



# **Narraciones potenciales de una madre deportista: La mente supera las piernas**

**Trabajo de Fin de Grado de Psicología  
Facultad de Ciencias De la Salud  
Sección de Psicología y Logopedia  
Universidad de La Laguna  
Curso académico 2017/2018**

**Alumna: Laura Armas Pérez**

**Tutora: M<sup>a</sup> Dolores García Hernández**

## Resumen

El objetivo de este trabajo es generar un relato de la experiencia deportiva de mi madre (atleta de competición desde hace 17 años) y de cómo el atletismo la ha podido ir constituyendo, inspirándome en las premisas del construccionismo social (Gergen, 2015) que concede un lugar privilegiado en la construcción de las auto-narraciones, a los contextos y relaciones en las que las personas están inmersas. Se aborda desde un diseño de corte cualitativo, llevando a cabo una conversación reflexiva con mi madre, posteriormente grabada y transcrita íntegramente. Mi tutora y yo consensuamos un listado de 30 códigos. Se lleva a cabo un fundamentado de los códigos (número de citas que los forman) y un análisis de co-ocurrencia para desplegar las relaciones entre códigos. De los resultados deseo destacar la manera que tiene mi madre de narrarse desde el contexto deportivo, permitiéndose versiones de ella misma con las que se siente orgullosa, sabiéndose capaz de tener el control de sí misma y de sus circunstancias. Asumo desde las ideas de la investigación cualitativa que los conocimientos que emergen de este TFG son locales y útiles para las personas implicadas; también deseo que su lectura sea una invitación a generar nuevas reflexiones.

**Palabras clave:** Deporte, Identidad, contextos, relaciones.

## Abstract

The objective of this work is to generate a story of the sports experience of my mother (competition athlete since 17 years) and how athletics has been able to go constituting her, inspired by the premises of social constructionism (Gergen, 2015) that grants a privileged place in the construction of self-narrations, to the contexts and relationships in which people are immersed. It is approached from a qualitative cutting design, conducting a reflective conversation with my mother, subsequently recorded and transcribed in its entirety. My tutor and I formed a list of 30 codes. It is carried out informed codes (number of citations that make them) and an analysis of co-occurrence to deploy the relationships between codes. From the results I want to highlight my mother way of narrating herself from the sporting context, allowing versions of herself with which she feels proud, knowing herself capable of having control of herself and her circumstances. I assume from the ideas of the qualitative research that the knowledge that emerges from this TFG is local and useful for the people involved; I also wish its reading to be an invitation to generate new reflections.

**Keywords:** Sport, Identity, Contexts, Relations.

## Introducción

El presente Trabajo de Fin de Grado (en adelante TFG) surge de las conversaciones mantenidas con el profesorado y alumnado de esta asignatura, en las que compartimos tópicos de posibles trabajos y las diferentes maneras de abordarlos. Iniciamos una reflexión acerca de los temas que nos importaban, que nos apasionaban, que considerábamos útiles o sobre los que teníamos algún tipo de curiosidad.

En este contexto conversacional, emerge mi pasión por la práctica deportiva y el papel de mi madre en atraerme hacia los entornos y ambientes vinculados al deporte, convocando los innumerables momentos y vivencias compartidas en las que, de una forma o de otra, el deporte siempre ha estado presente. Mi madre ha dedicado una gran parte de su vida al deporte a través de diferentes facetas, puesto que no sólo es atleta, sino que también ha formado parte del equipo de gestión de un club de atletismo, ha sido entrenadora y jueza de atletismo. Soy consciente de que ha logrado integrarlo en la familia como estilo de vida, inculcándome los valores de una cultura tan apreciada para mí, como es la deportiva. En esta reflexión compartida, se hace evidente la admiración hacia mi madre como deportista comprometida y me planteo de qué manera este TFG puede ser una oportunidad para conversar con ella del valor y el sentido que le otorga al deporte y como dicha práctica la ha ido constituyendo.

Sitúo estas reflexiones desde las ideas de la investigación social dialógica (Defher, 2015), que invita a hacernos preguntas que nos importen, preguntas vívidas, al entender el proceso de investigación como indagación cotidiana arraigada a la vida (Anderson, 2014). Desde estas premisas, las preguntas de investigación vienen cargadas de historias personales, sociales y políticas, que hacen la diferencia para las personas que participan en la misma. Y desde aquí, comparto con mi madre estas curiosidades que deseo conversar con ella, sintiéndose halagada y orgullosa de que su hija le dedique su último trabajo en la Universidad y desee hablar con ella sobre las experiencias, oportunidades, relaciones... que ha vivido gracias al deporte y sobre el impacto que ha podido tener la actividad deportiva en su vida: ¿de qué manera ha nutrido la identidad de mi madre toda esa experiencia y ese bagaje como deportista?, ¿de qué manera la cultura de la actividad física y del deporte con sus rituales, valores, relaciones..., la ha ido constituyendo y le ha ido proporcionado unas maneras determinadas de estar en el mundo?

En este sentido, algunos estudios señalan que la práctica deportiva parece ayudar a generar una identidad social asociada a competencia y habilidad (Morgan, Fletcher y Sarkar, 2015) y facilitar la presencia de un círculo de personas generadoras de apoyo social (Rees et al, 2013). De tal manera que el contexto deportivo genera situaciones viables y fiables, en el que se establecen unas reglas compartidas y patrones comunes de coordinación, que permiten desplegar determinadas identidades asociadas a la participación en dicho contexto (Galak, 2008).

Esta manera de entender la identidad contiene resonancias con las premisas del construccionismo social desarrollado por Kenneth Gergen (2007), al conceder un lugar privilegiado en la construcción de la misma a los contextos y relaciones en las que las personas estamos inmersas. Kenneth Gergen parte de la idea de que el “yo” es una

construcción relacional, que se valida o cambia a partir del intercambio social. En cada relación nos convertimos en alguien, adoptamos una determinada identidad y representamos un papel determinado; cada uno de esos papeles está vinculado a un auditorio, escenario, contexto..., ofreciéndonos narraciones del mundo que nos van constituyendo (Gergen, 2015).

De modo que, de cada una de las relaciones y contextos surge un residuo en forma de acciones potenciales (tales como lenguajes, expresiones emocionales, movimientos...), cualquiera de los cuales puede activarse en un momento dado y que pasarán a formar parte del repertorio de potenciales para uso futuro (Gergen, 2015). Así, las personas estamos provistas para acceder a cualquier relación con miles de condiciones para ser, y a medida que con el tiempo vayamos formando parte de nuevas relaciones, iremos integrando todos esos aspectos que nos han ido aportando a lo largo de la vida. Desde estas premisas, la identidad se entiende como situada y múltiple, emergente, recíproca, negociada, a la vez causa y resultado de la interacción comunicativa (Ibáñez, 2003).

Al entender que desarrollamos identidades en contextos sociales y buscamos reconocimiento de la legitimidad de esas identidades, el contexto deportivo puede ser considerado como un entorno más que influye en el proceso de formación identitario, en el desarrollo personal y en el desarrollo social (Magnuson, Dundes y Dundes, 2008). De esta forma puede entenderse el “yo deportivo” como una narración potencial, que construye y se despliega a través de las relaciones y los contextos donde se transita. Dicha narración tiene consecuencias para las personas y sus prácticas sociales, en cuanto ofrece un repertorio de posibles maneras de estar en el mundo (Gergen, 1996). En este sentido, podemos preguntarnos ¿qué narración potencial de mi madre emerge como persona comprometida con la práctica deportiva? ¿Qué relatos privilegia para hablar de sí misma y de su vida?

Situarme en las premisas del construccionismo social también me convoca a una elección en cuanto a cómo abordar la investigación, al entender la producción de conocimiento como relacional (Gergen, 2014) y colaborativa (Anderson, 2014). Por ello, los saberes que se generen surgirán de las interacciones y las decisiones que tienen lugar en el propio proceso de investigación (McNamee, 2014). La investigación, desde estas premisas, puede entenderse como un proceso constructivo o, como diría Vicente Sisto (2008), una aventura de producción dialógica. En esa aventura de creación de sentidos desde donde se define la investigación, la espontaneidad, la respuesta corporizada y la responsividad mutua se convierten, según John Shotter (2012), en guías del encuentro con las personas y del proceso de indagación.

Para Janice DeFher (2015) las personas comprometidas con las premisas del construccionismo social, entienden la investigación como conversación e indagación compartida (Anderson y Gehart, 2007), participando activamente en la misma, sin pretender asumir papeles de analistas e intérpretes de la conversación. Asumir investigar desde aquí, implica ahondar en los vínculos que compartimos, en este caso, como madre e hija, evitando una distribución desigual de poderes entre nosotras, estando atenta a que tanto mi madre como yo ocupemos una misma posición en la conversación, para tratar de disfrutar de un diálogo abierto, en donde las dos podamos conducirnos y transformarnos mutuamente (Anderson, 2014; Gergen, 2015).

Desde tales presupuestos epistemológicos inicio esta investigación, asumiendo que los saberes que se generen son conocimientos localizados, útiles para las personas implicadas en la indagación y sin pretensión de generalización. Y también con el deseo de que, al compartirlos con la comunidad universitaria y en concreto con mis compañeros y compañeras del grado de psicología, se abran nuevas conversaciones acerca de algunas de las premisas y curiosidades desde donde se sitúa este estudio.

## **Método**

### **Diseño**

Con este estudio hemos querido generar un relato de aprecio hacia mi madre como deportista y de cómo esa práctica deportiva ha podido ir nutriendo sus formas de vivir y relacionarse. Para ello, hemos utilizado un diseño descriptivo de corte cualitativo, realizado desde un análisis inductivo de la información basado en la explicación y significados que dan las personas participantes (San Martín, 2004).

### **Participantes**

En este estudio hemos participado dos personas, mi madre, que es una mujer de 49 años, que tiene dos hijas, es residente en Lanzarote, trabaja como administrativa en una empresa de alimentación y es atleta desde hace 17 años.

Cada día entrena por la tarde en la Ciudad Deportiva de Lanzarote, excepto los fines de semana, que sale a correr por la mañana. Además, entre sus logros deportivos, están el haber sido subcampeona de Canarias de Media Maratón en el 2005, Campeona de Canarias de *Cross* en el año 2006, tercera clasificada en el Campeonato de España de Media Maratón en el 2006 en Arona (Tenerife), tercera clasificada en el Campeonato de España de Maratón en 2009, campeona de Canarias de 5000Km en ruta en el 2016 y, también, compitió en el Campeonato de Europa de *Cross* en el 2005, donde fue la 3ª mujer española clasificada, todo ello en la categoría de veteranos.

Y en cuanto a mí, soy Laura Armas Pérez, alumna de Psicología de cuarto curso y tengo 21 años. Procedo de Lanzarote, aunque actualmente vivo en Tenerife y comparto piso con mi hermana mayor. Además, he sido jugadora de fútbol durante unos 12 años, y he llegado a disputar un Campeonato de España con la Selección Canaria de fútbol femenino sub-18. Además, cuando era más pequeña, también practiqué otras disciplinas deportivas, como el ciclismo, la natación, el atletismo, la gimnasia rítmica, el balonmano, el ping-pong y el fútbol sala, siendo Campeona de Canarias de fútbol sala en 2010 con la Selección de Lanzarote.

### **Instrumento**

Para llevar a cabo la conversación con mi madre, me planteé algunos temas de interés desde donde comenzar a dialogar:

- ¿Qué deseas contarme acerca de experiencias, oportunidades, relaciones... vividas a través de la práctica deportiva?
- ¿Qué dice de ti el deporte?
- ¿Qué te ofrece el deporte?

Siguiendo las premisas colaborativas (DeFher, 2015) además de estas curiosidades iniciales, se busca generar una conversación reflexiva que impulse la curiosidad mutua, por lo que se incorporarán todas aquellas cuestiones que de manera improvisada vayan surgiendo de la conversación, producto de los conocimientos y las experiencias compartidas por ambas partes.

## **Procedimiento**

El foco de estudio de este TFG es hacer visible la admiración que siento por mi madre como deportista y como esa experiencia ha ido nutriendo sus identidades. Y para ello optamos por una metodología cualitativa con pinceladas colaborativas.

Tanto el objetivo del estudio como la metodología por la que se opta, me ha llevado a la lectura de textos que sostienen la identidad como múltiple y relacional (Gergen, 2015), como de aquellos que aportan una manera de investigar donde la validez del conocimiento emerge de la co-construcción entre participantes en la conversación (DeFher, 2015; Sisto, 2008). Así mismo, procedí a la lectura de tres TFG, al considerarlos que podían aportar tanto al foco del estudio, como a la manera de abordarlo; en concreto: *Resiliencia y comunidad LGTB+ ¿tener derechos es suficiente?*, realizado por Marcos Hernández Cabrera; *Deporte adaptado como factor protector para personas con daño cerebral adquirido*, elaborado por Diego Medina García; y *Práctica deportiva: entrenando en resiliencia*, realizado por Cristian Brito Armas.

A partir de estas lecturas y de la intención con la que deseaba conversar con mi madre, elaboré 3 cuestiones con las que iniciar la conversación (ver apartado de instrumento). Además de estas curiosidades que son útiles para iniciar la conversación, siguiendo las premisas colaborativas, se atenderán a las cuestiones que de manera improvisada vayan surgiendo de la conversación, producto de los conocimientos y las experiencias compartidas por ambas partes.

También elaboré un breve texto para mi madre a modo de invitación a (ver anexo 1), así como el consentimiento informado (ver anexo 2) en el que se detallaban las condiciones del proceso de estudio que iniciábamos.

La conversación con mi madre tuvo lugar el día 6 de marzo de 2018 en su casa, que fue grabada en audio, para ser posteriormente íntegramente transcrita siguiendo las normas propuestas por Silverman (2006).

Después de la correspondiente transcripción, tanto mi tutora como yo, realizamos varias lecturas de la misma por separado. En la primera de ellas, abordábamos el texto de manera inductiva y sin consideraciones previas, tratando de suspender lo ya conocido. En la segunda lectura del documento, identificamos elementos significativos de la conversación (las citas), y de manera individual realizamos una primera agrupación en categorías con un significado compartido (códigos), nombrándolos con

palabras que estuvieran contenidas en las citas seleccionadas. Tras ello, hicimos una puesta en común de los códigos y de las citas contenidas en los mismos, con las que construimos un listado de 30 códigos consensuados (en el anexo 3 se encuentra el listado de códigos, por orden alfabético, con su definición y cita ilustrativa). Además, se realiza un fundamentado de cada código, examinando el número de citas que los conforman, para identificar aquellos temas que son recurrentes en la conversación. Por último, se realiza un análisis de co-ocurrencia partiendo del código más fundamentado, para lo que se extraen las citas que comparte, analizando su significado, para llevar a cabo una red de relaciones entre los códigos.

## Hallazgos

A continuación, presentamos primeramente los códigos ordenados en función del número de citas que contienen (*Fundamentado de los códigos*). Seguidamente, desplegamos las relaciones entre códigos (*Análisis de co-ocurrencias*), partiendo del código con mayor número de citas.

### Fundamentado de los códigos

En la figura 1, se presenta el índice de fundamentado de cada uno de los 30 códigos.

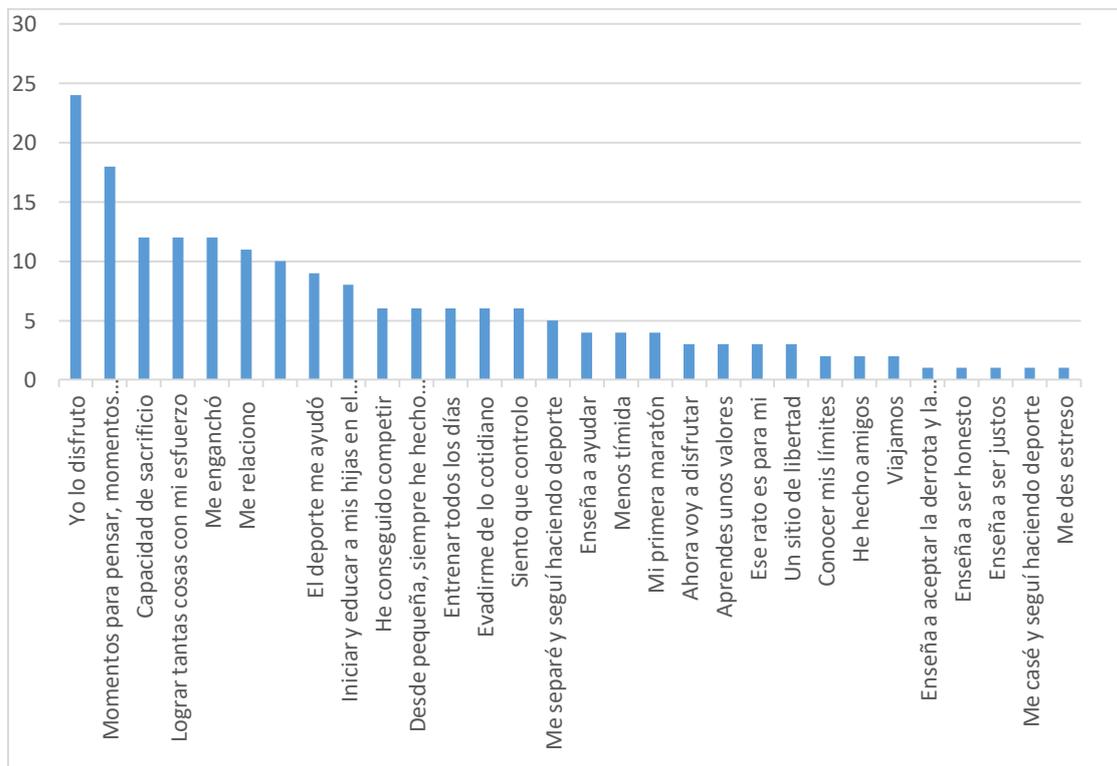


Figura 1. Códigos presentados por índice de fundamentado.

En un primer bloque, encontramos aquellos códigos que tienen dieciocho o más citas. Entre ellos, está el tema conversacional más recurrente, *Yo lo disfruto* (24): citas que

recogen la idea de que cada entrenamiento, cada carrera y cada momento que dedica al deporte, ella lo disfruta, porque le gusta y es su pasión desde que se inició en el atletismo.

*“y soy feliz porque lo estoy disfrutando”.*

*“yo en este caso era una persona donde, que trabajaba, que tenía mi casa, que tenía mis dos hijas y luego yo buscaba mi rato libre eh::, para mí era el deporte y es lo que me ayudó:: también a: yo: decir pues este rato es para mí y yo lo disfruto”.*

El siguiente tema conversacional con mayor número de citas, se ha recogido en el código denominado *Momentos para pensar, momentos para llorar, momentos para agradecer...* (18). Las citas que contiene este código hacen alusión a la diversidad e intensidad de momentos que le proporciona la práctica deportiva. Momentos para pensar en sí misma y en los demás, para desahogar sus penas sin que nadie la viera, para reconocer y gratificar a los demás...

*“no me gusta contarle mis problemas a nadie:, ni: me daba hasta:, si porque se me saltaban las lágrimas que me vieran llorar, pues me parecía que era una cosa: que es fea o que: está mal, pero yo:, yo intentaba no llorar delante la gente, pero bastante que lloré cuando: iba a hacer deporte”.*

*“las carreras pue:s, en este caso como la: maratón es de muchas horas pues te da tiempo de pensar mucho”.*

En un segundo bloque hemos agrupado aquellos códigos que tienen entre diez y doce citas. Compartiendo el mismo número de citas (12), aparecen en la conversación los siguientes códigos, *Capacidad de sacrificio, Lograr tantas cosas con mi esfuerzo y Me enganchó*.

En *Capacidad de sacrificio*, se explica que el ser una persona muy disciplinada, que se esfuerza y trabaja para alcanzar lo que se propone, la potencia como deportista y, al mismo tiempo, la práctica del deporte ha potenciado su capacidad de sacrificio:

*“tienes que ser una persona con sacrificio porque tienes que entrena:r”.*

*Goretti: tengo capacidad de sacrificio bastante y:, y >SIEMPRE SE DICE QUE EN EL DEPORTE DEL ATLETISMO HAY QUE TENER EL 90% DE LA CABEZA Y EL 10% DE LOS PIES<, y yo pienso que:*

*Laura: que la cabeza la tienes*

*Goretti: que la cabeza la tengo*

*Laura: y los pies se entrenan*

*Goretti: [y los pies también], también. Entonces sí:, si lo hubiese:, si me lo hubiese propuesto lo hubiese conseguido. Soy una persona constante y: con sacrificio.*

En cuanto al contenido del código *Lograr tantas cosas con mi esfuerzo*, recoge todo lo relativo a sus triunfos y sus logros como persona, no sólo a nivel deportivo, sino también personal, que ha conseguido a base de su dedicación diaria y de su sacrificio:

*“para mí: el correr ha sido como una cosa; como no es un hobby, vamos a decir la palabra hobby, sino una cosa que me llena a mí de satisfacción personal y de: ((ts)) y de haberme realizado yo como: persona, que nunca pensé que yo podía: con mi esfuerzo lograr tantas cosas”.*

*“yo de mente soy muy: no dura, no sé cómo decir la palabra, sino que: si yo me propongo una cosa, la la logro”.*

El código *Me engancho*, contiene citas en las que mi madre sitúa la práctica deportiva en un lugar vital para su vida, del que ya no puede desprenderse porque se siente “enganchada”:

Goretti: *me enganchó tanto que: empecé hasta; llegué hasta competir y:*

Laura: *¿a competir a: nivel profesional?*

Goretti: *a nivel profesional, a viajar, a ir a campeonatos de Canarias, de España.*

*“me engancho de una manera pues que me; me gustaba mucho”.*

El siguiente tema conversacional de este bloque, ha sido *Me relaciono*, con once citas (11). En el código *Me relaciono*, se alude a que con la práctica deportiva, ha tenido la oportunidad de relacionarse con otras muchas personas, que a día de hoy, forman parte de su vínculo de amigos. Y, todo ello, le ha servido para crecer como persona y para dejar atrás sus miedos:

*“el deporte me ha ayudado eh: en ese aspecto, me ayudó bastante, la verdad. A ser yo más; decir, pues voy a: hablar con la gente, pues voy, aunque surja así porque el momento te lo surge, porque tu a lo mejor estás en una carrera, y vas a salir, y el de al lado, te dice pues suerte, pues quieras que no, pues poco a poco; conoces mucha gente”.*

*“yo me relaciono con la gente y: he hecho grandes amigos y: grandes personas”.*

Y también, encontramos el tema conversacional *Compartir con mis hijas mi pasión por el deporte*, con 10 citas:

*“a ustedes que se los he enseñado, me gustaría que algún día, llegaran a; a pensar como yo, que: el deporte les ha valido de; de mucho en la vida, les ha enseñado muchas cosa:s”.*

*“pue:s yo como madre, ustedes como mis hijas, que las llevaba conmigo a; cuando viajábamos juntas, pues eran experiencias que vivíamo:s”.*

Como se puede leer en la cita expuesta que he escogido, aquí se trató la idea de que la práctica deportiva ha sido un medio para unir y compartir infinidad de momentos con sus hijas, que también se han involucrado en diversos deportes desde que eran pequeñas.

A continuación, se presenta el tercer bloque, en el que se encuentran los códigos con un número de citas comprendido entre cinco y nueve. Para ello, comenzamos con el código *El deporte me ayudó* (9), en el que se menciona que el deporte la ayudó a superar las diferentes adversidades que le han sucedido en su vida, como fue la

separación de su pareja y el hecho de dejar sus miedos y vergüenzas atrás, para ser capaz de dar un paso adelante, y relacionarse con los demás, sin temor al qué dirán:

*“el hecho de hacer deporte me ayudó”.*

*“lo mejo:r, lo mejor hubiese sido buscar una ayuda psicológica, pe:ro yo, gracias al deporte pue:s lo superé”.*

También en este bloque, nos encontramos con el código *Iniciar y educar a mis hijas en el deporte*, con ocho (8) citas, que hace referencia a que desde que sus hijas eran pequeñas, ha querido inculcarles la práctica deportiva, como una forma de vida: *“Me ayudó también a:., a ustedes a iniciarlas en el deporte, que aprendieran a hacer deporte, que aprendieran a:., a tener unos valores en la vi:da”.*

Los siguientes cinco códigos tienen 6 citas cada uno, y son, *He conseguido competir, Desde pequeña, siempre he hecho deporte, Entrenar todos los días, Evadirme de lo cotidiano* y *Siento que controlo*.

En cuanto al código *He conseguido competir*, en sus citas se comenta que con el esfuerzo y la lucha que ha mantenido durante años, de llevar un entrenamiento planificado y cuidar su alimentación, ha conseguido llegar a competir a nivel profesional en diferentes campeonatos, pugnando con las mejores corredoras de su edad, a nivel de toda España:

Goretti: *me enganchó tanto que: empecé hasta:., llegué hasta competir y:*

Laura: *¿a competir a: nivel profesional?*

Goretti: *a nivel profesional, a viajar, a ir a campeonatos de Canarias, de España.*

En lo que respecta al código *Desde pequeña, siempre he hecho deporte*, en la conversación se comentó que siempre ha practicado deporte, incluso durante acontecimientos vitales importantes, compaginándolos con su vida laboral y personal: *“siempre hice deporte desde pequeña”.*

El código *Entrenar todos los días*, refiere que desde que comenzó a realizar atletismo, ha mantenido la misma rutina de ir a entrenar cada día, porque le gusta lo que hace y lo disfruta, además, de que es una persona disciplinada que quiere cumplir con sus objetivos:

Goretti: *[A:.] ESO ES LO QUE A MÍ SIEMPRE ME ECHAN EN CARA, a veces, por ejemplo:, mi hermana, que me dice “nunca tienes tiempo pa estar conmigo y (tomarnos) un café”. NO, YO TENGO QUE IR A ENTRENAR, yo tengo que ir a entrenar, pero*

Laura: *es lo que te gusta*

Goretti: *ES LO QUE A MI ME GUSTA*

En cuanto al código *Evadirme de lo cotidiano*, recoge que con las diferentes vivencias que ha podido disfrutar, como viajar a diferentes lugares o salir de casa algún fin de semana, ha podido escapar de su rutina diaria y disfrutar de lo que más le gusta, que

es

hacer

deporte:

Goretti: *cuando empecé a competir pues viajaba; pue:s salía: de mi casa un fin de semana:*

Laura: *la oportunidad de:, de evadirte de:, de lo cotidiano*

Goretti: *[de evadirte de lo cotidiano], de: hacer otra cosa, aunque fuera sólo un fin de semana, pero: me gustaba porque: era como que estabas allí y: te olvidabas.*

Y también con 6 citas, se encuentra el código *Siento que controlo*, que indica que cuando realiza deporte, siente que ella es dueña de sí misma y que es capaz de dominar la situación: *“que controlo esa situación y yo estoy en ese momento: haciendo lo que yo quiero y porque me gusta”*.

Y para finalizar este bloque, presentamos el código *Me separé y seguí haciendo deporte*, con (5) citas. Este alude a todo lo relativo a su experiencia en la separación sentimental que tuvo de su pareja: *“me separé de mi pareja, pues el deporte me ayudó bastante a superarlo”*.

El cuarto bloque, recoge aquellos códigos que integran entre tres (3) y cuatro (4) citas. Entre los códigos con cuatro citas, se encuentra *Enseña a ayudar*, y hace referencia a que con el deporte aprendes que en diversas ocasiones, lo que importa no es ganar, sino tener el valor suficiente para darse cuenta de que un compañero necesita nuestra ayuda en ese momento:

Goretti: *el deporte también enseña muchas cosas, a ser honesto con uno mismo, a ayudar al contra:rio, a:, a ser justo*

Laura: *a aceptar la derrota*

Goretti: *a aceptar la derrota y la victoria.*

En el código *Menos tímida* cuatro (4) citas, se alude a que el deporte le ha servido para dejar atrás su timidez, ya que ha conseguido enfrentarse a sus miedos. De esta forma, con el hecho de participar en numerosas carreras, ha podido conocer y hablar con muchas personas: *“soy un poco tímida y:, y he conseguido: no superarlo del todo, pero lo he llegado a superar”*.

Y también con cuatro (4) citas, tenemos el código *Mi primera maratón*, en el que comparte que su primera maratón ha sido una vivencia que la ha marcado como persona y que siempre recordará, por el valor sentimental que ella le da:

*“hice mi primera maratón, pue:s que son 42 kilómetros, pues yo se lo dediqué a mi abuela porque había muerto y: por eso decidí hacer una maratón, y la verdad que: eh:: en esa carrera, ese día disfruté bastante porque: me acordé de toda mi infancia, porque ella para mí fue como una madre, <entonce:s como se lo dedicaba a ella, iba pensando en ella y e:n, en mi niñez y me lo pasé bastante bien”*.

Con tres (3) citas aparecen los códigos *Ahora voy a disfrutar*, *Aprendes unos valores*, *Ese rato es para mí* y *Un sitio de libertad*. El primero refleja las ganas y la ilusión de experimentar y disfrutar de otras cosas, sin dejar de lado la práctica deportiva, pero sin dedicar excesivo tiempo y esfuerzo a llevar un entrenamiento tan planificado diariamente:

*“no quiero estar ya co:n tanto sacrificio porque es un sacrificio de ir a entrenar todos los días y hacer un entrenamiento, entonces yo me lo voy a tomar con más filosofía. Entrenar porque me gusta, disfruta:r”*

El siguiente código con tres (3) citas es *Aprendes unos valores*, que refleja que el deporte ha servido como un medio para adquirir unos principios: *“aprendes también unos valores”*.

En el código *Ese rato es para mí*, se comparte que el momento en el que va a entrenar es su momento más deseado del día, dado que, en ese rato en el que está corriendo, es capaz de disfrutar y de dejar de lado sus preocupaciones:

Goretti: *[deseaba que llegara] esa hora, es que yo: hoy en día deseo de que: llegue la hora de ir a:, a correr porque: es mi momento de:*

Laura: *de felicidad del día*

Goretti: *de felicidad del día,*

Y con tres (3) citas, aparece también el código *Un sitio de libertad*, en donde se relaciona el deporte como un espacio de libertad: *“Un sitio de libertad, de un espacio abierto:, al aire libre. Para mí el deporte:: e:s respira:r aire libre”*.

En el quinto bloque, presentaremos tres códigos, todos ellos conformados por dos (2) citas. Para ello, comenzaremos con *Conocer mis límites*, en el que se habla de que ser una persona consciente del nivel que tiene y de sus capacidades, le ha ayudado a proponerse metas deportivas que pueda alcanzar y saber en todo momento hasta dónde puede llegar: *“también digo que hay que llevar el deporte en su medida, tampoco hay que: decir yo:, yo sé, yo soy una persona que siempre he dicho sé lo que quiero y lo que puedo hacer, lo que no puedo hacer no lo voy a hacer”*.

Continuamos con el código *He hecho amigos*, que hace referencia a que el deporte le ha brindado la oportunidad de entablar muchas amistades con personas que ni conocía previamente: *“es una cosa bonita, haces una amistad con una persona que no la conocías de na:da”*.

Asimismo, con dos (2) citas está *Viajamos*, en el que se explicita que la participación en diferentes competiciones de fuera de su isla, ha supuesto una oportunidad para viajar y conocer nuevos lugares: *“pue:s yo como madre, ustedes como mis hijas, que las llevaba conmigo a:, cuando viajábamos juntas, pues eran experiencias que vivíamo:s”*.

Por último, en el sexto bloque, presentamos los códigos integrados por una (1) cita. Empezamos por *Enseña a aceptar la derrota y la victoria*, en donde hablamos de que en el deporte como en la vida, no siempre se puede ganar y conseguir la victoria, sino que muchas veces también se pierde. Por ello, es importante aprender a valorar al

contrario y saber reconocer cuando ha sido mejor que nosotros:

Goretti: *el deporte también enseña muchas cosas, a ser honesto con uno mismo, a ayudar al contra:rio, a:, a ser justo*

Laura: *a aceptar la derrota*

Goretti: *a aceptar la derrota y la victoria.*

En el código *Enseña a ser honesto*, se identificó que es primordial saber reconocer aquellos fallos que cometemos y que nos alejan de alcanzar nuestras metas, para poder corregirlos, y trabajar duro con el fin de mejorar:

Goretti: *el deporte también enseña muchas cosas, a ser honesto con uno mismo, a ayudar al contra:rio, a:, a ser justo*

Laura: *a aceptar la derrota*

Goretti: *a aceptar la derrota y la victoria.*

Otro de los códigos formado por 1 cita, es *Enseña a ser justos*, que alude a que con la práctica deportiva aprendes que tú como persona tienes que ser objetiva y razonable, tanto contigo mismo, como con los demás:

Goretti: *el deporte también enseña muchas cosas, a ser honesto con uno mismo, a ayudar al contra:rio, a:, a ser justo*

Laura: *a aceptar la derrota*

Goretti: *a aceptar la derrota y la victoria.*

Otro de los códigos integrado por 1 cita, es *Me casé y seguí haciendo deporte*, que menciona que el hecho de haberse casado no fue un impedimento para seguir practicando deporte: *“me casé:, y: seguí haciendo deporte:”*.

Y por último, el código *Me des estreso*, también con 1 cita, donde se hace referencia a que el deporte es el medio que le sirve para des estresarte y estar calmada consigo misma: *“donde me des estreso:”*.

### **Análisis de co-ocurrencia**

Se ha decidido hacer un análisis de co-ocurrencias a partir del código con mayor número de citas: *Yo lo disfruto* (24 citas), asumiendo que es una de las maneras entre otras muchas de presentar y reflexionar sobre la conversación mantenida. En este sentido, el análisis de co-ocurrencias identifica las citas compartidas entre códigos, analizando el sentido de las mismas para llevar a cabo una red de relaciones entre los códigos.

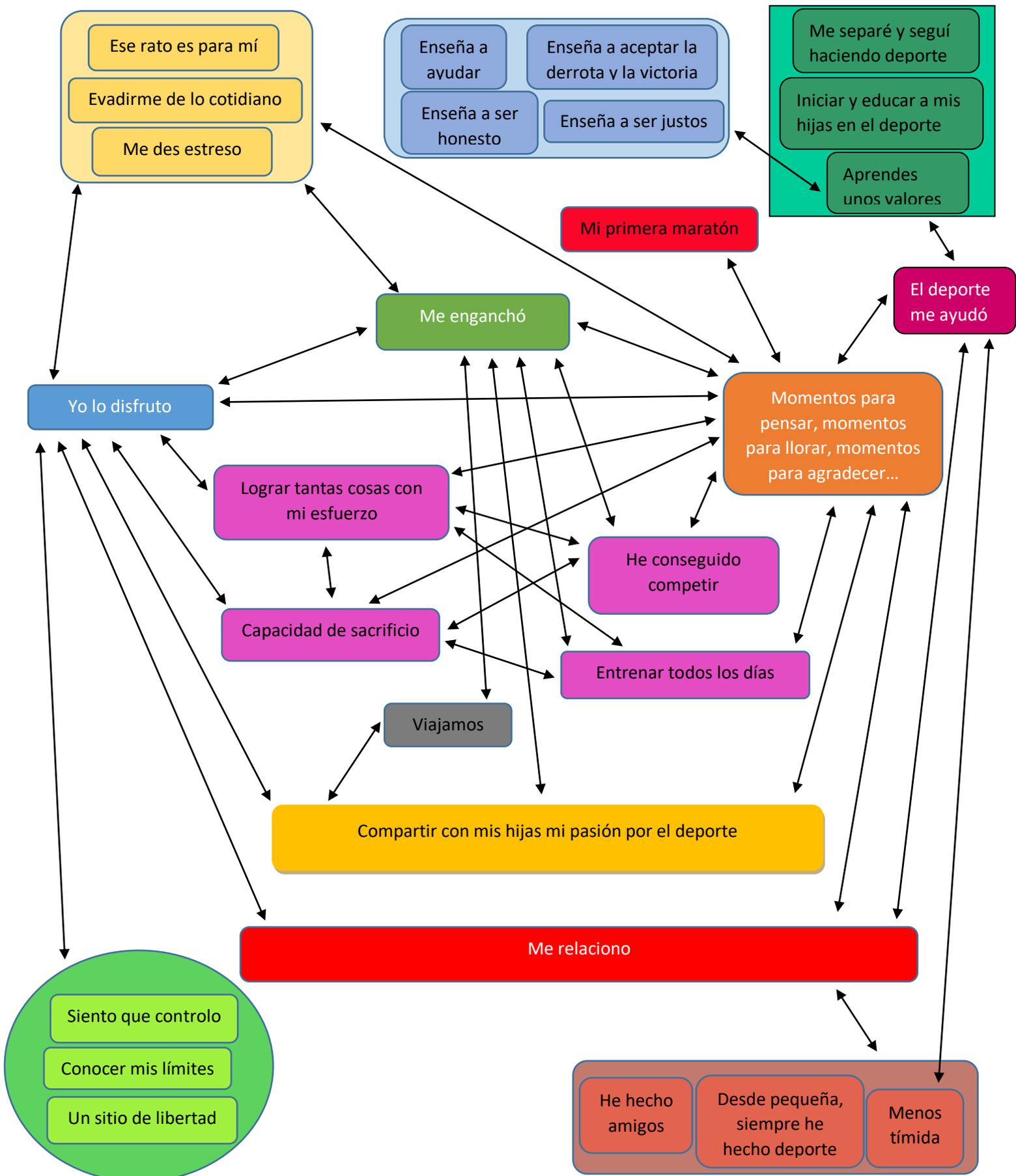


Figura 2. Co-ocurrencias a partir del código más fundamentado: Yo lo disfruto

En la *Figura 2* se muestran las relaciones de co-ocurrencias entre códigos. Dentro de los recuadros (cuadrados, rectángulos, círculo) se han situado los códigos que comparten citas entre ellos. Las flechas informan, a su vez, de las relaciones de co-ocurrencias entre los códigos que conectan.

#### Co-ocurrencias a partir del código más fundamentado: Yo lo disfruto

El código *Yo lo disfruto* cuenta con 24 citas, que comparte con un número importante de códigos. De esa red de relaciones paso a presentar aquellas que más me han llamado la atención, asumiendo que la descripción que paso a realizar, es una decisión de entre otras posibles descripciones.

De las relaciones presentadas en la figura 2, destacaría el importante número de citas que comparten los códigos *Yo lo disfruto* y *Momentos para pensar, momentos para llorar, momentos para agradecer...* Así, cuando mi madre habla del disfrute de la práctica deportiva, despliega la vivencia de una variedad de experiencias intensas que la práctica deportiva le ofrece:

*“cuando llegué a meta, pues que lloré mucho y estaban ustedes esperándome y la verdad que: nunca se me olvida eso”.*

Ambos códigos (*Yo lo disfruto* y *Momentos para pensar, momentos para llorar, momentos para agradecer...*) comparten también citas con el código *Me enganchó*. Mi madre relata que la práctica deportiva le enganchó al ofrecerle diversidad de momentos de disfrute, entendiendo disfrute no solo por momentos relajados o sentirse a gusto, también porque le ofrece momentos de sentirse implicada con todo su ser en lo que está haciendo en ese momento presente, totalmente absorta en la actividad de correr (*Ese rato es para mí*), lo que le permite *Evadirme de los cotidiano* y donde me *Des estreso*:

*“yo en este caso era una persona donde, que trabajaba, que tenía mi casa, que tenía mis dos hijas y luego yo buscaba mi rato libre eh::, para mí era el deporte y es lo que me ayudó:: también a: yo: decir pues este rato es para mí y yo lo disfruto”.*

Goretti: *cuando empecé a competir pues vajaba; pue:s salía: de mi casa un fin de semana:*

Laura: *la oportunidad de:, de evadirte de:, de lo cotidiano*

Goretti: *[de evadirte de lo cotidiano], de: hacer otra cosa, aunque fuera sólo un fin de semana, pero: me gustaba porque: era como que estabas allí y: te olvidabas.*

Otra de las relaciones que deseo destacar tiene que ver cuando habla de *Yo lo disfruto* porque el deporte le regala logros para ella importantes, como llevar a cabo *Mi primera maratón* o llegar a competir con atletas de alto nivel (*He conseguido competir*); logros en los que se siente capaz de atribuirlos a su propio esfuerzo (*Lograr tantas cosas con mi esfuerzo*) y capacidad de sacrificio (*Capacidad de sacrificio*), ganados a pulso al entrenar cada día (*Entrenar todos los días*).

*“aunque fuera sacrificado ir a entrenar porque si: compites a nivel de competición tienes que entrenar, pero a mí me gustaba y me sentía: feliz conmigo misma y realizada”.*

*“hice mi primera maratón, pue:s que son 42 kilómetros, pues yo se lo dediqué a mi abuela porque había muerto y: por eso decidí hacer una maratón, y la verdad que: eh:: en esa carrera, ese día disfruté bastante porque: me acordé de toda mi infancia, porque ella para mí fue como una madre, <entonce:s como se lo dedicaba a ella, iba pensando en ella y e:n, en mi niñez y me lo pasé bastante bien”.*

Así mismo me llama la atención que cuando habla del disfrute a través del deporte lo visualiza como un *Sitio de libertad*, que le ha permitido versiones de ella misma con las que se siente orgullosa, porque le empuja a ponerse en juego, a retarse (*Conocer mis límites*), a reconocerse sabiéndose capaz de tener el control de sí misma y de sus circunstancias (*Siento que controlo*), que está decidiendo en esos espacios lo que quiere hacer y cómo lo quiere hacer:

*“que controlo esa situación y yo estoy en ese momento: haciendo lo que yo quiero y porque me gusta”.*

También deseo destacar las relaciones de co-ocurrencias entre los códigos *Yo lo disfruto*, *Momentos para...* y *Me relaciono*. Leyendo las citas compartidas, el sentido que le doy es que una de las cualidades de los momentos vividos a través de la práctica deportiva que le hacen disfrutar, son aquellos que le han permitido relacionarse y compartir esas experiencias con otras personas, desde una identidad o “yo deportivo” desde donde se siente a gusto y competente. El contexto deportivo le ha permitido sentirse *Menos tímida* y hacer amigos (*He hecho amigos*), relacionándose con gente que en otros contextos le resultaría difícil.

*“durante una carrera pues conoces mucha gente, pues lo que te dije antes de que: ves a un compañero que te ayuda, ves a uno que te da agua y se lo agradeces, a la vuelta otra vez te dice pues por aquí; pues se conoce mucha gente”.*

*“yo me relaciono con la gente y: he hecho grandes amigos y: grandes personas”.*

Podría decirse que el deporte le ha facilitado el que se relacione desde otras versiones de sí misma:

*“y el deporte pues, me ayudó a:, yo siempre fui una persona muy tímida, pue:s por el hecho de relacionarte con la gente, de conocer gente, de:, de ibas a las carreras y hoy veías a: unos, mañana veías a otro, pue:s hablabas con ellos, pues eso me sirvió también para: quitarme un poco la timidez y abrirme a la gente”.*

Esta idea de que *El deporte me ayudó* aparece de manera intensa en la conversación con mi madre, cuando habla de su separación (“*Me separé de mi pareja, pues el deporte me ayudó bastante a superarlo*”), dado que ella considera que el ir a correr era

como una forma de terapia psicológica, en la que podía hablar consigo misma y gestionar la situación por la que estaba pasando:

*“lo mejo:r, lo mejor hubiese sido buscar una ayuda psicológica, pe:ro yo, gracias al deporte pue:s lo superé”.*

También el disfrute en el deporte (*Yo lo disfruto*) aparece asociado a los valores construidos gracias a la práctica deportiva (*Aprendes unos valores*), que ha logrado transferir a la vida familiar al (*Iniciar y educar a mis hijas en el deporte*), enseñándoles a ayudar, a ser honestas, a ser justas, a aceptar la derrota y la victoria, etc.

Goretti: *el deporte también enseña muchas cosas, a ser honesto con uno mismo, a ayudar al contra:rio, a:, a ser justo*

Laura: *a aceptar la derrota*

Goretti: *a aceptar la derrota y la victoria.*

Así, la vida familiar se ha ido constituyendo por momentos claves en los que *Compartir con mis hijas mi pasión por el deporte*, llevando a cabo muchas actividades juntas tales como viajes (*Viajamos*), competiciones, entrenamientos...:

*“pue:s yo como madre, ustedes como mis hijas, que las llevaba conmigo a:, cuando vijábamos juntas, pues eran experiencias que viviamo:s”.*

Esos momentos familiares compartidos, le ha ofrecido un relato deseado de su familia y de la educación de sus hijas:

*“a ustedes que se los he enseñado, me gustaría que algún día, llegaran a:, a pensar como yo, que: el deporte les ha valido de:, de mucho en la vida, les ha enseñado muchas cosa:s”.*

## Discusión

Este TFG surge del deseo de generar un relato de la experiencia deportiva de mi madre y de responder a la curiosidad de saber de qué manera el atletismo, con el que ha estado y está comprometida, la ha ido constituyendo y proporcionando unas maneras determinadas de estar en el mundo.

He intentado abordar esa curiosidad desde los presupuestos de la investigación cualitativa, con tímidas incursiones en las propuestas de la investigación social dialógica (DeFher, 2015), que nos alienta a procesos conversacionales abiertos, generativos y transformacionales (Anderson, 2014)

Lo vivido durante la conversación con mi madre lo podría definir como uno de los trofeos más valiosos que puedo tener como deportista y como hija. Me resultó liberador iniciar la conversación desde una pregunta que nos importaba a mi madre y a mí, con palabras familiares para ambas, atentas a seguirnos mutuamente, de manera espontánea y sorpresiva (Shotter, 2012). Acercarme a la conversación sin un guion estructurado, solo con unas cuestiones desde donde comenzar a dialogar, me permitió

moverme junto con mi madre, escuchar y responder “en el momento” (Gadamer, 1998), desprendiéndome de la obligación de saber sobre lo que voy a decir y centrarme en sostener de manera viva y cuidadosa la conversación.

De ahí que puedo afirmar que conversar me fue placentero, lo complicado para mí vino después, no solo por el esfuerzo y dedicación que requiere la transcripción íntegra de lo conversado, sino cuando me tuve que plantear qué hacer con ella, cómo contar los hallazgos. Según Janice DeFher (2015), el compromiso colaborativo de la investigación social dialógica debe continuar en el abordaje de los hallazgos, asumiendo una escritura co-respondiente y donde continúe la conversación. Esta manera de escribir desde lo que Joth Sotther (2012) denomina “acción conjunta”, demanda una narración compartida (al igual que hubo una conversación compartida). Lo he intentado, pero soy consciente de que no he logrado hacerlo, me topé con mi necesidad de controlar y organizar lo que cuento desde donde estoy acostumbrada y me vi arrastrada buscando datos para hablar de mi madre (sin mi madre). Me consuela lo que señala Sheila McNamee (2014) de que podemos relacionarnos de múltiples maneras con los datos y que nuestra tarea es hacer público que estamos privilegiando un relato entre otros muchos. Al menos he intentado moverme dentro de las expresiones que emergieron en la conversación, pegándome lo más posible a lo vivido en la misma.

Podría decirse que esta historia que cuento de mi madre, es en parte mi historia, al situarme en la escritura entre las personas que leerán este TFG y la conversación “vívica” con mi madre. Inspirada en estas ideas, asumo los hallazgos de este TFG, como un relato parcial e incompleto y sin vocación generalista, un relato que será re-editado, re-dicho y sobre todo re-cordado (Jackson y Mazzei, 2012), al compartirlo con la comunidad universitaria, con mis compañeros y compañeras del grado de psicología, con mi familia,... Este relato que despliego es el que me sedujo a mí, los otros están por venir.

Así, uno de los hallazgos que más impacto me ha causado, es el código que hemos denominado *Yo lo disfruto*. A pesar de todas las dificultades y del gran sacrificio que le supone ser una persona deportista, que entrena cada día, que ha competido a nivel de Canarias y de España, y que compagina todo ello con su trabajo y con el cuidado de sus hijas, para ella el deporte es disfrutar; de momentos para sí misma, de relacionarse con los demás, de tener ratos para evadirse y para soltar sus emociones, de compartir y educar a sus hijas a través de los valores que le ha enseñado el deporte. Ella le da voz al deporte, a través de todo ese disfrute que ella siente y que muestra con la ilusión que mantiene intacta desde el primer día.

Cuando mi madre habla del disfrute de la práctica deportiva, habla de experiencias intensas, de momentos en los que se siente implicada con todo su ser en lo que está haciendo, momentos en los que se siente absorta en la actividad de correr. Esta manera de relatar el disfrute, tiene resonancias con el concepto de *fluir* (Csikszentmihalyi, 2005) y que ha sido ampliamente estudiado en el contexto deportivo al describir las personas su práctica deportiva como una “experiencia óptima”, refiriendo cambios de conciencia, alteraciones en la percepción del tiempo, potentes

estados de concentración y alta implicación con la actividad (González-Cutre, Moreno y Cervelló, 2010; Jackson, 1996). Hechos que quedan reflejados en los relatos narrados por mi madre: *“yo en este caso era una persona donde, que trabajaba, que tenía mi casa, que tenía mis dos hijas y luego yo buscaba mi rato libre eh::, para mí era el deporte y es lo que me ayudó:: también a: yo: decir pues este rato es para mí y yo lo disfruto”*.

Otro de los hallazgos muy potentes desde mi punto de vista, es el código *El deporte me ayudó*. Para ella el deporte ha sido su herramienta para afrontar todas las adversidades que han ido surgiendo a lo largo de su vida. Relata con claridad su dolor tras la separación, unido a lo que ella denomina “su timidez”:

*“y el deporte pues, me ayudó a:, yo siempre fui una persona muy tímida, pue:s por el hecho de relacionarte con la gente, de conocer gente, de:, de ibas a las carreras y hoy veías a: unos, mañana veías a otro, pue:s hablabas con ellos, pues eso me sirvió también para: quitarme un poco la timidez y abrirme a la gente”*.

Desde sus convicciones, ella consideraba que no tenía que compartir su dolor con nadie y no deseaba ayuda profesional, ¡solo quería correr! y, mientras corría, podía llorar, reflexionar, recordar, hacer planes... en un contexto que ella consideraba liberador (*“me hace sentir: libertad de: que soy libre, que yo estoy haciendo lo que yo quiera, lo que me gusta y me:, en ese momento me siento: que yo hago lo que yo quiero”).*

Manifiesta con orgullo que lo logró. Este hallazgo me hace pensar en mi papel como psicóloga en la vida de la gente, me dice que quizá mi papel está en escuchar y acompañar a las personas en cómo desean abordar los desafíos y retos que se les presentan en la vida. En este caso, me pregunto cómo hubiera interpretado yo que una cliente me dijera que no quiere hablar de sus problemas y que solo quiere correr, no lo sé. Lo que sí sé es que, a partir de ahora, estaré atenta a preguntarle cómo desean ser ayudados, no dando por supuesto que tengo la respuesta.

Una de las curiosidades desde donde se inicia este TFG tiene que ver con la pregunta ¿de qué manera la cultura de la actividad física y del deporte con sus rituales, valores, relaciones..., la ha ido constituyendo y le ha ido proporcionado unas maneras determinadas de estar en el mundo? Entendiendo el “yo deportivo” como una narración potencial, que construye y se despliega a través de las relaciones y los contextos donde se transita. Dicha narración tiene consecuencias para las personas y sus prácticas sociales, en cuanto ofrece un repertorio de posibles maneras de estar en el mundo (Gergen, 1996).

En este sentido, podemos preguntarnos ¿Qué narración privilegia mi madre para hablar de sí misma como persona comprometida con la práctica deportiva? Parece ser que la práctica deportiva le ha ayudado a generar una identidad potencial de la que se siente orgullosa y le ha facilitado el que se relacione desde versiones de sí misma que ella considera poderosas. El contexto deportivo le sigue invitando a relatos en los que se siente capaz de retarse y ponerse en juego, reconociéndose capaz de tener control sobre sí misma y sus circunstancias.

Partiendo de la idea que nos sugiere Kenneth Gergen (1996) de la identidad como recurso conversacional, podemos entender la práctica deportiva como contexto poco asentado y que hace posible nuevas formas de coordinación y nuevos relatos de sí misma, donde se pueden ensayar nuevas versiones conversacionales de nosotras mismas, seleccionando aquellas trazas que vamos encontrando útiles para coordinarnos con los demás, haciendo emerger determinadas identidades que pueden hacerse permeables, con sus peculiaridades, a otros contextos. Así la práctica deportiva le ha dado claves para decidir desde donde quiere educar a sus hijas o sobre qué valores desea promover en su vida más allá del deporte o con qué amigos y amigas desea compartir sus momentos de ocio....

La indagación social dialógica, como método de investigación, es inherentemente generativa y transformadora. Cuando nos reunimos en diálogo para cuestionar o considerar algo que nos importa, inevitablemente nos transformamos y encontramos que no podemos permanecer iguales (Gadamer, 1998). Por ello, a raíz de haber compartido este proceso junto a mi madre, me pregunto ¿qué transformaciones han emergido en mí después de realizar este trabajo?

Para responder a esa cuestión, he de reconocer que yo ya no voy a ver a mi madre igual que antes de mantener la conversación, dado que, durante la misma, he tenido la oportunidad de conocer de primera mano, muchas historias que yo desconocía sobre ella, así como, de dar respuesta a muchas preguntas que yo me hacía previamente en mi cabeza, como ¿cuáles eran los motivos para que estuviera tan enganchada al deporte?, o ¿por qué no se cansa de ir a entrenar cada día?...

A través de conversar con mi madre, he podido sentir cómo ella narra su vida a través del deporte, sus momentos buenos y malos, sus viajes, sus triunfos y sus derrotas, y sus recuerdos más especiales. Con todo ello, me he dado cuenta de cómo ella aprecia el deporte y cómo le agradece todo lo que le ha dado.

Por lo que, ahora, puedo reconocer que he logrado entender lo que significa el deporte para ella. Así, todo este proceso para crear mi trabajo, me ha servido para valorarla como madre, como mujer y como deportista, que ha luchado por sacar su familia adelante a pesar de todas las adversidades que ha vivido.

También, ha supuesto una oportunidad para agradecerle a mi madre, el que me haya inculcado desde pequeña en el deporte, porque considero que la práctica deportiva me ha formado como persona, me ha hecho soñar y creer en mí misma, al igual que me ha hecho aprender, que para lograr algo tengo que trabajar duro hasta conseguirlo.

Por todo ello, quiero expresar que yo estoy orgullosa de mi madre, y probablemente siempre lo he estado, pero a raíz de conversar con ella, he sentido la necesidad de mostrarle a mi madre lo que siento. Quiero que sepa que su hija la aprecia como deportista que ha conseguido lograr todo lo que se ha propuesto y quiero expresarle que la quiero. Aunque no se lo demuestre día a día, pero para mí, esto es una demostración de la admiración que yo siento hacia ella.

De esta forma, la mayor transformación ha surgido en mí como persona y como hija, y estoy segura de que este trabajo no hubiera sido lo mismo si no hubiera contado con la colaboración de la persona más importante para mí, que es mi madre.

Y, como principal protagonista de todas estas narraciones que han emergido, mi madre quiere añadir, que ella nos agradece a sus hijas el haber estado siempre ahí esperándola cuando terminaba las carreras y el que hubiéramos aprendido todo lo que nos quiso enseñar.

## Referencias

- Anderson, H. (2014). Collaborative-dial based research as every practice: Questioning our myths. In G. Simon & A. Chard (Eds.), *Systemic inquiry: Innovations in reflexive practice research* (pp. 60-73) Farnhill, UK: Everything is Connected Press.
- Anderson, H. & Gehart, D. (2007) *Collaborative Therapy: Relationships and Conversations that Make a Difference*. New York: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- DeFehr, J. (2015). Investigación acción dialógica: El fenómeno de agencia democrática y transformativa de la habilidad de respuesta. Universidad de Winnipeg. Recuperado del <https://www.taosinstitute.net/>
- Gadamer, H. (1989). *Verdad y Método*. Salamanca: Sígueme.
- Galak, E. (2008). La identidad es relacional: Habitus y Ethos en las prácticas corporales. *Revista Lúdica Pedagógica*, 2 (13), 82-90.
- Gergen, K. (1996). *Realidades y relaciones: aproximaciones a la construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (2007). *Construccionismo social: aportes para el debate y la práctica*, Universidad de los Andes, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, CESO, Ediciones Uniandes, Bogotá.
- Gergen, K. (2014). From mirroring to world-making: Research as future forming. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 45 (3), 287-310.
- Gergen, K. (2015). *El ser relacional: más allá del yo y de la comunidad*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- González-Cutre, D., Moreno, JA. y Cervelló, E. (2010). *El estado de flow en la práctica físico-deportiva*. En: Moreno JA, Cervelló E, edit. Motivación en la actividad física y el deporte, p. 195-214. Sevilla: Wanceulen.
- Ibañez, T. (2003). La construcción social del socioconstruccionismo: retrospectivas y perspectivas. *Política y sociedad*, 40 (1), 155-160, doi:10.5209/POSO.24851
- Jackson, SA. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67:76-90.
- Jackson, A. y Mazzei, L. A. (2012). *Thinking with Theory in Qualitative Research*. London: Routledge.

- Magnuson, J., Dundes, M. y Dundes, L. (2008). Gender differences in social portraits' reflected in MySpace profiles. *CyberPsychology y Behavior*, 2, 239 - 241. doi: 10.1089/cpb.2007.0089.
- McNamee, S. (2014). Research as relational practice. *Systemic inquiry: Innovations in reflexive practice research*, 74-94. Recuperado en <http://www.taosinstitute.net/Websites/taos/images/AboutRelationalResearchNetwork/Research%20as%20Relational%20Practice%20-McNamee.pdf>
- Morgan, P., Fletcher, D. y Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91-100. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.007>
- Rees, T.; Salvatore, J.; Coffee, P.; Haslam, S.A.; Sargent, A. y Dobson, T. (2013). Reversing downward performance spirals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 400-403.
- San Martín, D. (2004). Teoría fundamentada y Atlas-Ti: recursos metodológicos para la investigación cualitativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16 (1), 104-122.
- Shotter, J. (2012). Más que la fría razón. "Pensar con" o "Pensamiento sistémico" y "Pensar acerca de sistemas". *International Journal of Collaborative Practices*, 3 (1), 14-27.
- Silverman, D. (2006). *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analysing Talk, Text and Interaction* (Third edition). London: Sage
- Sisto, V. (2008). La investigación como una aventura de producción dialógica: la relación con el otro y los criterios de validación en la metodología cualitativa contemporánea. *Psicoperspectivas*, 8 (1), 114-136.

## **Anexos**

### **Anexo 1**

Invitación a conversar.

Siempre he sentido admiración y orgullo hacia ti como deportista. Tengo muchas ganas de compartir contigo sobre lo que ha supuesto el deporte para ti, en todos los ámbitos de tu vida y a lo largo de todos estos años.

Por eso, para mí es un placer invitarte a un ratito de conversación, en el que podamos compartir experiencias, oportunidades, relaciones... que has vivido a través del deporte y el impacto que ha podido tener el deporte en tu vida

Quiero añadir que, como anfitriona, me encargaré de obsequiar tus palabras con una merienda que esté a la altura.

Gracias

## Anexo 2

### **Autorización para participar en la conversación sobre el impacto que ha tenido el deporte en su vida**

\_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_ declara estar INFORMADA por medio del presente documento, que consiente participar en un encuentro con la alumna Laura Armas Pérez, que está realizando el Trabajo de Fin de Grado de Psicología de la Universidad de La Laguna, para hablar sobre el impacto que ha tenido el deporte en su vida. Encuentro que es voluntario, y que podrá dejar de participar cuando así lo haga constar.

Así mismo, expone estar informada de que la sesión de diálogo será grabada en audio, para la posterior transcripción por parte de la alumna, siendo de uso exclusivo para la investigación. Garantizando la confidencialidad.

### Anexo 3

Listado de códigos ordenados alfabéticamente.

CÓDIGO	DEFINICIÓN	CITAS
<b>Ahora voy a disfrutar</b> *3	Refleja las ganas y la ilusión de experimentar y disfrutar de otras cosas, sin dejar de lado la práctica deportiva, pero sin dedicar excesivo tiempo y esfuerzo a llevar un entrenamiento tan planificado diariamente.	<i>no quiero estar ya co:n tanto sacrificio porque es un sacrificio de ir a entrenar todos los días y hacer un entrenamiento, entonces yo me lo voy a tomar con más filosofía. Entrenar porque me gusta, disfruta:r</i>
<b>Aprendes unos valores</b> *3	El deporte ha servido como un medio para adquirir unos principios.	<i>aprendes también unos <u>valores</u></i>
<b>Capacidad de sacrificio</b> *12	Considera que ser una persona muy disciplinada, que se esfuerza y trabaja para alcanzar lo que se propone, la potencia como deportista y, al mismo tiempo, la práctica del deporte ha potenciado su capacidad de sacrificio.	<i>tienes que ser una persona con <u>sacrificio</u> porque tienes que <u>entrena:r</u></i>
<b>Compartir con mis hijas mi pasión por el deporte</b> *10	La práctica deportiva ha sido un medio para unir y compartir infinidad de momentos con sus hijas, que también se han involucrado en diversos deportes desde que eran pequeñas.	<i>a ustedes que se los he enseñado, me gustaría que algún día, llegaran a:, a pensar como yo, que: el deporte les ha valido de:, de mucho en la vida, les ha enseñado muchas cosa:s</i>
<b>Conocer mis límites</b> *2	Ser una persona consciente del nivel que tiene y de sus capacidades, le ha ayudado a proponerse metas deportivas que pueda alcanzar y saber en todo momento hasta dónde puede llegar.	<i>también digo que hay que llevar el deporte en su medida, tampoco hay que: decir yo:, yo sé, yo soy una persona que siempre he dicho <u>sé lo que quiero y lo que puedo hacer</u>, lo que no puedo hacer no lo voy a hacer</i>
<b>Desde pequeña, siempre he hecho deporte</b> *6	Siempre ha practicado deporte, incluso durante acontecimientos vitales importantes, compaginándolo con su vida laboral y personal.	<i>siempre hice deporte desde pequeña</i>
<b>El deporte me ayudó</b> *9	El deporte la ayudó a superar las diferentes adversidades que le han sucedido en su vida, como fue la separación de su pareja y el hecho de dejar sus miedos y vergüenzas atrás, para ser capaz de dar un paso adelante, y relacionarse con los demás, sin temor al qué dirán.	<i>el hecho de hacer deporte <u>me ayudó</u></i>
<b>Enseña a aceptar la derrota y la victoria</b> *1	En el deporte como en la vida, no siempre se puede ganar y conseguir la victoria, sino que	<i>Goretti: el deporte también enseña muchas <u>cosas</u>, a ser honesto con uno mismo, a</i>

	<p>muchas veces también se pierde. Por ello, es importante aprender a valorar al contrario y saber reconocer cuando ha sido mejor que nosotros.</p>	<p><i>ayudar al <u>contra:rio</u>, a:, a ser justo</i></p> <p>Laura: <i>a aceptar la derrota</i></p> <p>Goretti: <i>a aceptar la derrota y la victoria</i></p>
<p><b>Enseña a ayudar</b> *4</p>	<p>Con el deporte aprendes que en diversas ocasiones, lo que importa no es ganar, sino tener el valor suficiente para darse cuenta de que un compañero necesita nuestra ayuda en ese momento.</p>	<p>Goretti: <i>el deporte también enseña muchas <u>cosas</u>, a ser honesto con uno mismo, a ayudar al <u>contra:rio</u>, a:, a ser justo</i></p> <p>Laura: <i>a aceptar la derrota</i></p> <p>Goretti: <i>a aceptar la derrota y la victoria</i></p>
<p><b>Enseña a ser honesto</b> *1</p>	<p>Es primordial saber reconocer aquellos fallos que cometemos y que nos alejan de alcanzar nuestras metas, para poder corregirlos, y trabajar duro con el fin de mejorar.</p>	<p>Goretti: <i>el deporte también enseña muchas <u>cosas</u>, a ser honesto con uno mismo, a ayudar al <u>contra:rio</u>, a:, a ser justo</i></p> <p>Laura: <i>a aceptar la derrota</i></p> <p>Goretti: <i>a aceptar la derrota y la victoria</i></p>
<p><b>Enseña a ser justos</b> *1</p>	<p>Con la práctica deportiva aprendes que tú como persona tienes que ser objetiva y razonable, tanto contigo mismo, como con los demás.</p>	<p>Goretti: <i>el deporte también enseña muchas <u>cosas</u>, a ser honesto con uno mismo, a ayudar al <u>contra:rio</u>, a:, a ser justo</i></p> <p>Laura: <i>a aceptar la derrota</i></p> <p>Goretti: <i>a aceptar la derrota y la victoria</i></p>
<p><b>Entrenar todos los días</b> *6</p>	<p>Desde que comenzó a realizar atletismo, ha mantenido la misma rutina de ir a entrenar cada día, porque le gusta lo que hace y lo disfruta, además, de que es una persona disciplinada que quiere cumplir con sus objetivos.</p>	<p>Goretti: <i>[A::] ESO ES LO QUE A MÍ SIEMPRE ME ECHAN EN CARA, a veces, por ejemplo; mi hermana, que me dice “nunca tienes tiempo pa estar conmigo y (tomarnos) un café”. NO, YO TENGO QUE IR A ENTRENAR, yo tengo que ir a entrenar, pero</i></p> <p>Laura: <i><u>es lo que te gusta</u></i></p> <p>Goretti: <i>ES LO QUE A MI ME GUSTA</i></p>
<p><b>Ese rato es para mi</b> *3</p>	<p>El momento en el que va a entrenar es su momento más deseado del día. En ese rato en el que está corriendo, es capaz</p>	<p>Goretti: <i>[deseaba que llegara] esa hora, es que yo: hoy en día <u>deseo</u> de que: llegue la hora de ir a:, a correr porque: es mi</i></p>

	de disfrutar y de dejar de lado sus preocupaciones.	<p><i>momento de:</i></p> <p>Laura: <i>de felicidad del día</i></p> <p>Goretti: <i><u>de felicidad del día,</u></i></p>
<b>Evadirme de lo cotidiano</b> *6	Con las diferentes vivencias que ha podido disfrutar, como viajar a diferentes lugares o salir de casa algún fin de semana, ha podido escapar de su rutina diaria y disfrutar de lo que más le gusta, que es hacer deporte.	<p>Goretti: <i>cuando empecé a competir pues <u>viajaba</u>; pue:s <u>salía</u>: de mi casa un fin de <u>semana</u>:</i></p> <p>Laura: <i>la oportunidad de:, de evadirte de:, de lo cotidiano</i></p> <p>Goretti: <i>[<u>de evadirte de lo cotidiano</u>], de: hacer otra cosa, aunque fuera sólo un fin de semana, pero: <u>me gustaba</u> porque: era como que estabas <u>allí</u> y: te olvidabas</i></p>
<b>He conseguido competir</b> *6	Con el esfuerzo y la lucha que ha mantenido durante años, de llevar un entrenamiento planificado y cuidar su alimentación, ha conseguido llegar a competir a nivel profesional en diferentes campeonatos, pugnando con las mejores corredoras de su edad, a nivel de toda España.	<p>Goretti: <i>me <u>enganchó</u> tanto que: empecé hasta:, llegué hasta competir y:</i></p> <p>Laura: <i>¿a competir a: nivel profesional?</i></p> <p>Goretti: <i><u>a nivel profesional, a viajar, a ir a campeonatos de Canarias, de España</u></i></p>
<b>He hecho amigos</b> *2	El deporte le ha brindado la oportunidad de entablar muchas amistades con personas que ni conocía previamente.	<i><u>es una cosa bonita</u>, haces una amistad con una persona que no la conocías de na:da</i>
<b>Iniciar y educar a mis hijas en el deporte</b> *8	Desde que sus hijas eran pequeñas, ha querido inculcarles la práctica deportiva como una forma de vida.	<i>Me ayudó también a:;, a ustedes a iniciarlas en <u>el deporte</u>, que aprendieran a hacer deporte, que aprendieran a:;, a tener <u>unos valores en la vi:da</u></i>
<b>Lograr tantas cosas con mi esfuerzo</b> *12	Todo lo relativo a sus triunfos y sus logros como persona, no sólo a nivel deportivo, sino también personal, que ha conseguido a base de su dedicación diaria y de su sacrificio.	<i>para mí: el correr ha sido como una cosa:;, como no es un hobby, vamos a decir la palabra hobby, sino una cosa que me llena a mí de satisfacción personal y de: ((ts)) y de haberme realizado yo como: persona, que nunca pensé que yo podía: con mi esfuerzo lograr <u>tantas cosas</u></i>
<b>Me casé y seguí haciendo deporte</b> *1	El hecho de haberse casado no fue un impedimento para seguir practicando deporte.	<i>me casé:;, y: seguí haciendo deporte:</i>
<b>Me des estreso</b>	Es el medio que le sirve para des	<i>donde me <u>des estreso</u>:</i>

<b>*1</b>	estresarse y estar calmada consigo misma.	
<b>Me enganchó</b> <b>*12</b>	Contiene citas en las que mi madre sitúa la práctica deportiva en un lugar vital para su vida, del que ya no puede desprenderse porque se siente “enganchada”.	<i>me enganchó de una manera pues que me:, me gustaba mucho</i>
<b>Menos tímida</b> <b>*4</b>	El deporte le ha servido para dejar atrás su timidez, ya que ha conseguido enfrentarse a sus miedos. De esta forma, con el hecho de participar en numerosas carreras, ha podido conocer y hablar con muchas personas.	<i>y el deporte pues, me ayudó a:, yo siempre fui una persona muy tímida, pue:s por el hecho de relacionarte con la gente, de conocer gente, de:, de ibas a las carreras y hoy veías a: unos, mañana veías a otro, pue:s hablabas con ellos, pues eso me sirvió también para: quitarme un poco la timidez y abrirme a la gente</i>
<b>Me relaciono</b> <b>*11</b>	Con la práctica deportiva, ha tenido la oportunidad de relacionarse con otras muchas personas, que a día de hoy, forman parte de su vínculo de amigos. Y, todo ello, le ha servido para crecer como persona y para dejar atrás sus miedos.	<i>yo me relaciono con la gente y: he hecho grandes amigos y: grandes personas</i>
<b>Me separé y seguí haciendo deporte</b> <b>*5</b>	Todo lo relativo a su experiencia en la separación sentimental que tuvo de su pareja.	<i>me separé de mi pareja, pues el deporte me ayudó bastante a superarlo</i>
<b>Mi primera maratón</b> <b>*4</b>	Su primera maratón ha sido una vivencia que la ha marcado como persona y que siempre recordará, por el valor sentimental que ella le da.	<i>hice mi primera maratón, pue:s que son 42 kilómetros, pues yo se lo dediqué a mi abuela porque había muerto y: por eso decidí hacer una maratón, y la verdad que: eh:: en esa carrera, ese día disfruté bastante porque: me acordé de toda mi infancia, porque ella para mí fue como una madre, &lt;entonce:s como se lo dedicaba a ella, iba pensando en ella y e:n, en mi niñez y me lo pasé bastante bien</i>
<b>Momentos para pensar, momentos para llorar, momentos para agradecer...</b> <b>*18</b>	A través de la práctica deportiva, ha tenido momentos para pensar en sí misma y en los demás, así como instantes para desahogar sus penas sin que nadie la viera, y, también, momentos para reconocer y gratificar a los demás.	<i>no me gusta contarle mis problemas a nadie:, ni: me daba hasta:, si porque se me saltaban las lágrimas que me vieran llorar, pues me parecía que era una cosa: que es fea o que: está mal, pero yo:, yo intentaba no llorar delante la gente, pero bastante que lloré cuando: iba a</i>

---

<i>hacer deporte</i>		
<b>Siento que controlo</b> *6	Cuando realiza deporte, siente que ella es dueña de sí misma y que es capaz de dominar la situación.	<i>que controlo esa situación y yo estoy en ese momento: haciendo lo que yo quiero y porque me gusta</i>
<b>Un sitio de libertad</b> *3	Relaciona el deporte como un espacio de libertad.	<i>Un sitio <u>de libertad</u>, de un espacio abierto; <u>al aire libre</u>. Para mí el deporte:: e:s respira:r aire libre</i>
<b>Viajamos</b> *2	La participación en diferentes competiciones de fuera de su isla, ha supuesto una oportunidad para viajar y conocer nuevos lugares.	<i>pue:s yo como madre, ustedes como mis hijas, que las llevaba conmigo a; cuando <u>vijábamos juntas</u>, pues eran experiencias que vivíamo:s</i>
<b>Yo lo disfruto</b> *24	Cada entrenamiento, cada carrera, y cada momento que dedica al deporte, ella lo disfruta, porque le gusta y es su pasión desde que se inició en el atletismo. Así, se siente orgullosa de cada instante que ha sacrificado y que ha dedicado a luchar por su sueño.	<i><u>y soy feliz</u> porque lo estoy disfrutando</i>

---