidad para rendir las pruebas en caso que la semana de prueba coincida con el torneo que se vaya a jugar?.

B: Como te digo, tiene que ver con los profesores porque hay profesores que si me han permitido llegar después a una evaluación o entregar después un trabajo porque me ha pasado que coincide justo en semana de viajes cuando el torneo es fuera de Santiago y presencialmente es imposible estar en ambos lugares y me paso el año pasado que entregué cuando volví del viaje un trabajo y no me lo aceptaron porque estaba fuera de plazo, así que a veces se puede y a veces no se puede y al final de semestre uno tienen que afrontarlo.

A: Y en ese caso ¿cómo solucionaste ese problema?.

B: No pude encontrarle mayor solución, solo pude asumir el reto que me llegó y después promediario con los otros trabajos y ponerle más empeño a los trabajos o al examen. Si finalmente en el examen es cuando el deportista entrega todo porque en el proceso algunas vallas son difíciles de saltar. En este caso, tuve un 1 en el primer trabajo por estar en competencia, así que en el examen tuve que afrontarlo con mucha tranquilidad y estudiando harto igual.

A: ¿Crees que existe alguna dificultad al ser deportista seleccionado y a la vez ser estudiante?.

B: Sí, es super difícil. No se, yo empecé mi etapa deportiva así más fuerte acá en la universidad entonces tomar el equilibrio siempre es lo más complicado sobre todo cuando entrenas de noche y mi proceso para estudiar siempre viene después de entrenar así que termino hasta largas horas de la noche estudiando así que no ha sido muy difícil equilibrarlo. Yo creo que con las tareas que uno cumple durante el día, si trabaja o no trabaja, ordenarse en los horarios es lo más complicado así es cuando uno puede hacer ambas cosas si no hay que dejar de hacer una.

A: ¿Cómo lo haces para ser deportista y estudiante a la vez?.

B: Le pongo mucho empeño, siento que el deporte es a la vez una carrera entonces tampoco la puedo mirar en menos, creo que ahí va una de las grandes movimientos si

uno como estudiante o como profesional quiere generar algo, desde mi punto de vista tiene que ser a través del deporte, así que lo veo tanto como separado como juntos.

A: ¿Consideras que al ser deportista cuentas con una mayor carga en comparación con los alumnos que no realizan ninguna actividad física?.

B: Si, siento que a pesar que los entrenamientos son dos veces por semana en el tema de los campeonatos o otros días de la semana porque si quizás uno participa en selección también participa en la facultad a veces son dos días más y la preparación del deportista no es solo en los entrenamientos, si no que a diario.

A: Dicho todo lo anterior, ¿Cuál crees que es mayor dificultad de ser deportista y estudiante?.

B: Calzar los horarios, es lo más difícil. El tema de hablar con los profes ha sido una contaste en mi carrera para que puedan ayudarme a sostener cuando hay dos actividades en un mismo horario y bueno la alimentación también es algo que está muy presente porque cuando uno tienen que entrenar y estudiar o tiene clases de repente se salta los horarios de comida y también son procesos fundamentales para poder desarrollarse tanto como deportista y como estudiante o persona.

A: ¿Consideras que la Universidad da el apoyo necesario a los alumnos que son deportistas? .

B: No creo que la Universidad se preocupe demasiado, creo que sí abre un gran espacio que uno pueda conocer, pero hasta ahí, no va el impulso que uno pueda superarse tal vez más allá de lo normal. Así que siempre he sentido que la Universidad puede aportar mucho más sobre todo en términos de apoyo.

A: ¿Apoyo en que sentido?.

B: No se, uno lo ve muy reflejado en la FEN allá si existe una plataforma de kinesiólogos, preparadores o asistentes, coordinadores deportivos, en que las otras facultades no existen. Entonces, aquí en ICEI no existe un apoyo directo, por eso yo siempre tengo que estar transando con los profes o con las secretarias o con

directores de carrera para poder tener alguna flexibilidad y el apoyo es bastante, es mínimo en realidad porque ni siquiera a veces conocen el proceso como de prioridad 0 o de que yo tengo horarios mas o menos protegidos para poder entrenar y no me pueden tirar ramos a ese horario y muchas veces si he tenido ramos ahí y he tenido que afrontarlo igual. entonces el apoyo en términos de alimentación o de protección en salud, a pesar de que esta el kine y esta el trauma muchos deportistas no lo conocen o no alcanzan a llegar ahí porque como la Universidad establece un numero a principio de año y te deja ahí no hay una asesoría constante y los profesores tampoco son muy cercanos, son mas o menos que trabajan a horario de clase y hasta ahí no mas.

A: ¿Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a tus resultados?.

B: Emm difícil, yo creo que mis resultados son más bajos de lo que yo entrego.

A: ¿Por qué crees que se da eso?.

B: Yo creo que es por tiempos, si le entregara quizás más tiempo podría alcanzar mejores resultados.

A: Perfecto, para las personas en este caso que son deportistas seleccionados y estudiantes a la vez ¿qué factor consideras que puede ser un desencadenante de estrés? de tu estrés.

B: ¿En términos deportivos y estudiantiles?.

A: Sí.

B: El sueño, es un factor muy doloroso tanto como para poder desarrollar un estudio o investigar sobre algo que son los temas que me tocan en periodismo, con sueño es muy difícil y sobre todo después de hacer una carga física el sueño pesa más y, como te digo mis horarios como de trabajo logran ser durante las noches porque hay mayor concentración, el espacio que tengo en mi casa es más apropiado, en las tardes hay más gente, acá durante el día tampoco puedo trabajar mucho y yo creo que el cansancio, el sueño son como.

A: Ahora, ¿te estresa el no poder dormir? o no tener el tiempo normal para dormir.

B: Claro, no tener el tiempo para dormir ni para trabajar entonces uno termina transando como el sueño por el estudio o el sueño a veces por la actividad física y eso yo creo que es lo que más me estresa, el estar cansado o andar sin tiempo para alguna de las cosas.

A: Y no rindes en todo.

B: Claro y dormir es necesario para recuperarse físicamente, entonces a mi me estresa como esa sensación de no poder recuperarme y no poder avanzar.

A: Perfecto Pedro, muchas gracias.

2. Entrevistas Deportistas Aficionados

2.1 Primera entrevista Deportistas Aficionados

A: Muchas gracias por participar con nosotros, para comenzar nos gustaría saber ¿por qué practicas deporte?.

B: Porque me gusta, me entretiene hacer deporte en mi vida y además me sirve para mantenerme en forma.

A: ¿Participar en actividades deportivas lo ves como algún espacio de escape que te ayude a distenderte?.

B: Probablemente. Si bien solo lo practico cuando tengo tiempo extra de las obligaciones laborales y estudiantiles, también me ayuda a distraerme de estas cosas.

A: ¿Cómo afrontas la exigencia del estudio?.

B: Ahora que egresé de la carrera las exigencias académicas son menos y se reducen solo a la redacción de la memoria de título. De todos modos estas exigencias las afronto los días que tengo libre de trabajo, dos en la semana, y me dedico a eso.

A: Me podrías contar cómo te preparas para la semanas de pruebas ?. Esta es una semana “normal” para ti o tu rutina sufre alguna modificación?.

B: Generalmente mantengo un ritmo normal de estudio y mis hábitos no sufren mayores modificaciones.

A: Cómo afrontas éstas semanas?

B: Sin mayores problemas. Lo más que podría variar es la hora de ir a dormir, que podría ser más tarde de lo habitual, porque generalmente trato de mantener los días que practico deporte o que hago otras actividades recreativas.

A: ¿Cómo lo haces para ser deportista y estudiante a la vez?.

B: La exigencia para ser deportista aficionado tampoco es muy alta. Son solo dos en entrenamientos en la semana, de dos horas cada uno, lo que no quita mucho tiempo. Además el lugar de entrenamiento es el mismo donde estudio, por lo que tampoco pierdo tiempo en movilizarme. No es muy difícil.

A: ¿Consideras que al ser deportista cuentas con una mayor carga en comparación a un estudiante que no practica deporte?. ¿Por qué?, ¿En qué sentido?.

B: Creo que el ser deportista aficionado no es una carga adicional, sino que lo calificaría como una opción que aporta a la vida cotidiana. Más que una carga es un beneficio; y al no ser deportista de alto rendimiento o profesional, tampoco tengo la presión de no ausentarme si lo necesito.

El deporte en el caso de los aficionados, o al menos en mi caso, es un beneficio a la vida, a la entretención, más que una carga extra.

A: ¿Cuál crees tú que es la mayor dificultad de ser deportista y estudiante?.

B: La mayor dificultad es el estar cien por ciento comprometido en las dos cosas. Como el deporte es amateur puedo priorizar sin muchas dificultades los estudios, pero, por supuesto, siempre la idea es estar comprometido en las dos actividades mientras el tiempo lo permita.

A: ¿Has podido identificar alguna dificultad que se te presente durante la semana de pruebas? ¿Por qué crees que esto ocurre?.

B: Las dificultades que pude encontrar son, como dije, a la hora de dormir, que se ve afectada, pero no mucho más que eso. Trato no mover los horarios de entrenamiento y por eso sacrifico el sueño, que tampoco es algo que me afecte tanto durante la semana.

A: Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a tus resultados?

B: Nunca me he visto afectado de manera negativa con los resultados académicos, siempre he cumplido con lo que me he propuesto. Tampoco puedo decir que mis metas académicas son demasiado elevadas, pero siempre he cumplido y nunca me he quedado atrás.

2.2 Segunda entrevista Deportistas Aficionados

A: Ya, tú participaste de la primera parte de nuestra memoria en la parte cuantitativa y ahora estamos buscando la parte cualitativa para darle una correlación a los resultados que arrojo el test.

Primero, ¿por qué practicas deporte?.

B: Ehm la principal razón por la que practico deporte en verdad es porque lo encuentro entretenido y porque además por lo general en mi vida tengo un sentido competitivo a la hora de hacer deporte y eso son el tipo de cosas que motivan a mejorar en ese sentido y no solo en el deporte si no que generalmente en todas las áreas en las que me desarrollo.

A: ¿Participar en actividades deportivas lo ves como algún espacio de escape?.

B: Sí, escape pero más que nada es como un espacio que disfruto y que gozo, no lo siento como algo como una catarsis, si igual me gusta enfocarme cuando estoy jugando fútbol y enfocarme en ello, no que necesariamente me escape.

A: Cambiando un poco de tema, ¿cómo afrontas la exigencia del estudio?.

B: ¿Cómo afronto la exigencia del estudio?. Por lo general, priorizo ciertas materias por sobre otras, me calendarizo y tomo por lo menos dos o tres días antes de cada evaluación o de cada entrega para poder realizar ese mismo trabajo, así que en general trato de no estresarme mucho con esas mismas evaluaciones porque sé que cuando llegue la hora voy a tener que hacerla como se debe.

A: Me podrías contar ¿cómo te preparas para cuando llega una semana de pruebas?.

B: Un poco lo mismo, dos o tres días antes de la prueba empiezo a prepararme, a hacer las lecturas correspondientes. Cuando hay pruebas que son lecturas más largas, por lo general trato de hacer tres semanas antes una lectura cada semana para darle un buen trabajo académico en verdad.

A: Estas semanas de prueba para ti ¿pasa a ser una semana normal o sufre alguna modificación en tu rutina?.

B: Sufro más que nada por el estrés que me doy yo mismo porque es como esa ansiedad de hacer las cosas que a uno le da cuando siente que es muchas carga, pero cuando en verdad lo pienso bien es lo mismo que otras semanas solamente que tengo otras responsabilidades.

A: ¿Cómo afrontas estas semanas?.

B: Con calma, como te decía antes un poco estresado las vivo en verdad, pero ese estrés también lo siento natural porque es parte de la preocupación que yo le doy a ese tipo de responsabilidades.

A: Perfecto, ¿Cómo lo haces para ser deportista y estudiante a la vez?.

B: Me doy el tiempo no más yo creo porque hay otras personas que por lo general yo creo que prefieren estudiar y después el tiempo que les sobra entre el estudio y las clases lo prefieren ocupar en descansar o en leer o en hacer otro tipo de hobby, pero para mi el deporte es como uno de esos espacios y lo disfruto así que no me hago problemas por eso.

A: ¿Consideras que al ser deportista cuentas con una mayor carga en comparación con los estudiantes que no realizan ninguna actividad física?.

B: Sí, mentalmente puede ser que si un poco porque a la hora de tener una competitividad en el deporte igual te exige algo, hay una exigencia mental, pero cuando en general son pichangas o son ir a trotar o cosas que uno mismo se hace el tiempo como para liberarse, no es tan carga. O sea están esos dos sentidos.

A: ¿Cuál crees que es la mayor dificultad que has tenido de ser deportista y estudiante a la vez?.

B: ¿La mayor dificultad?. Quizás como tener un poco menos de tiempo para ciertas actividades más académicas, pero ese tiempo tampoco se traduce en 6 horas al día si no que como una hora o dos horas y medias tres veces o dos veces por semana, por lo tanto no ocupo una gran cantidad de mi tiempo y al verlo en ese sentido uno siempre esta como estresado pensando en que tiene que hacer una cosa pero en ese tiempo que uno está pensando eso, es un tiempo libre y yo trato de aprovechar mis tiempos libres en algo productivo.

A: ¿Has podido identificar alguna dificultad que se te presente durante la semana de pruebas?.

B: ¿Una dificultad?, ¿cómo respecto a mi?.

A: Sí, sufres de que en esa semana no puedas entrenar tanto, que no puedas entrenar.

B: O sea por lo general si, trato de entrenar porque como mencionabas tu igual ese espacio de escape está presente un poco en ese sentido. Es como ya, ahora me toca

una hora y media de deporte y voy a aprovecharla en ese momento y rico, mejor hacer deporte que irme a la casa a hacer lo otro. En ese sentido, yo creo que esa dificultad vendría por ese lado, por el lado de que mentalmente me canso un poco pensando un poco en las cosas que me pasan, pero a la hora de hacer deporte todas esas cosas se me olvidan.

A: ¿Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a tus resultados?.

B: Sí, lo creo proporcionalmente porque por lo general en nuestra carrera los mejores resultados se traducen en la gente que le pone más dedicación al tema, entonces es como algo proporcional directamente.

A: Muchas gracias por participar con nosotros.

2.3 Tercera entrevista Deportistas Aficionados

A: Ya Nicolás, yo soy José Torres. El año pasado, participaste en la primera parte de nuestra memoria respondiendo la parte cuantitativa de un test de afrontamiento al estrés, ahora estamos buscando la parte cualitativa para encontrar una correlación de los puntaje que arrojó el test.

Primero, ¿Por qué practicas deporte?.

B: Practico deporte porque me entretiene, me hace bien, es una actividad sana, también me sirve de distracción y de forma escape ante las semana agotadora que tengo normalmente debido a mi desempeño académico en la universidad, entonces es como una forma de escape y distracción para mi.

A: Entonces participas en las actividades deportivas, o sea participar en las actividades deportivas ¿lo ves como un espacio o un momento de escape para tu rutina académica?.

B: Exacto, es algo que rompe con mi rutina y además me entretiene, entonces yo lo encuentro super necesario para poder sobre llevar mi semana de forma saludable y no estar estresado más que nada.

A: Perfecto, ¿cómo afrontas la exigencia del estudio, la carga académica?.

B: ¿Cómo la afronto?. Ehm, bueno primero que todo priorizo las fechas, o también priorizo la importancia del ramo, si estoy bien en este ramo lo dejo un poco de lado y veo el que está un poco más complicado o dependiendo también de cómo te decía de las fechas, si está más encima ésta prueba, dejo todo de lado y me enfoco en la prueba que viene primero y, después me cambio hacia la otra prueba, también me sirve para no estresarme tanto porque si empiezo a pensar en el mismo momento de todo lo que tengo que hacer, colapso.

A: Cuando llega la semana de pruebas, me podrías contar ¿cómo te preparas para esa semana?.

B: Bueno, contemplo las fechas, veo cuantos días quedan para la prueba y realizo un mini calendario en mi agenda.

A: ¿Éstas semanas se tornan un poco normal, es algo rutinario o sufre alguna modificación?.

B: ¿Esta semana?.

A: Sí, la de pruebas.

B: ¿Estas semanas de pruebas?, ehm ¿si es que modifico mi metodología dices tu?.

A: No tanto tu metodología, pero si tu forma cotidiana o normal de hacer tu día. Por ejemplo vienes a la U o ya no vienes tanto a la U o si vienes a la U te encierras en la biblioteca.

B: No, cumplo normal no más. Vengo a las clases, vengo a las actividades que tengo que hacer, me retiro y en casa hago lo que queda pendiente.

A: ¿Es una semana normal?.

B: Sí, para mi sí, casi nunca me quedo o vengo a la U y me ausento a una clase para estudiar solo otra materia.

A: ¿Cómo lo haces para ser deportista y estudiante a la vez?.

B: Me organizo, veo los tiempos, la disponibilidad, si es posible y si no intento hacerme el tiempo porque para mi el deporte es una parte fundamental de mi rutina.

A: ¿Consideras que al ser deportista cuentas con una mayor carga en comparación a los estudiantes que no realizan ninguna actividad física?.

B: Ehm no, no lo veo así porque para mi no es una carga por así decirlo si no que es una actividad que hago por amor propio.

A: ¿Cuál crees que es la mayor dificultad de ser deportista y estudiante a la vez?.

B: Organizar los tiempos mas que todo porque hay que saber compatibilizar los estudios con el deporte, tal vez algún día voy a atener que dejar el deporte porque obviamente ya en la universidad mi prioridad es venir a estudiar pero mientras pueda complementarlo con el deporte, yo feliz.

A: ¿Has logrado identificar alguna dificultad que se te presenta durante la semana de pruebas que te impida hacer deporte?.

B: Sí, varias veces. No solo en semana de pruebas, si no también en semanas de entregas de otros trabajos que he tenido que ausentarme a los entrenamientos y no venir solamente para cumplir con las entregas y con las responsabilidades.

A: ¿Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a tus resultados?.

B: Si, yo diría que bastante porque sobretodo cuando me esfuerzo más se nota mucho en los resultados y cuando no también se ve reflejado en la nota.

A: Ya, perfecto. Muchas gracias por tu disposición.

3. Entrevistas Alumnos/alumnas Inactivos/inactivas

3.1 Primera entrevista Alumnos(as) Inactivos(as)

A: Bueno, tú participaste de la primera parte de nuestra memoria en la parte cuantitativa y ahora estamos buscando la parte cualitativa. Entonces, quisieramos ¿cómo enfrentas las exigencias académicas?.

B: En general es algo que me cuesta enfrentar como resolverlo lo más ansiosamente y antes era con comida, como que tendía a comer mucho y ahí subía de peso o cuando era mucha la angustia, no comía nada y ahí bajaba mucho de peso. Entonces no lo resolvía de buena manera. Ahora he realizado un poco más de deporte, pero es algo intermitente que no siempre puedo resolver así.

A: ¿Pero y el ejercicio físico lo tomaste como una medida de escape o una medida como para calmar esa ansiedad?.

B: En un principio si, como para apaciguar la ansiedad y después empecé a sentirme bien haciéndolo entonces intentaba hacerlo. Pero ahora de nuevo me agarro como el tener muchas cosas que hacer y tengo problemas para organizar el tiempo, entonces no siempre alcanzo a hacerlo

A: ¿O sea, el ejercicio para ti no está dentro de las prioridades?.

B: No, lamentablemente no.

A: ¿Cuándo llegaban las semanas de pruebas, tu rutina cambiaba o se mantenía de la misma manera?.

B: Siento que no cambiaba la rutina, pero si se alteraba por ejemplo el ritmo del sueño como que empezaba a dormir mucho más tarde y menos horas. Y también como a dejar de lado actividades recreativas o de ocio, privilegiando el estudio.

A: Tu normalmente estudias a diario o estudias cuando ya se acerca la prueba o algún taller o algo que debas entregar?.

B: Depende, si me gusta no estudio pero si le dedico más y si no es algo que me gusta, espero que se aproxime la prueba y ahí empiezo y si no me gusta nada es como un día antes.

A: ¿Has podido identificar alguna dificultad que se te presente durante la semanas de pruebas?.

B: En lo que te decía, por ejemplo que se altera el ritmo del sueño y que si ya es mucha la angustia empiezo a cambiar los hábitos alimenticios, como muy poco y dejar poco tiempo como para actividades recreativas como el ejercicio, yo se que es algo que me hace bien pero no le destino el tiempo necesario.

A: ¿Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a los resultados?.

B: No siempre, como que de repente siento que se como opacado o se ve obstaculizado por la ansiedad, como que podría haber estudiando mucho pero me pongo tan ansiosa que al final no sirvió tanto.

A: ¿Entonces consideras que por la ansiedad no se ven reflejados el esfuerzo del estudio?.

B: Algunas veces si.

A: Muchas gracias, eso era todo. Gracias por participar en nuestra memoria.

3.2 Segunda entrevista alumnos (as) inactivos (as)

A: Bueno, tú participaste de la primera parte de nuestra memoria en la parte cuantitativa y ahora estamos buscando la parte cualitativa. Entonces, quisiéramos ¿cómo enfrentas las exigencias académicas?.

B: Con calma cuando me siento segura de la materia, pero con mucha ansiedad si no manejo bien los conocimientos de la asignatura.

A: ¿Tu rutina sufre alguna modificación durante esta semana?.

B: No, ninguna.

A: ¿Estudias a diario o solamente estudias cuando se acerca la semana de pruebas?.

B: Solo cuando se acerca la semana de pruebas.

A: ¿Has podido identificar alguna dificultad que se te presente durante la semana de pruebas? ¿Por qué crees que esto ocurre?.

B: Me distraigo con facilidad cuando estudio con el computador, es tentador por la posibilidad de procrastinar en Facebook o videos, cuando estas estudiando hace mucho rato y sobretodo algo que no te gusta todo puede ser más interesante que la materia.

A: Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a tus resultados? En caso que sea no, preguntar ¿por qué considera esto?

B: Si, durante toda mi vida ha sido así, si estudio y me preparo me va bien y tengo buenas notas, si no me preparo se nota rápido y fácilmente obtendré malas notas.

3.3 Tercer entrevista alumnos(as) inactivos(as)

A: Bueno, tú participaste de la primera parte de nuestra memoria en la parte cuantitativa y ahora estamos buscando la parte cualitativa. Entonces, quisiéramos ¿cómo enfrentas las exigencias académicas?.

B: En general, intento organizar el estudio y los trabajos, de manera que no se traslape el tiempo de lecturas y de escritura de informes. Para eso, trato de organizar la lectura de textos, dependiendo del tiempo que tenga hasta la prueba o el trabajo que haya que presentar. Suelo dejar, en todo caso, las tareas que requieran escritura para el final, porque es lo que me toma menos tiempo.

A: ¿Tu rutina sufre alguna modificación durante esta semana?.

B: Ninguna, aunque ahora estando inserta en la vida laboral he tenido que crear rutinas alternativas para organizar mi semestre, pues dependo de los tiempos de los estudiantes y docentes con los que trabajo. De todos modos, en esta semana en particular no ha surgido ningún imprevisto.

A: ¿Estudias a diario o solamente estudias cuando se acerca la semana de pruebas?.

B: Intento estudiar a diario, pero usualmente justo antes de las pruebas (3 o 4 días antes) concentro todos los esfuerzos.

A: ¿Has podido identificar alguna dificultad que se te presente durante la semana de pruebas? ¿Por qué crees que esto ocurre?.

B: Generalmente, me pasa que tengo pruebas y trabajos que entregar en la misma semana, porque los profesores fijan las fechas de su programación de ese modo. Entonces, la dificultad que suele surgir es la falta de tiempo generalizada para poder cumplir a tiempo y óptimamente con todo.

A: Crees que el esfuerzo que destinas a tus estudios es proporcional a tus resultados? En caso que sea no, preguntar ¿por qué considera esto?

B: En general, no siento que deba esforzarme demasiado para obtener buenos resultados. Eso depende de mi asistencia a clases y de haber sido capaz de cumplir con la planificación inicial que me propuse para cumplir con las fechas límites de entrega de trabajos y con las pruebas.