



Universidad Nacional Autónoma De México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“Construcción emocional del atleta: un análisis desde la historia de vida”

TESIS

Que para obtener el título de
Licenciado en Psicología

PRESENTA

Rubén Monroy Sierra

DIRECTORA DE TESIS

Lic. Laura Catillo Guzmán



Los Reyes Iztacala, Tlalneantla Estado de México, 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mí madre Georgina, que con mucho amor, cariño y determinación me ha siempre acompañado y cuidado para convertirme en el hombre que ahora soy. A ella que nunca estará sola, porque sus hijos que bajo su enseñanza y bondad ha guiado, jamás dejarán de brindarle un apoyo y amor incondicional. Y que me ha enseñado que sin importar lo difícil de la situación, siempre se puede salir adelante si te apoyas en las personas que amas.

A mi padre, quien es prueba de que las circunstancias en las que uno nace jamás destinan el futuro, quién me ha dejado claro que uno siempre puede crear oportunidades para resolver los errores y que el cambio es una hermosa cualidad en el ser humano.

A mis hermanos, Montserrat, Sergio y Paulina, a quienes les agradezco infinitamente por ser mi principal motor para concluir uno de los pasos más importantes de mi vida, siempre pensé que yo debía de darles el ejemplo, de ser su guía, pero la realidad es que ellos me han enseñado más a mí de lo que yo pude enseñarles, con esa enorme alegría, con esas ganas enormes de vivir, esa curiosidad, con ese sentido del humor que cambia y mejora mi vida. Me dieron la grandiosa oportunidad de ser su hermano mayor y agradezco infinitamente a la vida por ellos.

A Claudia, quien ha formado parte importante de mi vida, quien me ha apoyado, en mi ha creído y jamás me ha abandonado sin importar la situación. A ella quien me ha demostrado un amor incondicional y me ha impulsado para vivir cosas nuevas y vencer los miedos.

Al Coach Flavio Camacho Benítez, a quien le agradezco haberme recibido en su equipo, apoyarme, regañarme e impulsarme en el deporte competitivo, por las gratas experiencias y por la buena amistad.

A la profesora Laura Castillo, le agradezco infinitamente por el apoyo brindado, por la comprensión y por la buena estima, por impulsarme y permitirme trabajar con el lado más humano, real y sincero de la psicología.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. PANORAMA SOBRE LA RELACIÓN EMOCIÓN-ATLETA	2
1.1 Investigación cuantitativa y cualitativa sobre la psicología del deporte en México.....	3
CAPÍTULO 2. ACERCAMIENTO METODOLÓGICO	15
2.1 Historia de vida.....	15
CAPÍTULO 3. LA CONSTRUCCIÓN EMOCIONAL DEL ATLETA DESDE LA PSICOLOGÍA DE LO CORPORAL	19
3.1 Relación órgano/emoción.....	19
3.2 Cuerpo y lo corporal.....	21
3.3 ¿Qué es un atleta?	24
3.4 Alimentación.....	25
CAPITULO 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
CONCLUSIONES	37
REFERENCIAS	41

INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte es una corriente relativamente nueva en México, que en poco tiempo y gracias a los resultados obtenidos ha tomado más renombre y ha llamado la atención el uso de la misma en las distintas disciplinas deportivas que existen. Si bien se habla de una corriente nueva, es de esperarse que no se haya incursionado y pulido a detalle su uso y su manera de trabajar, desde sus inicios y en la actualidad se ha trabajado desde una postura en su mayoría cognitivo/conductual, cerrándose a trabajar con pensamientos enfocados a la técnica, promoviendo el impulso de emociones que para los entrenadores son las correctas sin tomar en cuenta los procesos emocionales por los que cada atleta ha pasado o está viviendo, insistiendo en la repetición innumerable de las posiciones, y envolviendo al atleta en una emoción que no asegura al cien por ciento el éxito en competencia ni toma en cuenta el desarrollo a lo largo de su vida.

Es importante para el psicólogo del deporte fomentar una visión nueva, lejos de una visión meramente conductual y positivista, donde ven al atleta como un ser física y emocionalmente sano, y debido a esto los entrenadores lleguen a cerrarse en la idea de que los atletas cuentan con las herramientas para crecer y desempeñarse óptimamente en su prueba, en los entrenamientos, y en su vida integral.

Es por esto que el objetivo general de este trabajo es analizar la relación entre los procesos de construcción emocional y el desempeño de atletas de alto rendimiento. Y el objetivo específico es analizar el impacto del desempeño en las pruebas sobre la construcción de la salud en los atletas.

CAPÍTULO 1. PANORAMA SOBRE LA RELACIÓN EMOCIÓN-ATLETA

El ser humano engloba distintas e innumerables características biológicas, psicológicas y sociales, es un ser complejo, con emociones y procesos únicos, debido a esto es necesario elegir un método que permita tomar en cuenta cada una de estas características, para de esta manera dirigir la mirada a una manera diferente de observar e intervenir de la que normalmente se trabaja en la psicología del deporte.

1.1 Investigación cuantitativa y cualitativa sobre la psicología del deporte en México

La psicología del deporte es un campo de investigación que actualmente se ha enfocado en el conocimiento y la manipulación de distintas variables psicológicas dirigidas al desempeño del deportista, con el fin de contribuir de manera positiva en su desarrollo competitivo obteniendo mejores resultados en el área deportiva, además de generar medidas para tratar de disminuir factores negativos que afecten de manera directa en las competencias (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007 citado en Palumbo 2011).

Al adentrarse en la literatura en relación a esta rama de la psicología, es de notarse que el enfoque más utilizado para tratar a los atletas es el conductual, Buceta (1991), comenta que para que el deportista pueda obtener un mayor éxito, depende en su totalidad del desarrollo apropiado de conductas y estados del organismo que sean positivos, y de la eliminación o control de conductas de estados negativamente interferentes.

Es de esperar que si un atleta tiene dificultad en una posición o en un ejercicio, la corrección y la práctica conductual puedan ayudar a este a mejorar, pero qué pasa si un problema ejecución no es lo que le impide al atleta dar un buen papel en los entrenamientos o aún más importante en la competencia.

Mannino y Robazza (2004 citado en Palumbo 2011) afirman que en los últimos años se ha observado un gran acuerdo en considerar, referente a que la mayoría de los deportes sino más bien su totalidad, involucran no solo variables conductuales y cognitivas, también emocionales. Se puede observar sin lugar a duda que en el deporte de competición existe una gran cantidad de factores que pueden fomentar la aparición de diferentes e intensas emociones, y que la respuesta emocional puede influir considerablemente sobre el desempeño y el éxito deportivo.

El estudio de las emociones siempre ha tenido su dificultad y complejidad, Cantón y Checa (2012), mencionan que es este uno de los ámbitos que más ha despertado interés en la práctica profesional aplicada, en su mayoría en el ámbito clínico, y que no deja de ser reflejada en distintas facetas sociales, como la cultural, reflejada en la literatura, el cine y el arte en general, está siempre presente en la sociedad mexicana.

¿Pero cómo saber las emociones o la emoción que envuelve al atleta? ¿Cuáles son las emociones que el atleta ha apropiado al momento de competir, cuando se está preparando o cuando está entrenando? Existen diferentes técnicas y métodos para recolectar información acerca de la vida de una persona, tanto cuantitativa como cualitativa, pero si se refiere a un tema difícil y complejo como lo es el de las emociones y dado a que cada atleta es diferente tanto como persona y los procesos que formó a lo largo de su vida, es de esperarse que el método utilizado será uno que permita al atleta definir los acontecimientos que él considera significativos, y las emociones que le permiten desarrollarlos de tal manera. Distintos son los métodos y corrientes que pueden y han abordado un tema como lo es este, la ciencia y sus métodos avanzan cada vez más rápido, pero en un mundo tan cambiante y con amplias necesidades hay que elegir el que otorgue mayores y mejores resultados.

Para dar inicio habría que posicionarnos en que la ciencia es la clara representación de la conciencia social, esta constituye un sistema de conocimientos adquiridos por el humano acerca de la realidad que nos rodea: la

naturaleza, la sociedad y el pensamiento es el reflejo de las leyes del mundo objetivo en forma de conceptos, sistema de símbolos, teorías, etcétera (Valdés, 2012).

También es importante mencionar que la ciencia ha sido y sigue siendo uno de los principales medios para el desarrollo del ser humano. La investigación científica es un aspecto indispensable en psicología, los avances científicos que se han encontrado y generado por medio de esta rama son clave para poder teorizar respecto de los nuevos conocimientos de la disciplina, de este modo avanza la ciencia, y gracias a la investigación la psicología pudo alcanzar un enorme desarrollo científico a comienzos de este siglo (Kohan, Macbeth y López, 2008 citado en Nidia 2010).

Así bien, desde sus inicios y probablemente inspirados en las ciencias naturales, juntamente con el paradigma predominante del positivismo, los científicos se enmarcaron en el método cuantitativo. Debido a esto, los estudios enfocados a la ciencia de la conducta y a las ciencias sociales tampoco lograron escapar de esta influencia, a pesar de lo difícil que pareciera asumir esta visión para los diferentes y complejos fenómenos, fueron hábiles en extremo para lograr encajar los fenómenos y los sujetos en este estilo de investigación (Álvarez y Gayou, 2003).

Por lo que se refiere al ámbito académico el complemento de técnicas, métodos y procedimientos cualitativos y cuantitativos en las investigaciones en el área de las ciencias sociales se mantienen basándose fundamentalmente en la convergencia. Son claras las actitudes que el investigador posee al tomar como corriente el método cualitativo, en cierto modo se encuentra con más libertad y flexibilidad. Los métodos cualitativos tienen entre ellos diferencias significativas, pudiéndose utilizar para responder a diversas y novedosas interrogantes. Estas circunstancias han originado disyuntivas en el ámbito metodológico, originando enfrentamientos entre investigadores con perspectiva cuantitativa y los defensores de la investigación cualitativa (Guanipa, 2011).

Siguiendo esta línea, se puede decir que la distinción principal entre investigación cualitativa y cuantitativa se basa en las técnicas usadas para resolver el tema de

investigación. Por un lado, aquellos comúnmente entendidos como de un corte narrativo y detallado en la descripción, y por el otro, aquel que usan herramientas formales, tal es la estadística, construcción de modelos, simulación etc... (Plata, 2007).

Esta última en mención es la investigación cuantitativa, la cual tiene como objetivo el recoger, procesar y analizar datos cuantitativos o numéricos sobre variables previamente determinadas. Esto es más que un simple listado de datos, ya que los datos finales están en total relación con las variables que se mencionaron desde el principio y los resultados obtenidos van a brindar una realidad específica a la que estos están sujetos, sin salirse del marco de estudio ya antes establecido. Principalmente los métodos cuantitativos son muy potentes en términos de validez externa, ya que al usar una muestra representativa de una población hacen inferencia a esta con una seguridad y alta precisión (Sarduy, 2007).

Las metodologías cuantitativas se enfocan en la descripción de la población en general, haciendo esto, se logra perder los detalles de cada elemento en particular. En estos estudios se trabajan con grandes tamaños muestrales que pretenden ser representativos de una población objeto de estudio e intentan construir modelos generales sobre el fenómeno, considerada como un todo. En resumen, el énfasis de las metodologías cuantitativas está en describir lo general, ignorando así las particularidades (Hyde, 2000 citado en García, Peña y Rodríguez, 2007).

Como ya se ha comentado, este tipo de investigación se establece en los datos numéricos y se expresan según las propiedades cuantificables y medibles de los datos. Al contrario, con la investigación cualitativa que proporciona resultados a manera de interpretaciones de una realidad social dinámica, está arroja hallazgos en forma de relaciones entre las variables frecuentemente causales, las cuales se encuentran establecidas a partir de la teoría formal y no por la realidad empírica (Bonilla y Rodríguez 2000, citado en Ramirez y Zwerg 2012).

Una desventaja clara en la investigación cuantitativa es que se sirve de los sujetos del estudio, pero no se enfoca en extraer más información alterna que pudiera ser

necesaria, debido a que sus resultados se basan en los números que arrojen los estudios sin dar interés a otros factores. En este caso en contraste con la investigación cualitativa, esta se comunica con los sujetos y debido a las técnicas que utiliza, como la entrevista y la observación, logra obtener informaciones ocultas en los investigados (Sarduy, 2007).

Un ejemplo podría ser el estudio de Solís (2011), llevado a cabo en la Universidad ITESO de Guadalajara, cuyos objetivos deportivos durante la temporada (agosto 2010- Julio 2011) fueron planificados para obtener un perfil de rendimiento donde la universidad alcanzará un Ranking de entre los primeros veinte lugares a nivel Nacional según la participación en CONADEIP, en el cual las variables que se trabajaron fueron: el planteamiento de objetivos, el control de presiones, atención y preparación de competencia, la intervención fue llevada a cabo con once equipos representativos de la Universidad ITESO contando con una media de edad de veinte años. Los deportes que participaron fueron: Fútbol Varonil, Fútbol Femenil, Basquetbol femenino y varonil, Animación, Atletismo, Tenis y Voleibol Varonil y Femenil. En este estudio los investigadores se plantearon el trabajar cuatro fases que consideraron pertinentes según las entrevistas realizadas, las fases mencionadas fueron: Fase I. Integración y búsqueda de identidad; Fase II. Consolidación del equipo y preparación de competencia; Fase III. Puesta a punto competitiva y Fase IV. Evaluación. Los resultados arrojan efectividad lograda por parte de los equipos ante la competencia.

En este estudio se puede ver que las emociones personales y colectivas no fueron tomadas en cuenta, y que los resultados sólo son mencionados como efectividad en competencia, la metodología es propuesta desde lo cuantitativo y muestran los resultados como una "efectividad lograda ante la competencia" mas no se toma en cuenta los procesos para llegar a esta.

Los procesos de un estudio son fundamentales para llegar a los resultados, en ellos encontramos la relevancia de este, en lo cualitativo el proceso se da desde lo general hacia lo particular terminando en el suceso.

Otro ejemplo es el estudio de Jaenes (2010), en el cual un grupo de psicólogos bajo el nombre de PSICOPUR, se dio a la tarea de dar apoyo a las delegaciones de los diferentes deportes e integrarse en el equipo de trabajo de cada disciplina durante los juegos Centroamericanos y del Caribe Mayagüez 2010. Estos crearon relaciones de colaboración con los entrenadores, el equipo médico, los diferentes directivos, así como con técnicos de diferentes niveles. Trabajaron directamente tanto con los entrenadores, deportistas o equipos e indirectamente a través de los técnicos en los deportistas. El trabajo constó de cinco periodos:

I. Formación en Psicología del Deporte II. Integración en equipos deportivos III. Evaluación de las intervenciones IV. Intervención V. Evaluación y atención a casos que seguían demandando apoyo y redacción de informes técnicos a término.

En este estudio los investigadores realizaron una evaluación de destrezas psicológicas específicas, para cada deporte tomaron en cuenta en mayor medida el estado de ánimo, las destrezas cognitivas y capacidad de afrontamiento de los atletas para su intervención e incluso mencionan el uso de recursos clínicos cuando lo consideraron necesarios, pero no hablan más del tema. Se enfocaron pertinentemente en colaborar en el diseño de actividades con el fin de que los atletas y los entrenadores logaran relacionarse de una forma más efectiva, a establecer y desarrollar estrategias que ayudaran a mejorar el clima de relación, crear mayor confianza, y ayudar a mejorar las capacidades que el entrenador consideraba necesarias en cada caso.

Se organizó el primer Seminario de Psicología del deporte, en el cual se trabajó sobre la perspectiva psicológica en el movimiento olímpico, sistemas organizacionales en el deporte, cohesión y trabajo en equipo, bases del rendimiento deportivo, concentración, atención y memoria, destrezas psicológicas por deportes, indicadores de situaciones emocionales en atletas y se practicaron ejercicios de entrenamiento mental de los cuales los autores no profundizan.

Sin duda este estudio recalca la importancia de distintos procesos que llegan a exponer en el mismo, estos acorde a un método cualitativo-cuantitativo, pero como en el ejemplo anterior no dan un trabajo más enfocado a las particularidades de

sus procesos significativos en el atleta como la intervención clínica y el estado emocional individual, sin embargo recalcan la importancia de la manera en que los atletas se relacionan como miembros de un equipo, además del lazo que construyen con el entrenador.

Es importante también dejar clara la relación entre los estudios cuantitativos con las nuevas perspectivas teóricas, debido a que la elección del método de investigación debe depender en parte, de las exigencias de la situación de investigación de que se trate (Cook y Reichardt, 1982).

Con esto es preciso decir que a partir del cambio en las tecnologías de la información y la comunicación se generó un cambio en la visión del mundo y por ende en el ser humano en donde se retoman distintos aspectos que en su momento no había manera de explicar desde una mirada cuantitativa, es por esto por lo que es necesario utilizar un método distinto a los ya antes mencionados, que permita indagar en las particularidades desde una visión libre y más humana.

A partir de los años 60's se inicia el desarrollo de las investigaciones con un enfoque cualitativo, motivado por la crisis del neopositivismo destacándose distintas técnicas como la entrevista en profundidad, la historia de vida, la observación participante o el grupo de discusión, de este modo estas comenzaron a ser cada vez más utilizadas. Convirtiéndose así en la opción metodológica más apropiada para alcanzar la comprensión de la acción social. Debido a la separación que los positivistas habían perseguido entre el investigador y los nuevos fenómenos estudiados (Guanipa, 2011).

Sin embargo, la investigación cualitativa permite hacer distintas interpretaciones de la realidad y de los datos obtenidos. Esto gracias a que el analista o investigador va al campo de acción con la mente abierta y con un basamento conceptual, esto hace posible redireccionar la investigación en ese momento y captar otros tipos de datos que en un principio no se habían contemplado. En otras palabras, la investigación cualitativa reconoce que la propia evolución del fenómeno investigado puede propiciar una redefinición y a su vez nuevos métodos para estudiarlos. En este método de investigación los analistas no sólo tratan de

describir los hechos sino de comprenderlos mediante un análisis exhaustivo y diverso de los datos y siempre mostrando un carácter creativo y dinámico (Sarduy, 2007).

Así bien otro aspecto importante de las metodologías cualitativas es su riqueza, su planteamiento global y su fuerte potencial para revelar la complejidad de distintas situaciones. Además, de que los datos cualitativos normalmente son recogidos durante períodos sustanciales, esto permite que se pueda estudiar un suceso prolongado en el tiempo y el proceso de ajuste del mismo, buscan la generación de modelos que muestren el comportamiento de la realidad, pero se centran más en el proceso de construcción del modelo y de las relaciones que en la estimación de las variables (Alí y Birley, citado en García, Peña y Rodríguez, 2007).

Estos métodos son planteamientos muy válidos para descubrir y explorar una nueva área de conocimiento y desarrollar nuevas hipótesis explicativas. Permiten descubrir nuevas realidades o comportamientos inesperados (Jones, 1997 citado en García, Peña y Rodríguez, 2007).

Por mencionar algunos ejemplos del uso de los métodos cualitativos, servirían para problemas como las trayectorias de vida, la historia de grupos locales, la construcción de identidades, entre muchos otros. Y en el caso de los métodos cuantitativos existiría una alta relación con el estudio de problemas de conocimiento como la evolución de variables demográficas y/o económicas, el estudio de la cooperación entre actores perfectamente racionales o con algún matiz entre la sociedad en donde se relacionan (Plata 2007).

También podemos ver que el diseño cualitativo de investigación social brinda la posibilidad de integrar múltiples perspectivas y estrategias de análisis en el estudio de una realidad social cada vez más compleja, que se convierte en una estrategia que da pauta de romper las limitaciones propias de la aplicación con una sola perspectiva o técnica para abarcar aquellas dimensiones del fenómeno que sólo pueden alcanzarse a la luz de la complementariedad de técnicas (Ramirez y Zwerg, 2012).

En los últimos treinta años se han generado vertiginosamente cambios a nivel mundial referentes al conocimiento humano, una característica de la época contemporánea es la rapidez con que los nuevos conocimientos pasan al campo de la práctica, y el conocimiento científico se transforma en producto, modificando así la vida en una parte de la sociedad, principalmente haciendo énfasis en el sector salud, el cual forma sus propios recursos humanos, tanto de nivel técnico como de superior profesional, se realizan investigaciones en sistemas y de servicios de salud; clínicas, epidemiológicas, etcétera, las cuales poseen sus características particulares (Farell, Egaña y Fernández 2003, citado en Valdez 2012).

La investigación cualitativa se utiliza con cada vez más auge en el contexto de las ciencias sociales, ya que es el enfoque idóneo para abordar nuevas dimensiones de la salud y problemas de investigación a los que no hayan solucionado con estrategias convencionales (Villamil 2003).

Debido a la constante de cambio que se presenta en nuestra sociedad actual, es notoria la decadencia y falta de inventiva que se ha establecido, en México empieza a ser normal para los ciudadanos las inundaciones generadas por la basura, el calor insoportable que es ocasionado por la excesiva tala de árboles y los gases liberados por la industria, además de las distintas y horribles enfermedades respiratorias que estos provocan. Se han generado distintas propuestas y programas sociales para atender y tratar de reducir estos problemas, tales como la contingencia ambiental, el doble no circula, la ley general de cambio climático, entre otras que solo nos muestran la necesidad de establecer nuevas medidas para remediar, con respecto a esto es importante establecer que la sociedad no solo necesita medidas remediales sino como menciona Capra (1998), es necesario un cambio en el paradigma, un cambio profundo de la mentalidad de los conceptos y los valores que forman la visión de la realidad.

Es un hecho que existen numerosas alternativas para mantener al cuerpo sano y prevenir enfermedades, un claro ejemplo es el deporte, este incrementa el bienestar físico, mental y social de los ciudadanos, mejorando la calidad de vida e

inciendiando en el estado de bienestar. Los beneficios de la práctica regular de actividad física están empíricamente contrastados, estos impactan positivamente tanto en el funcionamiento de los aparatos y sistemas del cuerpo humano, tales como el cardiovascular, el respiratorio, el muscular, el óseo, el endocrino, el nervioso, como en otras esferas del bienestar tipo la calidad del sueño, la reducción de los estados de ansiedad y la mejora de la relación social (Tejero, 2016).

Siguiendo esta línea, es bien conocido que el realizar una actividad física nuestra salud y manera de vivir mejorará considerablemente, sin embargo existen distintas variables que debemos tomar en cuenta al cambiar nuestro estilo de vida. Según la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2016) considera la contaminación del aire como uno de los mayores riesgos ambientales para la salud, debido a que está vinculada con muertes prematuras por enfermedades del corazón, cáncer de pulmón y diversas enfermedades respiratorias.

Conviene subrayar que existen efectos de la contaminación del aire sobre la salud a corto y largo plazo, siendo la exposición a largo plazo y de mayor exposición la más significativa para la salud pública. El mayor número de muertes atribuibles a la contaminación atmosférica en la población general están relacionadas con las enfermedades no transmisibles. Los estudios arrojan que, el 36% de las muertes por cáncer de pulmón, el 35% de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD), el 34% de los accidentes cerebrovasculares y el 27% de las cardiopatías isquémicas son atribuibles a la contaminación atmosférica (OMS, 2016).

Es común escuchar a los profesionales de la salud el recomendar hacer ejercicio para tener un cuerpo sano y prevenir enfermedades, pero hay que tomar en cuenta que para las personas que viven en la ciudad o en las poblaciones con más concurrencia, el hacer ejercicio al aire libre podría ser una actividad no solo benéfica, sino también tener algún riesgo para la salud, es pertinente el dar cuenta que el ser humano puede mejorar su salud no solo enfocándose con remedios lineales, vacíos y mecanicistas, también hay que enfocarse a un cambio a nivel emocional y a todo lo que conlleva en la vida del individuo.

Por lo dicho anteriormente, es vital y necesario el buscar otro modo de pensar, sin aferrarse a los mismos métodos, mucho menos esperar que haciendo lo mismo surgirá algún cambio. Capra (1998), menciona a la física como una de las primeras ciencias que tiene la posibilidad de demostrar a las demás ramas científicas que el pensamiento no tiene que ser necesariamente reduccionista y mecanicista, y que también las ideas holísticas y ecológicas tienen una base muy sólida. Ya que las teorías científicas jamás darán una descripción completa y definitiva de la realidad. Las ciencias que han sufrido la influencia de la filosofía cartesiana y de la física newtoniana son aquellas que se enfocan a la salud, en su acepción ecológica más amplia se verán obligadas a cambiar, tales como la medicina, la biología, la psicología, la psicoterapia, la sociología, la economía y las ciencias políticas. En estos campos comienzan a perfilarse hoy las limitaciones de los conceptos clásicos impuestos.

La vida y los múltiples procesos en la naturaleza han rebasado la lógica de la ciencia clásica, es claro que no existen verdades absolutas, sino por el contrario formas y condiciones que no pueden ser abordados desde una sola disciplina, sino desde múltiples aproximaciones, debido las característica de ser dinámicos y articulados unos con otros en redes que generan procesos contradictorios pero complementarios, lo que conlleva a considerar las diferentes partes que le dan sentido a la unidad. A causa de esto se construye una aproximación inter, multi y transdisciplinar, que responde a lógicas no clásicas, por ende a una conceptualización de la ciencia que ha rebasado las fronteras del cartesianismo (Solís, 2015 citado en López, 2015).

Como ya se ha mencionado el cambio de paradigma es importante en el campo de la salud, y puede ser muy fructífero si se inclina hacia la psicología del deporte, no tomando esta solo como una oportunidad de condicionamiento o ensayo y error entre el atleta, sino como una oportunidad para explorar los beneficios de potenciar las emociones de los mismos afín de obtener resultados tanto en la competencia y los entrenamientos, así como en la manera en que se desarrolla en su vida, de este modo contribuir a formar un ser emocionalmente congruente. De

este modo la perspectiva de este trabajo se aborda desde la psicología de lo corporal con una metodología cualitativa, con la Historia de vida como herramienta fundamental.

CAPÍTULO 2. ACERCAMIENTO METODOLÓGICO

Por lo que se refiere al método de investigación, ya se ha visto que el cualitativo es el idóneo para la elaboración de este trabajo, debido a que este permite hacer distintas interpretaciones de la realidad y de los datos obtenidos, generando a medida de la entrevista nuevas preguntas, además de categorías relevantes para el trabajo que la investigación cuantitativa no permite. Así mismo también permite utilizar la historia de vida como herramienta fundamental para encontrar estas categorías y procesos individuales de cada atleta.

2.1 Historia de vida

Definitivamente los métodos cualitativos aluden a un estilo o modo de investigar los fenómenos sociales, que parten del supuesto de que el mundo social es un mundo construido con significados y símbolos, lo que implica la búsqueda de esta construcción y de sus significados. De manera que representan un proceso de construcción social que se enfoca en reconstruir los conceptos y acciones de la situación estudiada. El objetivo primordial es el de conocer el proceso de la estructura de la experiencia, su significado, mantenimiento y participación a través del lenguaje y de otras construcciones simbólicas (Chárriez, 2012).

Por lo tanto, con la existencia de ciertos acontecimientos sociales o individuales, únicos e irrepetibles en la vida de una persona, es preciso que por esas características la única forma de aproximarse a su estudio es por medio de la reconstrucción del hecho basado en la memoria (Silva, 2001).

El método que sirve para el estudio de dichas características es la historia de vida, debido a que según Pereira de Quiroz (1991 citado en Veras 2010), es el relato de un narrador sobre su existencia a través del tiempo, que busca el reconstruir los acontecimientos que vivió, y de esta manera transmitir la experiencia que adquirió. Narrando lineal los acontecimientos que él considera

significativos, a través de la cual se delimitan las relaciones con los miembros a su alrededor, de su profesión, de su clase social, de su sociedad global, que cabe al investigador mostrar. De esta manera el investigador tiene el interés de captar algo que trasciende el carácter individual de lo que es transmitido y que se inserta en las colectividades a que el narrador pertenece.

La historia de vida consiste en transcribir y analizar el relato de una persona sobre los acontecimientos y vivencias más destacados de su vida. El análisis supone todo un proceso de indagación, mediante una metodología fundamentada en entrevistas y charlas entre investigador y protagonista, sobre los sentimientos, la manera de entender, comprender, experimentar y vivir el mundo y la realidad cotidiana de este último, intentando conferir finalmente una unidad global al relato o bien, dirigirlo hacia un aspecto concreto, que es el especialmente analizado por el investigador (García 1995 citado en Villegas y González 2011).

Es pertinente el comentar que el trabajo se produce ya sea antes de la entrevista o en la interacción con los entrevistados. Se trabaja desde un modelo de análisis comprensivo, este toma en cuenta tanto las historias narradas como el evento-entrevista, los tres ámbitos de análisis son el ciclo de vida, la vivencia y la interacción en la entrevista (Pretto, 2011).

Desde una perspectiva de la psicología de lo corporal, la historia de vida aborda parte de la construcción de las emociones y las vivencias en el cuerpo. Se busca ubicar al paciente en el tiempo y reconocer su lugar y función en lo social. El origen es una parte importante para poder apropiarse de una identidad. El cómo y porqué se instaló en una geografía le da un lugar y de esta manera entenderá sus deseos de relacionarse con otras personas, dará cuenta de un contexto y encontrará correlaciones, donde no existe una linealidad, las dimensiones se convierten en interrelaciones con un sabor, una emoción o un órgano. (La complejidad y transdisciplina: Ámbito de la salud, Folleto informativo).

Debido a lo ya mencionado, es obligatorio el utilizar en la historia de vida una serie de preguntas acorde con lo que se pretende encontrar, la manera en la que los individuos conforman su proceso de vida, su cuerpo y corporalidad con todo lo que conlleva esta. La entrevista es meramente cualitativa, funciona como una herramienta de búsqueda de ciertos aspectos de la vida de la persona que resultan significativos para el análisis, tales como un sabor recurrente en alguna época de su vida, una emoción que perdurará, o una enfermedad significativa o que se haya presentado en varias ocasiones, con el hecho de relacionarlo con todo el marco social en el que se desarrolla.

Para continuar es importante el dar una definición a la entrevista, Bonilla (1997 citado en Villamil, 2003) considera que la entrevista es un instrumento útil para indagar y comprender un problema y comprenderlo tal como es conceptualizado e interpretarlo por los sujetos estudiados, sin imponer previas categorías.

Esta logra obtener información completa y profunda, además presenta la posibilidad de aclarar dudas durante el proceso, asegurando respuestas más útiles y completas. La entrevista es una herramienta con bastantes ventajas, principalmente en los estudios descriptivos y en las fases de exploración, así como para diseñar instrumentos de recolección de datos. Así mismo, esta se caracteriza por los siguientes elementos, el primero es que tiene como propósito obtener información en relación con un tema determinado, también se busca que la información recabada sea lo más precisa posible, pretende conseguir los significados que los informantes atribuyen a los temas en cuestión, el entrevistador debe mantener una actitud activa durante el desarrollo de la entrevista, en la que la interpretación sea continua con la finalidad de obtener una comprensión profunda del discurso del entrevistado. Es común que la entrevista se complementa con otras técnicas de acuerdo con la naturaleza específica de la investigación (Martínez 1998 citado en Díaz et al, 2013).

Partiendo de lo ya antes dicho, el papel del entrevistador engloba mucho más que tratar de obtener información, su trabajo descansa fuertemente en sus habilidades y competencias para lidiar con la interacción comunicativa que se genera en el trabajo de campo. En otras palabras, se trata de las habilidades no transferibles en forma instructiva, por lo tanto no existen recetas o manuales de uso para ser un buen entrevistador. Gorden (1992 citado en Merlinsky, 2006) señala que las competencias necesarias no son simplemente habilidades motrices, ya que requieren un alto grado de combinación de observación, sensibilidad empática y juicio intelectual.

Cabe mencionar que para la elaboración de la entrevista el investigador se guía por un orden, realiza una serie de preguntas que giran en torno al tema de interés, y que en su momento según fluya la conversación, seguirá la línea de las mismas y podrá generar nuevas. En este sentido, la creatividad debe estar a flote constantemente, pues se debe evitar hacer preguntas directas y cerradas, amenazantes y ambiguas. Menciona Cicourel (1982 citado en Robles, 2011) que no existe un intercambio formal de preguntas y respuestas, ya que se plantea un guion sobre temas generales y poco a poco se va abordando.

Ahora bien, las preguntas que guían la entrevista desde la perspectiva de la psicología de lo corporal van relacionadas a todo lo que conlleva el cómo se conforma el cuerpo de una persona, su familia, su alimentación, el trabajo, la salud y la enfermedad.

En la presente tesis la entrevista a realizarse se enfoca en tres categorías las cuales son: alimentación, emoción y salud/enfermedad, enfocada a seis atletas de alto rendimiento.

CAPÍTULO 3. LA CONSTRUCCIÓN EMOCIONAL DESDE LA PSICÓLOGA DE LO CORPORAL

Conocer sobre la construcción emocional del atleta de alto rendimiento es sin duda uno de los principales objetivos de este trabajo, cada ser humano es diferente, ya que ha generado a lo largo de su vida procesos emocionales, enfermedades y hábitos alimenticios que dependen mucho del lugar de nacimiento, de la familia y el contexto social que lo rodea, además que debido a estas características individuales da como resultado un cuerpo y una corporalidad única.

3.1. Relación órgano/emoción

Los órganos del cuerpo son los mismos para cada ser humano en el mundo, también son los mismos sabores y las mismas emociones, compartimos la experiencia de vivir en diferentes espacios geográficos, con culturas diferentes y con una alimentación propia del lugar de nacimiento, sin embargo hoy día ese principio se ha alterado, ya que las personas consumen alimentos que no solo corresponden a su zona geográfica sino que estos alimentos refinados, de origen transgénico, estimulantes y energéticos, provocan implicaciones y consecuencias en los órganos, las consecuencias van desde un malestar o una alteración leve a enfermedades crónicas. El impacto en la salud que provocan estas elecciones, que muchas veces son provocadas por la economía de la persona, se expresan en un cuerpo que a temprana edad fallece y esta particularidad dirige la mirada a los procesos de vida que se generan en esta nueva sociedad (López, 2017).

Si bien, la perspectiva del cuerpo centra su atención en los procesos corporales y los estados emocionales por los que el ser humano pasa y las cuales en ocasiones se estancan y debido a esto generan cambios en el organismo, la lectura refuerza la idea de que a las enfermedades no basta con atenderlas con

medicamento y que es igual de importante tratar estos malestares vía una atención psicológica.

La importancia de las emociones recae, según Vindel y Tobal (2001 citado en Piqueras et al, 2009) en que son reacciones psicofisiológicas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones como ya se ha comentado antes son de carácter universal, bastante independientes de la cultura, logran producir cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva). Además, de que emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son emociones básicas que se dan en todos los individuos independientemente de sus culturas, poseen un sustrato biológico considerable, son esencialmente agradables o desagradables, permiten un cambio corporal, forman parte de la comunicación con los demás y a su vez, pueden actuar como poderosos motivos o generadores de la conducta.

Continuando con la idea, es necesario entender al cuerpo humano como producto de un proceso social y político, así como cultural y moral que establece maneras de sentir y funcionar de los órganos. Este es fruto de una compleja relación que incluye a la familia, la nutrición, la moral, la ética, la relación intersubjetiva y que genera un nuevo proceso en el interior y exterior del cuerpo, la historia social y geográfica es un pilar importante para entender la construcción y el proceso de un cuerpo (López, 2006).

Debido a la compleja relación que existe entre el cuerpo, sus órganos y las emociones como se ha revisado con anterioridad, la psicología de lo corporal observa una dimensión que incorpora e incluye los procesos corporales, parte de lo macro como el entorno social donde se desarrolla la persona y sigue a lo micro donde da importancia al recurso fisiológico, el cual aporta la unión entre las correlaciones de un sabor, emoción y un órgano, para ver la importancia de la

relación de las mismas para la expresión de un dolor, una depresión, una ansiedad, un miedo, una tristeza o una alegría, lo mismo para una enfermedad crónica. Debido a esto, recae una enorme responsabilidad en cada individuo por mantener una estabilidad emocional y corporal por el bien de su salud, no se puede ver el aspecto psicológico alejado del cuerpo y la relación órgano emoción está cada vez más marcada en la vida de los mexicanos (López, 2017).

3.2 Cuerpo y lo corporal

Existe una severa discusión en relación al cuerpo humano, la cual se discute entre dos grandes rutas, la primera de ellas y con un toque cartesiano positivista, sostiene que somos un organismo compuesto de carne y huesos que con el simple hecho de conocer su fisiología y con un medicamento especial para un lugar en específico puede bastar para remediar los males, e incluso se puede comprender que las remediaciones se asemejen a las empleadas en una máquina. Este concepto del cuerpo fomenta el buscar leyes universales para todos los seres humanos, sin la posibilidad de pensar en la individualidad y menos en poder ver que un sujeto sea capaz de construir un proceso que difiera de un integrante de la familia. Es claro que la complejidad de un cuerpo no se puede simplificar desde una propuesta fisiológica (López, 2006).

El cuerpo y lo corporal son dos definiciones que habitan en un mismo lugar, la segunda ruta que contrasta la idea anterior defiende que el cuerpo es un espacio y un fruto histórico social que se cultiva con una tradición familiar, los individuos son la concreción de un tiempo y un movimiento social e individual, las expresiones de sus crisis existenciales, psicológicas, mentales, trastornos fisiológicos, tienen una relación concatenada imposible de separar, y que es clave para comprender lo que sucede en los cuerpos (López, 2017).

Así pues, lo corporal se entiende como un proceso que se construye en un espacio y un tiempo, es la geografía y la cultura las que permiten establecer la

manera en que las personas se construyen socialmente y esto se manifiesta de diferentes maneras en cada persona, estas se construyen desde la posibilidad de la elección y la ignorancia impuesta. Lo corporal es un proceso sociohistórico que permite uniformidad a un sector de otro socialmente, como el habla, la moral, la religión, la ética entre otros elementos generan esta idea de lo corporal para no caer en determinismos. Las emociones no están ajenas a este proceso de lo corporal, pero están incrustadas en la vida familiar y personal, la historia de la familia permite construir una memoria del cuerpo donde se puede establecer una emoción dominante (López, 2006).

Conocer la historia de la persona, los momentos más significativos, las emociones que construyen a un cuerpo, la alimentación y las enfermedades vividas, permiten un trabajo adecuado y digno para el ser humano, fomenta una mirada más abierta y creativa.

Al inicio de este trabajo se mencionó el objetivo general, el cual es analizar la relación entre los procesos de construcción emocional y el desempeño de atletas de alto rendimiento. Como ya se ha visto a lo largo de este escrito, dentro de la psicología del deporte es escasa la información y el trabajo de las emociones enfocadas al atleta, y en su mayoría las investigaciones existentes que tratan de retomar ciertas ventajas de las emociones se basan solamente en el momento de la competencia, sin tomar en cuenta los procesos que se han formado fuera de ella, las emociones que envuelven al atleta no solo en el campo, sino también en su hogar, en la escuela, con sus redes de apoyo, etc. El uso de la historia de vida permite entender y dar cuenta de los procesos corporales que forman al atleta de alto rendimiento, con una mirada a su alimentación, tomando en cuenta su salud y las enfermedades que ha presentado, haciendo hincapié en las emociones como una carta importante en cada aspecto de la vida. Es deber del profesional de la salud dar el apoyo para ayudar a generar una congruencia en el ser humano.

Debido a la importancia de las emociones es prioritario definir las, de acuerdo con Salguero y Panduro (2001), desde un enfoque más positivista consideran a las emociones como innatas en el ser humano, estas nacen de las impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos y presentan una alteración orgánica notable, siempre compuesta por un factor cognoscitivo y otro fisiológico. Este último obedece a la expresión de los genes de las neuronas. Las emociones, como la tristeza, generan alteraciones fisiológicas que tras una permanencia crónica pueden participar en la manifestación de patologías características y éstas a su vez pueden alterar más aún a las emociones y crear así un círculo vicioso.

También se encuentran distintas teorías en relación con las emociones, James (1884 citado en Melamed, 2016) en su teoría de la sensación concibe a la emoción como el resultado de una percepción, y la causa de una expresión física. Es decir, la percepción de un objeto o evento despertaba un estado emocional, que genera una manifestación a través de cambios corporales. Este autor se refiere a una fuerte relación entre la conjunción de cambios corporales como la explicación de tipos emocionales, se dirige a cada conjunto de cambios corporales, seguidos de la sensación y a su vez corresponde un tipo emocional distintivo. En sus propias palabras:

“sin los cambios corporales que siguen a la percepción [del objeto], la última sería puramente cognitiva en forma, pálida, sosa, desprovista de la calidez emocional”.

Desde la psicología de lo corporal, la definición más acertada a este trabajo es dada por el Maestro López (2013) donde menciona:

“Las emociones son inherentes a la condición humana; su desequilibrio puede repercutir en la fisiología y bioquímica del cuerpo, y cumplir funciones determinantes en el desempeño o transformación de las personas.

El cuerpo y la mente no están desvinculados, forman una unidad donde se manifiestan las emociones”

Es clara la relación que existe entre las definiciones antes mencionadas, estas aclaran el lazo que existe entre las emociones y su expresión fisiológica y bioquímica en el cuerpo humano, y como la alteración o la perdura de una emoción puede llegar a generar problemas, y enfermedades en el mismo, tanto físicas como mentales. Por eso la importancia de darle a las emociones y a la historia de vida del atleta una carta vital para el trabajo personal, y así gracias a esto, poder guiar, mover o potenciar de una manera adecuada las emociones con las que el atleta vive.

3.3 ¿Qué es un atleta?

Debido a que el objeto de estudio se relaciona directamente con el atleta de alto rendimiento, es indispensable encontrar una definición clara de las características que conforman al atleta, Morilla et al (2003 citado en García, 2010) considera a este como una unidad funcional, tanto emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental, que requiere de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento.

El tema es grande y debido a esto existen distintas consideraciones para definir al atleta de alto rendimiento, tales son las que se refieren al deportista profesional que vive económicamente de la práctica deportiva, al semi-profesional que parcialmente vive económicamente de la práctica deportiva y el deporte base el cual define a los jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional. La característica más común a estos grupos de atletas es la alta práctica, de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana en función del deporte que dedican a su actividad deportiva (Ruiz et al, 2006 citado en García, 2010).

Con base en lo anterior, el tiempo que el atleta le dedica a su entrenamiento es crucial para determinar a un atleta de alto rendimiento de quien aún no logra serlo, otro ejemplo para definir este título se encuentra en el trabajo de Ruiz et al (2006 citado en Marsillas et al, 2014), donde menciona que la alta práctica deliberada de

la actividad deportiva, según el deporte, varía entre dos y seis horas diarias y de cinco a siete días por semana. Dicha exigencia en términos de tiempo, intensidad, concentración y esfuerzo suele implicar también la detección, captación, formación y promoción de deportistas de alto rendimiento para alcanzar el éxito deportivo.

Gracias al análisis de estas definiciones dadas por los autores ya mencionados, la definición para el atleta de alto rendimiento es: aquel o aquella que practique algún deporte o disciplina desde 2 horas o más al día, y de 5 a 7 días a la semana, que involucre de una atención, entrenamiento global, intensidad, concentración, emocional y cognitiva, con las cuales busque obtener su máximo rendimiento.

3.4 Alimentación

Llegado a este punto es importante retomar que existen diversas necesidades alrededor del atleta de alto rendimiento, ya se ha mencionado la importancia de las emociones como herramienta fundamental para generar cambios fisiológicos en el cuerpo del atleta, y también para potenciar o disminuir ciertas reacciones y conductas. Ahora bien, es indispensable retomar un punto crucial que es clave para el desempeño del atleta, el cual es su alimentación.

La alimentación del atleta de alto rendimiento como la de cualquier ser humano, debe realizarse enfocada a sus necesidades nutricionales. Estas necesidades están en relación con una triple función que dichos nutrientes tienen el deber de cumplir, la primera parte es la energética, la cual se encarga de proporcionar la energía necesaria para poder realizar todas las funciones orgánicas, específicamente el movimiento voluntario y los procesos termorreguladores, a su vez está la parte reguladora, que se encarga de mantener un adecuado metabolismo energético y un compensado estado de equilibrio anabólico-catabólico, principalmente a nivel muscular y por último, la función plástica o estructural, gracias a la cual cada deportista va a intentar mantener aquella composición corporal que le es más favorable dependiendo de la prueba o la

disciplina que desempeñe, para conseguir el rendimiento esperado (Pendergast et al, 2011 citado en Grijota et al, 2016).

Por lo tanto, el deporte o la disciplina realizada por el atleta va a requerir una alimentación particular, los deportistas profesionales se rigen por estrictos programas de entrenamiento y dietéticos para mantener el adecuado balance entre el peso corporal, la masa muscular o la magra total. Como menciona Toro et al (2014), el peso ideal para un atleta depende del tipo de deporte que practique, del evento en el que compita o incluso de la posición que ocupe durante la competición.

En referencia con lo mencionado por este autor surge una pregunta, ¿El que una persona se someta a ingerir alimentos que antes no acostumbraba a comer o en nuevas cantidades, para poder cambiar su cuerpo o su resistencia, será algo contraproducente o benéfico? Durante este trabajo se ha mencionado lo difícil que resulta para el cuerpo el cambiar sus hábitos alimenticios, y el ingerir alimentos que no son propios de su zona geográfica, debido a esto, un cambio repentino de alimentación podría no ser lo ideal, pero tal vez a la larga esto haya sido lo correcto, si bien el mantener una actividad física rigurosa o profesional obliga al cuerpo a obtener mejores y específicos nutrientes, que ayudarán a un mejor funcionamiento y a desempeñar un mejor papel en el deporte que practica.

Consideremos ahora el principal objetivo en el deporte profesional y semiprofesional, la meta inmediata es la obtención de resultados y lograr vencer a otros. Para ello haciendo mención a Buceta (1998), los objetivos se centran en el bienestar psicológico del deportista y el aumento del rendimiento deportivo, dirigiendo la mirada a que el aspecto psicológico debe de ser considerado definitivamente como parte constitutiva de la preparación global del deportista, tomando en cuenta a este como un ser biopsicosocial.

Es así, como en definitiva, no existe en el cuerpo nada libre e independiente, todo es una red de relaciones complejas que se mantiene con cierta independencia, pero en el momento en el que un órgano es sometido a un distinto esfuerzo, por un sabor o por una emoción, el cuerpo busca el proceso de regular y de proteger, es aquí donde se conjuga el proceso de la comida, las emociones, las relaciones humanas y su expresión en un órgano, glándula, ganglios, hueso, cerebro, columna, garganta, riñón, vejiga, pulmones, intestino delgado, piel, etc., es decir en cualquier lugar del cuerpo, lo que expresa es una crisis para salvar la vida (López, 2017).

Son innumerables los motivos que pudieron llevar a una persona a realizar una actividad física, desde un motivo dirigido a su salud, como el bajar de peso, de sentirse un poco más saludable, de tratar de eliminar algún mal físico o hasta el buscar sanar problemas emocionales, tal vez el hacer tiempo para no querer llegar a casa o para olvidarse un momento de sus problemas, y en el momento de comenzar a ver ciertos resultados decidió quedarse ahí y seguir por ese sendero. La historia de vida ayudará a encontrar las razones, a entender los procesos corporales que se generaron y los que se siguen generando en el atleta.

CAPITULO 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El objetivo general del trabajo fue el de analizar la relación entre los proceso de construcción emocional y el desempeño de atletas de alto rendimiento, por lo cual se realizó una entrevista (Anexo 1) esta se dirigió a seis atletas de alto rendimiento de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, que se desempeñan en distintas pruebas (Velocidad, fondo y medio fondo) en la disciplina de Atletismo, la entrevista fue aplicada a modo de historias de vida (Anexo 2) las cuales permitieron generar nuevas preguntas a lo largo de la entrevista y crear categorías para su próximo análisis.

Para el análisis de resultados se crearon tres categorías, las cuales fueron: emociones, alimentación y salud/enfermedad, referentes a lo encontrado en la historia de vida de cada atleta. Se elaboró la ruta emocional de cada uno de los atletas la cual se resume en la tabla 1.

Es importante mencionar que se le dio un sobrenombre a cada participante para respetar su identidad.

Se encontraron diversas incidencias, la primera de ellas va en relación a los seis atletas, en donde muestran a la “tristeza” como la emoción predominante a lo largo de su vida, y en la actualidad el principal detonador para desempeñarse en sus pruebas. Otra incidencia relevante para este estudio fue que los atletas presentan con poca frecuencia enfermedades mientras realizan ejercicio, pero cuando se presenta la enfermedad o la lesión esta llega a ser muy fuerte, todos coinciden que a lo largo de su vida han experimentado enfermedades fuertes, y momentos emocionales que les llevan a la presentación de las mismas, en la actualidad cuando estos llegan a enfermarse ninguno menciona que asiste al médico o que tome algo para aliviarse, tampoco buscan darse un tiempo para descansar y reponerse, dejan que la enfermedad se vaya por sí sola, y en ocasiones cuando es una enfermedad grave como una lesión, no descansan lo recomendado y regresan lo más pronto posible a entrenar, a pesar del dolor que esto les ocasiona.

ATLETA	PRUEBA	RUTA E.	RUTA E.	RUTA E.	ALIMENTO	ENFERMEDAD
(No existe nada cuando corro)	VELOCIDAD 100 y 200 m	Tristeza	Ira	Ansiedad	Salado Picoso	Gastritis Lesiones
(La mayor satisfacción)	VELOCIDAD 200 Y 400 m	Tristeza	Ira	Ansiedad	Dulce	Gastritis Estrés Lesiones Sarpullido por el sol
(Cuando corro estoy emocionalmente estable)	FONDISMO 10.000 y 5.000 m	Tristeza	Ira	Ansiedad	Dulce	Gastritis Quistes Vías respiratorias
(Yo decidí que podría ser buena)	FONDISMO 10.000 y 5.000 m	Tristeza	Ira	Ansiedad	Salado Dulce	Anorexia nerviosa
(Ser mi mejor forma)	MEDIO FONDO 800 y 1500	Tristeza	Ira	Ansiedad	Dulce	Estómago Vías respiratorias
(Una forma de vida)	MEDIO FONDO 800 y 1500	Tristeza	Ansiedad	Miedo	Dulce	Vías respiratorias Lesiones

Tabla 1. Se muestran las rutas emocionales de los seis atletas, al igual que las categorías encontradas en las entrevistas.

Tal como menciona “Cuando corro estoy emocionalmente estable” ella nunca se enferma y cuando se enferma ni ella ni sus padres le toman importancia, solo una vez decidieron llevarla al doctor debido a que llegó un punto en el que del dolor de la gastritis le impidió caminar, la llevaron a urgencias y tuvieron que inyectarle el estómago. De la misma manera los demás atletas mencionan situaciones similares relacionadas con el estrés donde este es el principal detonante de sus enfermedades, menciona el participante “ Ser mi mejor forma” que durante épocas de competencia suele estresarse más y esto ocasiona que se suelte del estómago, además de que no va al médico, sigue comiendo igual y deja que el

malestar se pase solo, una cualidad importante que menciona es que antes en él era muy constante enfermarse de gripe, y que cuando llegó al atletismo esa enfermedad paró y apareció el malestar en el estómago, lo que podría reforzar la idea de que al curar un malestar de alguna manera si no se trata completamente esa neurosis suele aparecer de otra forma.

La participante “La mayor satisfacción” comenta que ella en la primaria y secundaria cuando se mostraba muy nerviosa o con estrés llegaba al punto en que la internaban por la gastritis y la tenían que intervenir con suero para aliviarla, actualmente menciona que ya no pasa tan grave, pero que debido a sus lesiones los medicamentos que le alivian le desencadenan nuevamente la gastritis, al igual que cuando está enojada suele presentarse la enfermedad.

La participante “No existe nada cuando corro” menciona que ella sufre de gastritis, y que esta se manifiesta al menos dos o tres veces al mes, y que principalmente es por la comida picante que consume, además que cuando se enoja demasiado también se desata esta enfermedad.

La participante “Yo decidí que podría ser buena” comenta que en la pubertad desarrolló una colitis nerviosa debido a que era muy enojona y se preocupaba mucho, y que actualmente cada que se estresa o se enferma del estómago debido a sus antecedentes de colitis el dolor que se presenta es más grave y duradero, también menciona que una vez la internaron porque no podía comer, los doctores no encontraron nada y al final le diagnosticaron anorexia nerviosa, ella atribuye que todo fue por su estado emocional de ese entonces, el estrés y la presión.

El participante “Una forma de vida” no parece mostrar la ansiedad tan relacionada con la enfermedad de la misma manera como los anteriores participantes referente a la gastritis, sin embargo, el la demuestra antes de la competencia o los entrenamientos fuertes de repeticiones, se presentan temblores en las piernas, en las manos, y adormecimiento de la lengua, genera ideas de miedo, de derrota y se cuestiona a sí mismo. En este caso su ansiedad fomenta las lesiones, ya que este estado le provoca generar ideas de volver a entrenar a pesar de estar lesionado o lastimado, por miedo a perder las cualidades que tanto le costó ganar.

Podemos ver que en al menos cinco de seis atletas se presenta una incidencia relacionada con la enfermedad “gastritis”, provocada por un cuadro emocional recurrente como el estrés o la ansiedad. Sin embargo, en los seis atletas se puede ver un descuido de su salud en referencia a su desempeño atlético. Tomando como referencia la mención de López (2017), comenta que cuando esta ansiedad se combina con la competencia, las personas se vuelven obsesivas, minuciosas, se alejan de sus cuerpos, dejan de lado su salud por colocarse como los primeros y su necesidad de reconocimiento los consume. Esto concuerda perfecto con lo ya mencionado, dado que estos atletas dejan de lado su salud y su cuerpo al no permitirse descansar el tiempo adecuado o atender apropiadamente su malestar, todos optan por volver lo más pronto posible a entrenar, acaso por temor a perder condición física y no obtener el reconocimiento como un gran atleta dentro de su círculo social. Hablan de rivalidad entre el mismo equipo, y claro ese fenómeno de competencia siempre está presente en sus vidas y desata su ansiedad. También es notorio que la presencia regular de la ansiedad según López (2017), va ligada a desencadenar problemas en el estómago, bazo y páncreas, lo cual concuerda con la gastritis que presentan los atletas con los que aquí se trabajó, al ser la ansiedad la última estación de su ruta emocional es la que se queda presente por más tiempo en el atleta, ya que esta emoción es con la que suelen irse después de entrenar o competir.

Se puede observar que la ira se presenta en cinco atletas, y que esta también tiene una clara relación con su enfermedad y su desempeño, la participante “No existe nada cuando corro” es una persona que durante gran parte de su vida se muestra prepotente, ella no suele expresar sus emociones de tristeza, así que decidió expresarlas por medio de la ira, ella comenta que durante su estadía en CCH logró imponerse como campeona nacional y mostraba un enorme desempeño, se expresaba prepotente y como ganadora sobre las demás atletas, lo cual podría interpretarse como una manera de potenciar su desempeño, ya que esto le permitía sentirse más confiada, actualmente menciona que su rendimiento ha bajado drásticamente y que no ha podido alcanzar sus marcas pasadas.

Tomando referencia su historia de vida, esta participante menciona que desde que entro a la universidad, el entrenamiento le quita demasiado tiempo que bien le podría ser útil para leer o hacer tareas, y que en la universidad ya no se siente como una ganadora a comparación como se sentía en CCH donde no sufría por los tiempos ya que el ritmo era menos demandante.

Una hipótesis sería que debido a esta situación actual donde en el ámbito escolar se vive bajo una emoción de tristeza en relación con su desempeño, cuando llega al ámbito deportivo se vive de la misma manera, ya no entrena ni compite desde la ira a la cual estaba acostumbrada, ahora se desenvuelve con la misma emoción predominante en otros aspectos de su vida, la cual es la tristeza, al ser esta emoción su predominante no se permite explotar al máximo sus capacidades. Una intervención adecuada podría ser que el psicólogo del deporte ayude a la atleta a moverse de la tristeza hacia la ira mucho antes de iniciar su prueba, si bien utilizando técnicas cognitivas, o generando esta emoción desde las características biológicas de la ira, como la respiración acelerada o movimientos rápidos, de esta manera buscar el potenciar la emoción que le era útil a esta atleta.

Si bien un psicólogo del deporte al saber que esta atleta se desempeña mejor sobre la ira, fomentaría esta, pero dado a que no conociera su historia de vida y la importancia de la misma, el fomentar la ira desde el reto o los gritos, sin tomar en cuenta su emoción de tristeza, ocasionaría en ella una reacción diferente a la esperada.

Al igual que la anterior participante, la atleta "La mayor satisfacción" también se desempeña en pruebas de velocidad, por lo tanto, también necesita desarrollar su prueba bajo una emoción explosiva como lo es la ira, ella comenta que es muy enojona, que varias actitudes de las personas le hacen enojar a pesar de que sean muy minúsculas, y que cuando llega a entrenar bajo la ira ve un buen desempeño en sus pruebas, así mismo también comenta que es muy fácil hacerla pasar a la tristeza aun cuando está enojada, lo cual podría suponer que si en competencia no se potencia la ira, o el entrenador no le da importancia a su estado emocional podría dirigirse a la tristeza y no mostrar el desempeño

esperado. Una hipótesis podría ser que el psicólogo del deporte fomente el enojo impulsando en la atleta una actitud de soberbia o retándola sin llegar a gritarle o insultarla, debido a que estas reacciones en lugar de potenciar su enojo, podrían guiarla hacia una emoción de tristeza.

En el caso de las participantes que se desempeñan en pruebas de fondo, en las cuales requieren una enorme resistencia, podemos ver que ambas participantes tienen características muy similares en su ruta emocional, e incluso las dos corren bajo una emoción de tristeza, la cual según sus historias de vida, les ha ayudado a mejorar su desempeño considerablemente, hablan de situaciones que se suscitaron un día antes de competir que las tiene con la cabeza ocupada, lo cual al momento de correr les ayuda a olvidar el dolor.

Al analizar la historia de la participante “Cuando corro estoy emocionalmente estable” podemos ver que el correr le ayuda a resolver sus problemas, empieza por una emoción en este caso el miedo cuando está en la línea de salida, esta emoción es la que le ayuda a explotar al inicio, pasa a la ansiedad cuando empieza a correr la cual le permite empezar a analizar su carrera, después a la tristeza que es donde reflexiona acerca de sus problema y sus soluciones, además de que esta emoción le permite olvidar el dolor de la carrera y darse ánimos de seguir adelante, y al final al sonar la campana del cierre pasa a una emoción de ira la cual le permite liberar adrenalina para cerrar con más velocidad los últimos cuatrocientos metros, al final habla de una enorme satisfacción y alegría. Podría dirigirse a su prueba como un proceso terapéutico, debido a que le ayuda a mover emociones y en ocasiones cerrar ciclos, incluso se llegó a pensar que podría estar estancada en ese ciclo como un ritual para las competencias, pero al indagar en la historia de vida, menciona que así trata muchas situaciones, lo cual descarta la idea de que no trata sus neurosis al correr. Una cualidad importante de esta atleta es que en su vida ha vivido siempre desde la tristeza y la ira, debido a sus situaciones familiares, donde se ha sentido rechazada y discriminada por sus hermanas y su madre, el único en quien encuentra apoyo es en su padre, menciona también que siempre ha sido muy berrinchuda, y estas

características pueden contrastarse con lo dicho por López (2017), donde menciona que la ira, se relaciona con los berrinches, dolores de cabeza, y dolores de estómago, la inconformidad y los reclamos, por lo regular está enojada con los padres o uno en particular, lo cual también es el caso de esta participante, tiene un rencor grande hacia su madre, menciona que cuando le duele el estómago muy fuerte, y le dan medicamento para este no logra sentirse aliviada, pero si le dan para el dolor de cabeza el dolor de estómago desaparece. Después de la ira, viene la depresión y la tristeza, entonces también existe esa concordancia, ya que presenta problemas de las vías respiratorias constantemente, los cuales no son tratados ya que la participante los ve como algo normal en ella.

La Participante “Yo decidí que podría ser buena” menciona que en su infancia siempre fue una chica muy enojona, y que era muy constante esta emoción en su vida, pero que al entrar en la adolescencia esto cambio y se volvió triste, a la par de que empezó a correr y empezó a verse como una persona capaz para estas pruebas, ella es originaria de Michoacán, lo cual al decidir estudiar en la UNAM le obligo a mudarse sola, esto en un principio le ocasiono que se presentara mas esta emoción de tristeza, así mismo se encontraba en una relación con otra persona, a la cual llamo difícil. Comenta que durante sus primeras competencias en la universidad termino con su novio y esto la mantuvo muy triste, pero que a pesar de eso, su desempeño en la competencia fue muy bueno, incluso logró pasar a pruebas estatales y regionales. Lo cual es otro indicador de que la tristeza puede aumentar el desempeño en corredores de fondo. Ahora bien, la enfermedad que más se ha presentado en su vida ha sido relacionada con cuadros de estrés, lo cual es referente a la ansiedad que presenta en su ruta emocional, es tanta esta que al no poder demostrarla de otra manera, se manifiesta en la enfermedad, menciona que durante una crisis, se le diagnosticó anorexia nerviosa y estuvo internada por varios días sin poder comer y conectada a un suero.

En la categoría de medio fondo, se entrevistó a dos participantes, el primero de ellos “Ser mi mejor forma” su ruta emocional es la misma a los demás participantes, el comenta que durante toda su vida tenía enfermedades de las vías respiratorias, lo cual refiere a una emoción de tristeza, su madre siempre le fomento el deporte, y paso por varias disciplinas como el box, la natación, el ballet y actualmente el atletismo, comenta que tiene mucha inconformidad de acuerdo a sus deportes, debido a que por falta de dinero nunca pudo quedarse en ellos, lo cual concuerda con la ira según el libro Lo corporal y lo psicosomático de López (2017), además de que cuando llego a atletismo dejo de enfermarse de las vías respiratorias y empezó ser concurrente el dolor de estómago. El, durante toda la entrevista se mostró ansioso, contestaba muy rápido y se trababa al dar sus respuestas, sus movimientos eran muy repetitivos, esto resulto congruente al abordar la ansiedad, el comento que cuando está en casa nunca puede estar acostado, siempre tiene que estar haciendo algo para sentirse tranquilo, y que cuando no tiene dinero para ir a entrenar, tiene que salir a correr cerca de su casa para calmar esa ansiedad. La historia de vida ayudó a encontrar que cuando es desafiado y se encuentra bajo la ira, su desempeño suele ser mejor, y que cuando reacciona a la razón su desempeño baja, lo cual podría decir que, para este atleta de medio fondo, el correr bajo la tristeza o la reflexión no es adecuado para un buen desempeño, sino desde la ira. En relación a su enfermedad, este menciona que desde que llego a atletismo dejo de enfermarse de gripa, y paso a enfermarse del estómago, lo cual concuerda con la ansiedad según lo ya antes visto.

Por último el participante fondista “Una forma de vida”, vive bajo la tristeza debido a que durante toda su vida ha tenido problemas de vías respiratorias, e incluso llego a darle influenza, no suele expresarse verbalmente, es muy callado y con un tono de voz muy bajo, la historia de vida ayudo a ver que sus emociones las expresa desde su enfermedad, al enfrentarse a problemas o situaciones difíciles pasa a la ansiedad, su nivel de ansiedad se nota en sus lesiones, y en las ideas que genera en torno a sus proyectos, su ruta emocional termina en el miedo, según López (2017) los niños que suelen tener una emoción de miedo constante

en su vida, les impide socializar, hablar en público, merma el carácter y la voluntad, lo cual es referente a lo ya visto con este atleta, hablando físicamente también el autor menciona que estos niños no concluyen lo que inician, y es congruente cuando el atleta menciona que lleva más de cuatro años en su carrera y que aún le falta mucho más. Esto puede corregirse una vez vencido el miedo cambia la memoria del cuerpo, sus expresiones faciales y su actitud. El papel del psicólogo del deporte podría entrar como un acompañamiento terapéutico para ayudarlo a mover el miedo, ya que no solo le ayudaría en su vida diaria, sino también en el ámbito deportivo, garantizando una mejora notable.

CONCLUSIONES

En la sociedad mexicana el deporte es una actividad muy importante, somos amantes del futbol, nos desarrollamos en un ámbito escolar basado en competencias, siempre buscamos el aguantar, el soportar, el nunca rendirnos, muestra de ello es nuestra historia, somos un país conquistado, por eso es que los mexicanos a pesar de mostrarse como una población feliz socialmente nos desenvolvemos en una emoción de tristeza, prueba de ello lo podemos ver en el deporte, actualmente los atletas mexicanos en distintas disciplinas han sido ganadores, y las historias que conocemos de ellos nos demuestran que han logrado salir adelante a través de la adversidad y las dificultades que existen en su desarrollo como atleta. No nos sorprende ver en las noticias o las redes sociales a atletas mexicanos que duermen en estaciones de autobuses, que no cuentan con los materiales adecuados o que no tienen apoyo para viajar a las competencias, y que a pesar de los infortunios regresan con medallas.

El ayudar a los atletas a mover las emociones que no le son efectivas, y fomentar las que sabemos que le impulsaran de acuerdo con su historia de vida, es clave para potenciar su desempeño en la competencia, en sus entrenamientos, y colocarlos con una emoción efectiva en cada uno de los ámbitos de su vida.

En la actualidad existen varios mitos que colocan al atleta como un ser física y emocionalmente estable, todos en algún momento nos ha pasado por la cabeza pensar que una persona que realiza ejercicio es una persona sana, o que si realizas ejercicio puedes comer lo que quieras.

Es común encontrarse con profesionales de la salud y especialistas del deporte que ven a los atletas como maquinas, no toman en cuenta distintas variables y situaciones personales que lo han marcado a lo largo de su vida, las cuales no son detectadas con un examen médico o con una confrontación del entrenador, estas situaciones solo pueden ser vistas gracias a una exhaustiva investigación personal del atleta, tal como la que se realizó en este estudio, por eso una de las

principales aportaciones de este trabajo es el fomentar la participación del psicólogo del deporte no solo como un proyector de medidas cognitivo/conductuales, sino también como un mediador entre el atleta, en el campo como en su vida diaria, ayudando a mover las emociones que podrían afectarle a la larga o bien fomentando y potenciando las que según la prueba que realice podrían impulsarlo a obtener un mejor desempeño.

Actualmente en México, los estudios se dirigen al psicólogo del deporte como una herramienta más del entrenador, que él puede sacar solo cuando este lo crea necesario, e incluso le prohíben al psicólogo acercarse y trabajar con el atleta, ya que este no posee las habilidades metodológicas del entrenador para poder apoyarlo en el entrenamiento. Una propuesta atinada gracias a esta investigación sería hacia los entrenadores y el cuerpo directivo del equipo deportivo, la cual sería el permitir al psicólogo del deporte involucrarse más con el atleta, permitirle fungir como una figura más de autoridad, no poniendo un entrenamiento, porque la formación teórica es muy diferente, pero siguiendo con la idea de este estudio ayudar al entrenador y ampliar su visión hacia la emoción con la que el atleta se desarrolla y como podría ayudar a fomentar esta o moverla para mejorar su desempeño.

Esta propuesta podría lograrse con la implementación de un curso/taller dirigido a los entrenadores y directivos del deporte, donde se explique y se familiarice la importancia y los beneficios que se obtendrían al trabajar a la par del psicólogo del deporte.

Esta tesis permitió reafirmar las ideas de distintos autores, en relación a que las emociones afectan de manera significativa en el desempeño de los atletas, tanto para mejorar sus marcas como para decaerlas, con la nueva aportación de utilizar un método cualitativo como lo es la historia de vida, y una nueva perspectiva enfocada en el cuerpo y la corporalidad del atleta, la cual permite girar la mirada no solo a las emociones, sino a todo lo que se relaciona con ellas, como lo es la alimentación, la salud y la enfermedad.

Si bien, es notorio en los atletas que se entrevistó que a pesar de que hagan ejercicio, todos viven y desarrollan distintas enfermedades, lo cual permite realizar una pregunta, ¿Bajo qué costo consiguen el éxito competitivo? Debido a que en el camino de alcanzar sus objetivos deportivos todos los atletas con los que se trabajó en algún momento dejan de lado la escuela, prueba está en que varios deben materias, algunos necesitan más tiempo del dictado por su carrera llevan varios años tratando de alcanzar el nivel académico y el ritmo que se les ha requerido, lo cual les genera demasiado estrés, frustraciones, enojo y tristeza, lo que al quedarse estancados en estas emociones y sentimientos, les desarrolla enfermedades que en su momento tal vez no parezcan amenazantes, pero influenciados por malos hábitos, el no atender la enfermedad por un largo periodo de tiempo, mal pasarse con sus horarios de comida, seguido de una mala alimentación y una rigurosa exigencia física no es de esperarse una mala calidad de vida y una muerte prematura. Es de suma importancia tomar en cuenta estas cualidades que puede llegar a generar el atleta, y tomar cartas en el asunto, un trabajo de investigación como este sería de gran ayuda para las instituciones enfocadas en el deporte, permitiéndoles ayudar significativamente a sus atletas.

Los atletas que aquí se entrevistó mencionaron con distintas palabras que su desempeño en el atletismo y en el deporte se refleja mucho en su vida, lo que conforma su experiencia en el atletismo, la misma motivación, se enfocan en usarla en su día a día, el “nunca rendirse” el “darlo todo” los persigue fuera de la pista, esto es una clave más para reforzar la idea de que no se puede dejar las emociones y los problemas en el casillero y entrenar con las emociones adecuadas según la prueba, y que el tratar las emociones que los conforma es clave para generar una estabilidad dentro y fuera de la pista. Es notorio para los atletas que las emociones les ha ayudado a potenciar su desempeño en las competencias y los entrenamientos, incluso comentan que el dejarse guiar por lo que sienten en lugar de pensar en su técnica o en su estrategia les ha funcionado mucho mejor, lo que significa y concuerda con la idea de Esqueda (2017), donde

comenta que la mente emocional es incluso más rápida que la mente racional, debido a que las acciones son instantáneas y con una certeza mucho más efectiva, con base en esto una aportación sería que en los entrenamientos se enfoquen también en perfeccionar la técnica y en competencia mover la mirada hacia el estado emocional del atleta.

Se comentó también en este trabajo, que la disciplina a practicar exige al atleta un tipo de cuerpo, debido a que al realizar esta actividad y notar la falta de ciertos nutrientes, calorías o proteínas, se busca su inmediata obtención. Si la disciplina exige cierta alimentación y si esta no concuerda con la ruta emocional de la persona le afectara o le beneficiara a la larga, aquí recae una vez más la importancia del uso de la historia de vida, de esta manera se podría observar y de esta manera ayudar al atleta a modificar sus hábitos alimenticios de acuerdo con las nuevas emociones a experimentar, al igual que ayudarlo a encajar estas emociones y hábitos no solo en el ámbito deportivo, sino también en sus distintas actividades. Modificando el inicio y el término del entrenamiento según la emoción con la que llegue y con la que termine, moviéndolo a la que le sea más benéfica para cumplir con sus siguientes retos y actividades.

Otra propuesta se desarrolla en el ámbito clínico, donde al paciente aunque no fuese un atleta, invitarle a realizar una actividad física, recomendarle alguna que con base a su historia de vida le permita desarrollarse plenamente en los demás aspectos de la misma, y hacerle ver que con un trabajo integral, de psicólogo, médico, nutriólogo y entrenador deportivo podría llegar a hacer enormes cambios, impedir enfermedades, cambiar su memoria del cuerpo, y que mejor que implementarlo desde pequeños, para tener un desarrollo óptimo a nivel biopsicosocial.

REFERENCIAS

- Alvarez, J. L. Gayou, J. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología
- Buceta, J. M. (1991). Manual de psicología Clínica Aplicada. Cap. 25.
- Cantón, C. E. Checa, E. I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 21, núm. 1, pp. 171-176
- Capra, F. (1998). EL PUNTO CRUCIAL. Editorial Troquel.
- Chárriez, C. M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. Revista Grio. Volumen 5, Número. 1,
- Cook, T. D. Reichardt, CH. S. (1986). Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa. Ediciones Morata
- Díaz, B. L. Torruco, G. U. Martínez, H. M y Varela, R. M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico Investigación en Educación Médica. Vol. 2, núm. 7, pp. 162-167
- Esqueda, G. A. S. (2017). Educando a los niños con emociones. Pearson. Primera edición, pp. 104
- García, M. J. D. Peña, C. M. Á. Rodríguez, C. A. (2007). Métodos cuantitativos versus métodos cualitativos en la Economía de los Negocios. ¿Es una metodología irreconciliable? EconoQuantum, vol. 3, núm. 2, pp. 117-150
- García, N. A. (2010). EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS FUTUROS. Papeles del Psicólogo, vol. 31, núm. 3, pp. 259-268
- Guanipa, P. M. (2011). Investigación cuantitativa y cualitativa: interdependencia del método. Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social, vol. 6, núm. 11, pp. 1-5

- Grijota, P. F. J. Barrientos, V. G. Casado, D. A. Muñoz, M. D. Robles, G. M. C. y Maynar, M. M. (2016). Análisis nutricional en atletas de fondo y medio fondo durante una temporada deportiva. *Nutrición Hospitalaria*, vol. 33, núm. 5, pp. 1136-1141
- Jaenes, S. J. C. (2010). Intervención psicológica en los juegos centroamericanos y del caribe. Mayagüez 2010. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 21, núm. 1, pp. 177-181
- López, R. S. (2006). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. Porrúa. Primera edición.
- López, R. S. (2006). *Órganos, emociones y vida cotidiana*. Editorial los reyes. Primera edición.
- López, R. S. (2013). Boletín UNAM-DGCS-398. Las emociones, vitales en la salud del cuerpo. Ciudad Universitaria.
- López, R. S. (2015). La pedagogía de lo corporal y la teoría de la complejidad en el proceso de aprendizaje. FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA. Volumen 1. pp. 54
- López, R. S. (2017). *Lo corporal y lo psicossomático*. Instituto de Investigaciones Jagüey. Primera edición.
- Marsillas, R. S. Rial, B. A. Isorna, F. M. Fernández, D. A. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 9, núm. 2, pp. 353-368
- Melamed, F. A. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*, núm. 49, pp. 13-38
- Merlinsky, G. (2006). La entrevista como forma de conocimiento y como texto negociado: notas para una pedagogía de la investigación. *Cinta de Moebio*. núm. 27, pp. 27-33

- Nidia, G. D. A. (2010). Perspectivas cualitativa y cuantitativa en investigación ¿inconmensurables? Fundamentos en Humanidades, vol. 11, núm. 21, pp. 53-66
- Organización Mundial de la Salud (2016). Contaminación del aire ambiental. Disponible en: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12918%3A2017-ambient-air-pollution&catid=2619%3Aenvironmental-health&Itemid=42246&lang=es
- Palumbo, P. Medrano, L. Lussenhoff, F. Gonzáles, J. Curarello, A. (2011). EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. PSIENCIA. Vol. 4, núm. 2, pp. 64-73
- Piqueras, R. J. A. Ramos, L. V. Martínez, G. A. E. Oblitas, G. L. A. (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. Suma Psicológica, vol. 16, núm. 2, pp. 85-112
- Plata, C. J. C. (2007). Investigación cualitativa y cuantitativa: una revisión del qué y el cómo para acumular conocimiento sobre lo social. Universitas Humanística, núm. 64, julio-diciembre, 2007, pp. 215-226
- Pretto, A. (2011). Analizar las historias de vida: reflexiones metodológicas y epistemológicas. Tabula Rasa. núm.15. pp. 171-194
- Ramírez, A. F. H. Zwerg, V. A. M. (2012). Metodología de la investigación: más que una receta. AD-minister, núm. 20, pp. 91-111
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. Cuicuilco vol.18 no.52.
- Rodríguez, M y Morán, C. (2010). Historia de la psicología del deporte en México. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 5, núm. 1, pp. 117-134
- Salguero, G. M. L. y Panduro, C. A. (2001). Emociones y genes. Investigación en Salud, vol. III, núm. 99, pp. 35-40

- Sarduy, D. Y. (2007). El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. *Revista Cubana de Salud Pública*, vol. 33, núm. 3, p. 10
- Silva, A. (2001). Recogiendo una Historia de Vida. Guía para una Entrevista Fermentum. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, vol. 11, núm. 30, pp. 155-161
- Tejero, G. C. M. (2016). Sobre la importancia del deporte como acción política: Razones y medidas de gobernanza *Cultura, Ciencia y Deporte*. Vol. 11. núm. 31, pp. 5-6
- Toro, R. Mangas, A. Quezada, M. Rodriguez-Rosety, M. Rodriguez-Rosety, I. Rodriguez Rosety, M. A. Alonso, J. A. Garcia-Cozar, F. J. Duran, M. (2014). Influencia de la dieta y el ejercicio en el perfil proteómico de una población deportista. *Nutrición Hospitalaria*, vol. 30, núm. 5, pp. 1110-1117
- Valdés, C. E. Balbeíto, B. N. Orama, R. Y. (2012). Los paradigmas cuantitativos y cualitativos en el conocimiento de las ciencias médicas con enfoque filosófico-epistemológico. *EDUMECENTRO*, vol. 4 núm 2 pp. 137- 46
- Veras, E. (2010). Historia de Vida: ¿Un método para las ciencias sociales? *Cinta moebio*. Volumen 39. Pp.142-152
- Villamil, F.O.L. (2003). Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en comunidad. *Umbral Científico*, núm. 2, p. 0
- Villegas, M. y González, E. F. (2011). La investigación cualitativa de la vida cotidiana. Medio para la construcción de conocimiento sobre lo social a partir de lo individual. *Psicoterapias*. Vol. 10, núm 2, pp. 35-59

Anexos

Anexo 1

ENTREVISTA

Nombre _____

Edad _____ Escolaridad _____ Oficio _____

Dirección _____

Sabor de preferencia a lo largo de su vida

El o los alimentos que más consume o ha consumido a lo largo de su vida

La emoción o las emociones que más ha experimentado a lo largo de su vida

¿Se ha enfermado, de que se ha enfermado y cada cuánto?

¿Qué le significa la enfermedad y que le significa la salud?

¿Cómo son las relaciones familiares dentro de su vida?

¿Cuáles son los eventos más significativos de su vida?

¿Qué te significa el deporte?

¿Qué le permitió sanar el deporte?

¿Hay alguna situación que le haya impulsado o le haya hecho dejar de hacer deporte?

¿El ejercicio le ha ayudado a curar física y/o emocionalmente?

¿Hay alguna emoción que le signifique antes de competir o entrenar?

¿Al término de tu entrenamiento con qué emoción te identificas?

¿Recuerdas algún momento en que una emoción te haya ayudado o afectado en tu prueba?

Anexo 2

Historias de vida

“No existe nada cuando corro”

E. ¿Me podrías decir tu edad por favor?

Tengo 23 años,

E. Escolaridad?

La universidad en curso,

E. Ya cuántos semestres te faltan,

Un año, terminó en mayo del año que viene,

E: Bueno, ahorita no estás trabajando verdad

No

E. Bueno, como te mencioné el estudio va relacionado con las emociones, sabores, el cuerpo, la corporalidad y todo lo que conlleva. Y bueno la primera pregunta que voy a hacerte es, cuál es tu sabor de preferencia a lo largo de tu vida.

¿Mí que perdón?

E. Sabor de preferencia a lo largo de tu vida

¿Sabor, sabor? ¿Cómo?

E. Te doy algunas opciones, salado, dulce agrio, picante,

A si ya entendí, soy como que muy salada, también como con picante, me gusta mucho comer como las cosas saladas como papas, palomitas o a la comida le pongo bastante sal

E. Bastante sal entonces, y eso es cada que quieres comer algo

Ahh pues sí, si se le puede poner sal pues si, por ejemplo si me compro unas papas que ya vienen con sal, si les tiendo a poner más sal aparte igual a la comida que ya viene como sazonada y así, si le pongo más sal

E. ¿Y eso por ejemplo es en todo momento? no hay un momento que digas, en mi escuela no, en mi casa no puedo

A no, en la escuela no, pero en mi casa si, si lo hago mucho.

E. ¿Y no te regañan por eso o te han dicho algo?

Pues sí, mi papa me dice que ya no le eche tanta sal a la comida porque me va a hacer daño con el tiempo, como a mi abuela le dio esto de insuficiencia renal, tenía piedras en los riñones, pues ella era muy salada, a lo mejor y por eso es que me dio por comer mucha comida con sal, porque yo me acuerdo como de mi abuelita que guisaba y pues a mí me gustaba mucho su sazón, pero si era ella muy salada, ósea si guisaba con mucha sal y pues sí, si me regañaban.

E. Bueno me comentas que consumes mucha sal, hay algunos alimentos que más consumes en tu vida.

Carne, así como las sopas, arroz, y yo considero que tengo, bueno nadie me lo ha dicho pero yo considero que tengo una adicción como a las papitas y a las palomitas ósea, yo puedo comer papitas diario, así como dos o tres bolsas de papas diario, con sal y chile

E. Aparte de la sal tú les pones más.

No, aunque ya tengan chile les vuelvo a poner más chile

E. ¿Como por ejemplo que chile le pones?

Le pongo la salsa botanera

E. Y por ejemplo no hay un momento en el que digas, se me antojan unas papas?

Ummm... pues generalmente cuando termino de comer, así la comida bien, pues si siento que me queda como un... no que no me haya llenado, pero es como un antojo, ósea que me da un antojo de querer comer unas papas

E. Y cuando tienes por ejemplo hambre, ¿piensas en comer unas papas?

Si pues me compro unas papas

E. En la escuela haces eso

Si

E. ¿y en tu casa?

A no en mi casa casi no, porque ahorita por la escuela casi no estoy en casa, lo hago más como, en la escuela o en los fines de semana que salgo y así.

E. en tu casa no, porque no estas tanto tiempo, es más en la escuela

En la escuela y en el entrenamiento

E. Después del entrenamiento se te antoja comer algo

Si, después del entrenamiento me da mucha hambre y lo que más se me antoja es comer comida con grasa, pero no lo hago, ósea si se me antoja bastante pero no lo hago, pero ya termino de entrenar en la noche, y pues ya voy directo a mi casa y pues ceno lo que hay ahí, y así, pero si se me antoja comer mucho como grasa.

E. ¿Y en tu casa por ejemplo que comes cuando llegas?

¿De entrenar?

E. Si

Pues si tengo una dieta, ósea me dieron una dieta fui con la nutrióloga y me dieron una dieta, y a veces como lo de la dieta, o si no tengo, ósea si ya se acabó como lo de la dieta, pues como, generalmente ceno como sincronizadas o sándwiches o cereal.

E. Sincronizadas de queso jamón

Si, bueno solamente de queso y jamón, o sándwich de queso y jamón, o a veces si hay comida de la tarde que me guste y ceno eso

E. A ok, bueno pasando un poquito más a otro término, hablamos de la emoción. ¿Cuál ha sido la emoción o las emociones que más hayas experimentado a lo largo de tu vida'?

Yo creo que la que mayor me veo es como tristeza, tristeza y alegría, ósea que ambas pero un poco más como la tristeza.

E. Esa es la que más ha estado, y actualmente cual podría ser.

Yo digo que actualmente la alegría

E. ¿Y eso es alegría en todo momento?

Umm si, si la mayor parte de las veces, lo que me da más mas alegría es como entregar trabajos de la escuela, ósea como saber que los hice y que ya los entregue y cuando ya me los regresan con las calificaciones pues me da mucha emoción, pues no sé, yo digo que es alegría pero que puede ser, como satisfacción, y pues en el entrenamiento también siento como mucho, esa sensación de felicidad, aunque ahorita en las competencias pues no me está yendo como se esperaba, entonces eso si me desanima un poco, pues sigue igual en sentimiento ahí como que me gusta hacer eso.

E. Bueno, más adelante veremos más esa parte. ¿Te has enfermado de algo, o hay una enfermedad que tengas constante en tu vida?

Ah sí, la gastritis

E. La gastritis, ¿esa enfermedad se presenta en algún momento en especial?

Pues generalmente como al mes me da como dos o tres veces el dolor de la gastritis, y principalmente es porque como mucho chile, si tiendo a comer bastante picante, ya sea las papitas que te digo o como la comida así de mi casa que hacen las salsas y así, si me provoca el malestar en el estómago, pero también cuando estoy, yo creo que también cuando me enojo mucho, mucho, mucho, mucho, me da también el dolor de gastritis,

E. ¿Cuándo estas también con tu novio comes mucha salsa?

Sí, mi alimentación se destruye mucho con él (risas) cuando empecé a andar con él, no es que si, el si como mucho así como tacos muchas cosas así y pues me empecé a acostumbrar a comer como así inicialmente si eran como tacos y pues si en su casa su familia guisa así con mucha salsa y las primeras veces que iba regresaba a mi casa como de ha me duele el estómago, pero últimamente ya me acostumbre

E. Y ya te estas acostumbrando la picante

si

E. ¿Antes de conocerlo también comías picante no?

Si pero no tanto

E. ¿Y él no tiene un sabor en específico? ¿También es el picante?

No él es el dulce, él come bastante chocolate, pan galletas, ósea lo que él se le antoja es eso

E. ¿Y cuando estas con el no comes eso o sí?

No porque a mi casi no me gustan las cosas dulces, este, pero si cuando se me antoja... por ejemplo el pastel no me gusta, pero lo que sí me gusta es comer pay de queso con zarzamora, entonces si se me antoja una rebanada o así, pues me la compra y cosas así, pero así que comamos mucho dulce y así, si es como más lo salado.

E. ¿Hay alguna enfermedad que se presente en tu familia?

Ha si huy... aquí nos vamos a llevar un buen rato (risas) si, mi mama tiene, bueno le diagnosticaron cáncer de mama hace cinco años, mi papá es hipertenso y mis abuelos por parte de mi papá, pues mi abuela era diabética y pues se murió de diabetes, y mi abuelo era alcohólico y se murió de cirrosis, de mi mamá, mi abuela le dio disfunción renal, y mi abuelo apenas va a cumplir un año que falleció de cáncer de próstata.

E. ¿Tu hermana no tiene alguna enfermedad parecida?

Pues oficialmente no, pero ella sufre mucho como de la piel, osea ella tiene muchas alergias, le salen ronchas, o luego se le hinchan así como los labios, así mucho, y le pasa muy seguido, ósea aún no sabemos qué es lo que tiene pero le pasa muy seguido. Como alergias así como en la piel.

E. Si, ok ¿para ti que significa la enfermedad y que significa la salud?

Yo creo que la salud es bienestar, bienestar y que puedas tener un desarrollo como óptimo de todas tus actividades y en cambio cuando estás enfermo es como que te limitas, hay como un freno que no te deja desarrollarte como quisieras, o incluso hacer las cosas como quisieras, pues si estas enfermo ya no lo puedes hacer, a mí me molesta mucho cuando me enfermo, que me da la gripe o así, porque no puedo venir como a entrenar, realmente siempre aunque esté enferma o me sienta mal, pues intento como venir a entrenar, aunque me cueste más trabajo o que tenga un poco el malestar, pues siempre trato como de entrenar pero depende de algunas veces en las que me siento mal, mal, mal, y pues no puedo ir, me empiezo a sentir como un malestar aparte del físico, como psicológico porque no puedo hacer lo que quiero, en la escuela igual me esguince una vez en la licenciatura, pues tuve que ir en muletas, y eso también me causaba pues una frustración, porque yo, a mí no me gusta faltar a las clases, y pues iba aunque tuviera muletas, pues iba a la escuela, pues sí, yo creo que la salud es el bienestar, y lo que te permite tener pues un desarrollo integral, y pues la falta de salud, es como lo contrario, como la parte que te limita a realizar tus actividades.

E. Me comentas que ha habido muchas ocasiones en las que no puedes ir a entrenar y cuando no puedes ir a entrenar te da como un bajón, ¿qué emoción podría ser la que se presente?

Pues inicialmente hace algunos años pues si me daba, bueno todavía a la fecha pero en menor grado, me da como una sensación de que, como de que siento que estoy fallando en algo, que no es tanto que me dé el bajón de que no quiero hacer nada, pero si me queda esa sensación de vacío de que no estás cumpliendo con esa parte.

E. Cumples con esa parte, ¿a quién le cumples?

Pues principalmente a mi papá, risas y después, pues a mí también, me gusta mucho hacer ejercicio, si no me gustara pues no habría durado tantos años haciendo el ejercicio, pero pues principalmente si es un compromiso a mi papa, a veces siento que es como, pues no sé, como que estamos bien ¿no?, pues el entrenamiento también se ha prestado para fortalecer esa relación familiar

E. ¿De él a ti?

No ambos

E. ¿Y de toda tu familia?

No, solamente de los dos, es como nuestra parte, ¿cómo decirlo? pues como nuestro lugar, así como de los dos, fuera de la casa.

E. Como en ese punto donde tienen su relación, y ¿fuera del entrenamiento hay una relación?

Si claro, ósea si si la hay pero ya es ósea como con todos, ósea con mi mama, con mi hermana, también hasta con los perros ósea es como tal con la familia. Y ya dentro del entrenamiento ya es más como él y yo.

E. Como son las relaciones familiares dentro de tu vida

¿Ósea con mi familia?

E. ¿Tú con tu familia cómo es tu relación?

Pues yo digo que es buena, ósea si tiene como su, sus partes malas, pues yo supongo que todas las familias, pero, en general han sido pues como buenas, en relación como con mis papás, con mi hermana si no hay una buena, (baja la voz) una buena relación, como que ella nunca me ha querido, y de hecho si llegamos a ir como al psicólogo y cosas así, y pues el psicólogo le contó a mi mama que mi hermana se sentía como opacada, ósea como con mi persona, como que ella siempre se había sentido que estaba detrás de mí siempre, pues eso era lo que me causaba el malestar y que por lo tanto eso le hacía que sentir

un cierto rechazo hacia mí, ósea si es como una parte pero no lo es toda, ella piensa que siempre he tenido yo como la atención, no solamente de mis papás, sino también de mis abuelos, de mis tíos, o en ocasiones de los amigos de mi hermana y eso ya era algo que le molestaba bastante, y pues también del atletismo pues si tuvo que, ósea si influyó mucho, ósea mi papa, pues si me da como mayor cuidado a mí, que ya necesitas los tenis, las licras, o los spikes es así como, a si se lo compro de inmediato, en cambio con mi hermana es como, espérame un poco más, a bueno en la siguiente quincena, ósea que no era algo tan inmediato como conmigo, e incluso hasta en algunos alimentos como, en comprar las barras, o las aguas, es así como, es que esos son de tu hermana, cosas así como, ciertas restricciones, pero relacionadas en cierta parte a lo del deporte,

E. Entonces con tus papas, la relación está bien

Si, si yo siempre fui más apegada a mi papá, como que la relación como con el es un poco más fuerte, e incluso como que me hace como paro, pues no sé, como que me cubre ciertas cosas así, por ejemplo no sé si decirlo porque va a quedar (risas) va a quedar como testimonio, así luego con mi novio me hace paro por si quiero salir luego con otros amigos y así pues si como que me cubre, en cambio mi mama si es como mas, como que no se, que ella siempre trata de que como dirigirnos a nosotros como de la manera más correcta.

E. Ya veo, me podrías decir ¿cuáles son los eventos más significativos de tu vida?

Pues a la mente, pero pues me da como pena decirlos, bueno el primero que me viene a la mente fue cuando a mi mamá le dio cáncer, fue una situación pues bastante difícil pues yo tenía 17 años y pues yo pensé que jamás iba a morir no, ósea cuando me enteré que tenía cáncer y fue como lo primero que piensas es pues en la muerte y no, y de hecho si nos hubiéramos esperado más en diagnosticar pues, pues yo creo que a lo mejor y mamá no se hubiera podido salvar porque estaba en la etapa 4 de 5 o sea ya tenía metástasis invasión a ganglios de la axila y todo eso, y del cáncer de mama, y pues sí fue algo muy triste para como para la familia pero al mismo tiempo como que trajo cambios como

positivos, por ejemplo la relación entre mis papás, si mejor pues bastante, no, porque mi papá antes pues no la trataba mal pero no era por ejemplo cariñoso, ósea mi papá él, como él cuando era niño nunca fueron cariñoso con él pues él no era cariñoso, o su cariño lo mostraba comprando nos por ejemplo cosas o dándonos de comer para mi papá es súper importante que tú comas es como la manera que él tiene para demostrarte que te quiere y la manera que tú tienes para demostrarle que también le correspondes o sea comiendo si tú vas como a mi casa y te invita algo, pues para él es demostrarte, y si tú le dices, no gracias, pues para él es como a ósea me estás rechazando y de hecho sí te lo dice así de broma y te dice ¡hay tú me estás rechazando! y como cosas así el comer es lo más importante, entonces con mi mamá no era igual y ahora pues sí, ella quería y esperaba esa parte cariños a esa parte afectiva y mi papá no la tenía y ya después de que le dio cáncer y así, mi papá se hizo ya muy cariñoso con ella hasta la fecha y luego mi papá mi mamá es así como ¡ya hazte para allá!, porque mi papá antes no era así. Pero pues sí fue una situación bastante difícil y también triste porque cuando le hicieron las quimios y todo eso pues mi mamá no era mi mamá era como otra persona, ella regresaba de las quimios y 3 días literal estaba en cama o sea no se podía levantar se le obligaba a comer pero no quería comer y me acuerdo que la primera quimio que me hicieron yo tenía un nacional en Durango, entonces yo ya había pasado al Nacional antes de que le diagnosticaron el cáncer porque todo fue bien rápido se le diagnóstico como el cáncer y así como casi instantáneo pues la operaron y así súper rapidísimo empezaron las quimios pero yo ya tenía mi pase pues para el nacional, entonces cuando la operaron pues todavía no le daban la fecha exacta de la quimio y pues ya se acercaba como el nacional y yo le decía mis papás que ya no quería ir porque yo no quería dejar a mi mamá así, sola y ellos me decían que no, que sí que me fuera que todo iba a estar bien que mi papá y mamá iban a cuidar a mi mamá que también está mi tía y ella es de las que nos ha apoyado mucho y es hermana de mi papá y ella también la iba a cuidar y así, tal que me convencieron de que fuera fui y esta vez sí me fui sola, generalmente aunque yo me fuera con la delegación mi papá siempre me alcanzaba, ya sea él se iba por su lado y llegaba, entonces esta vez me dijo, pues

te vas a ir, tú sola porque yo me voy a quedar con tu mamá, cuídate no va a pasar nada tranquila disfruta la competencia y me dio una serie de consejos pero en realidad me ocultaron la verdad porque ellos ya sabían que exactamente la fecha que era el nacional era la fecha en que le harían las quimios a mi mamá entonces cuando yo me fui a Durango pues se me hizo muy raro que no me hablaron mis papás, porque mi papá siempre incluso hasta la fecha me tardo como media hora más de llegar a la escuela y ya está marcando preguntándome cómo estoy y entonces me preguntaba, me ha llamado para preguntarme si estaba lloviendo cosas por el estilo, y entonces yo les llamaba para ver cómo estaban pero pues como ya te distraes ahí como que se te llegaba a olvidar y entonces ya cuando pude hablar con ellos pues yo quería que me pasara a mi mamá pero pues me decían que no, que ella estaba descansando o que estaba dormida cosas así pero pues el chiste es que nunca me la pasaron y entonces ya el último día pues que ya llevábamos pues se me hizo raro que no me la hayan pasado a mi mamá y pues sí les dije que me dijera la verdad y que qué estaba pasando pues que me estaban espantando y que me dijeran si mi mamá estaba viva o yo qué sé. Y ya pues me dijeron que le habían dicho la quimio y pues que estaba delicada, ya cuando llegué yo de Durango la vi y pues me puse a llorar así como pues literal en el suelo en sus pies pues porque yo vi a mi mamá y yo pensé que se iba a morir o sea tenían a mi mamá muy mal de muy mal aspecto estaba muy desmejorada ella es gordita pues estaba delgada, estaba pálida y dice mi mamá que recuerda que... que ella más bien no recuerda lo que vivió a los tres días posteriores a la quimio, que hasta cierto punto ella perdió también la conciencia pues como momentos muy fuertes tanto para los enfermos como para la familia porque pues ver a tu familiar así pues... pues, no es como lo era antes o sea, es obvio que es algo que nunca se me va olvidar ni a mí ni a toda mi familia porque sí pasaron cosas muy delicadas, y un día cuando hacíamos como guardias de quién tiene que cuidar a mi mamá, mi papá pues se tenía que ir a trabajar yo tenía que ir a entrenar, si seguía entrenando y hermana pues se quedaba cuidar a mamá y para los fines de semana yo me quedaba todos los fines de semana cuidándola y en una ocasión pasó que estaba yo haciendo mi tarea iba todavía en CCH y ella

estaba acostada y me dijo “quiero ir al baño” y yo le dije sí pues te acompaño no y me dijo “no, no te preocupes, y entonces se levantó fue al baño y ya cuando estaba en el baño me gritó me dijo, ¡tráeme la cubeta! porque luego le pasaba que mientras estaba en el baño vomitaba pues es algo como, como que muy fuerte ¿no? entonces pues yo le llevé así la cubeta y cuando la vi pues yo la vi que estaba súper, súper transparente y me espanté y le dije que tienes porque hasta los ojos los tenía como que se les sumieron, como un cambio físico radical de cuando se levantó de la cama a cuando estaba en el baño y me le dije ¿qué tienes? Y me dijo es que me siento mal, me siento mal y me dijo ¡háblale a tu papá, hablé a tu papá que me siento mal! pero ella ya estaba pues no sé, estaba muy mal, mal, mal y pues entonces yo le grité a mi papá y mi papá subió, subió corriendo y pues la vio muy mal y empezó a gritar ¡que tienes que tienes! y se puso muy nervioso y me dijo hay que levantarla, hay que levantarla pues no puede estar así, entonces al momento que la paramos pues sí mamá como que se desmaya se va hacia mi papá y se empieza a convulsionar, entonces eso fue para mí fue, como un shock ¿no? porque yo nunca había visto para empezar a nadie convulsionarse no y menos pues a mi mamá. Entonces mi papá me empezó a gritar ¡ayúdame! ¡Ayúdame! ¿No? pero yo me bloquee así literal me bloqueó y lo único que hice fue empezar a llorar y empezar a gritar ¡que tiene que tiene! ¿no? ya cuando mi papá vio que, que yo no iba a reaccionar le gritó a mi hermana, mi hermana subió corriendo la sacaron del baño entre los dos porque yo la verdad sí me bloquee no pude hacer nada y éste y la acostaron mi mamá estaba pues inconsciente, le tomaron la presión tenía las pulsaciones muy bajas y mi papá se va súper espantado, lo único que se me ocurrió después de quedarme en shock fue agarrar un vaso de agua y ponerle azúcar porque pues yo dije si se le bajó la presión pues fue lo primero que se me ocurrió subí el vaso y mamá ya estaba cómo reaccionando un poco y le preguntaban que si quería ir al hospital que si quería ir al hospital y mamá tenía los ojos abiertos pero tenía como la vista perdida. No como que yo sentía que no veía, tenía los ojos abiertos pero ella no veía nada pues ya le hablaron a mi tío la llevaron al hospital y total le explicaron que eso era una reacción al medicamento que le dan en las quimios, pero pues

ese tipo de cosas pues sí fueron bastante fuertes a mi hermana después de eso, mi hermana se aguantó bastante como la emoción, yo sí soy como como que muy emotiva o sea me enoja y me enoja realmente se me nota realmente que estoy enojada o enfurecida ¿no? me enoja mucho, mucho, mucho, y si estoy triste, pues se me nota mucho que estoy triste, si soy feliz se nota mucho si soy feliz, y ya ¿no? pero mi hermana es como más reservada a ella le decimos que siempre está enojada le decimos que le pasa algo bueno y siempre tiene su cara de enojada, que está triste y siempre tiene su cara de enojada o sea es como que más reservada, a ella le dio una crisis, una crisis pues supongo que tú has a saber de eso, pues se guarda tanto las cosas que pues sí explotó. Y pues me acuerdo que yo la vi, pues fue una madrugada, yo me levanté y la vi y estaba la puerta abierta y mi hermana estaba sentada en la cama llorando. Pues ya, lo primero que hice fue pues ir a ver a mi mamá, porque me espanto un buen, yo pensé que mi mamá ya se había muerto, te lo juro y vi que los dos estaban dormidos estaban tranquilos, le pregunté qué ¿qué tenía? ella no podía hablar lo único que hacía era llorar llorar y lloraba y se la tuvieron que llevar al hospital y después pasó que mi papá le dio un... según había sido un micro infarto un tipo antecedente al infarto, y a mi mamá le estaban ahí dándole quimios y pues fue, fue como una época muy fea que nunca se me va olvidar eso ¿no? porque fue un momento en el que mi papá estaba en el hospital mi mamá estaba con las quimios ósea fue algo como que muy difícil, muy difícil que pues no hay como como dice no hay mal que por bien no venga, yo siento que yo madure mucho después de eso ¿no? ósea a la mejor me hice como un poco, dice la gente que me conoce desde antes y que ahora me conoce que ya soy como que más amargada. Pero yo lo veo, yo no lo veo como que sea amargada yo lo veo como que soy como, acontecimientos que te hacen como madurar y te hacen ver las cosas de una manera muy diferente, porque yo siento que literalmente yo me tuve que hacer responsable de todos en mi casa porque a pesar de que estaba en papá pues de pronto yo era como la mamá de todos y así me vieron y hasta con ese respeto me trataban, por ejemplo en este caso a mi hermana que como yo te comentaba la relación no es como que muy buena se dirigía a mí como con cierto respeto ¿no? porque cuando nos pusimos

de acuerdo de bueno y mamá tiene cáncer que vamos a hacer nadie dijo nada ósea nadie dijo nada, yo fui la que dije pues sí se la que puede decir que tomó la batuta de la situación y dije no pues vamos a estar bien no va a pasar nada nos organizamos yo dije yo puedo hacer la comida no tengo la menor idea de cómo se hace pero lo puedo hacer este puedo aprender, mi papá dijo yo tengo que seguir trabajando o sea no puedo salirme de trabajar pero les voy a seguir comprando como pues todo, si yo voy, tú vas a hacer la comida cuando llegues de la escuela pues ya va a estar aquí el mandado ¿no? ósea lo que quieras hacer para comer pues ya va a estar aquí para que tú llegues y lo prepares, mi hermana pues, pues no sé, ella solamente dijo que ella iba a lavar los trastes n, no fue como que lo que más se le ocurrió pero pues entonces yo siento que todos me empezaron a ver como la mamá ¿no? y a la fecha si no está mi mamá, tanto mi papá como mi hermana me preguntan qué vamos a hacer, pues eso también me hizo cambiar en muchos aspectos, bueno esa es una y el otro acontecimiento pues es como más fuerte que me ha pasado a... pues yo tuve un aborto y eso pues también está súper cabronísimo no hay perdón, éste no tanto como por la cuestión emocional sino por lo que te hacen, el hecho de ir y hacer como el aborto siento que es algo como como un procedimiento como que muy agresivo pues como si hacia las mujeres no es algo ahí no sé, yo me acuerdo, yo cuando estaba yo sentía que me iba a morir, yo pensé que pues sí que ya no iba a despertar ósea me pusieron anestesia local y todo y yo dije pues vas a saber tú sí voy a despertar o no, fue como anestesia local y pues el lugar a los que vas no fue, no fui así como una tienda clandestina y nada de eso o sea sí fui como a un lugar bien, un lugar con mucha propaganda lo que quieras pero algo así es algo feo o sea no sé, pues en sí algo como no lo puedo describir de otra manera pues algo muy feo, yo después de eso pues me sentí como violentada ¿no? ósea no tanto como como esto que te digo del aspecto emocional ósea si es como emocional pero a lo mejor va a ser algo como muy cruel lo que voy a decir pero no tanto por el bebé sino un daño emocional hacia tu integridad como física, como persona, si es algo como fuerte y pues yo creo que ese hecho pues también impactó como mucho si mi vida porque pues después ya no volví a ser igual o sea como que mi carácter por estos dos

acontecimientos, pues mi carácter herido como endureciendo un poco más y pues ya como eso.

E. Y pues de esta parte del aborto que me comentas entiendo más o menos qué dices que te sentiste agredida tanto no sé si te refieras a físicamente o agredida como señalamientos de tu familia como “eso no se debe de hacer” que se está mal o cosas por el estilo, o por la familia hubo más apoyo?

Ummm no, ósea, sí, sí hubo como ese apoyo pero yo creo que después de que ellos sintieron, mis papás como una decepción o sea yo igual no lo puedo describir de otra manera porque sí fue una decepción pues para mis papás no ósea mi papá le dolió muchísimo como eso y sufrieron, ósea ellos también pues sufrieron al verme sufrir, ellos también sufrían ¿no? la agresión vino como por parte de mi hermana, ella si hacía como que más comentarios, no en el sentido de eso no se debe ser sino cómo, es que estás bien tonta o cosas así, comentarios así como insultándome la agresión fue como por ese lado, mis papás fue como más de la decepción... como un dolor.

E. ¿Y el dolor fue como en parte de todo el cuerpo?

Sí fue algo así como que muy feo, yo siento que mi cuerpo pues sí resistió y se curó rápido por el ejercicio que hago, no porque si hay como siempre hay una diferencia, cuando haces o no haces ejercicio hasta cierto punto si tienes como más resistencia, cómo como a las cosas como físicas y pero aun así pues yo me sentía mal ¿no? ósea es un malestar general físico general, pues sí bastante como desagradable o sea no sientes no puedo decir que me dolió que sentí mucho dolor porque ósea no, la verdad como me anestesiaron pues ni siquiera sentí dolor y después se supone que si te pueden dar dolores y sangrado y así pero yo nunca tuve nada de esos síntomas pero si sientes que algo no está bien como en tu cuerpo sientes que algo no está funcionando como bien.

E. Una intervención, un cambio difícil y bueno en esta última parte comentas que el ejercicio, las personas que hacen ejercicio y a ti te funcionó como físicamente

para mejorar, mencionas que la emoción entró como en algo significativo, ¿tú crees que el ejercicio te haya ayudado también como en el ámbito emocional?

Sí claro, o sea yo cuando he estado como que muy muy muy triste muchas veces también cómo estás triste pues te desanimas, ósea no quieres hacer nada no quieres hacer incluso como el ejercicio, luego no estás como para luego hacer ejercicio sin embargo pues yo me he obligado o sea aunque esté muy muy triste como que me obligó a ir a correr a ir cómo a hacer ejercicio, porque es algo que me hace sentir mucho mejor o sea después a la mejor cuando haces el ejercicio pues... ahora me siento como desanimada o cuando estoy haciendo el ejercicio pienso en eso que me pone triste pero así, pero después de que empiezo hacer el ejercicio pues es como una relajación por eso me gusta de hecho, así como correr como muy muy rápido porque siento que durante esos segundos que dura así como la carrera no hay nada ósea no existe nada nada en tu pensamiento ¿no? ni alegría ni tristeza ni enojo o sea lo único que hay comúnmente es como ese ánimo que me doy a mí misma para correr más rápido, para terminar o si me vengo pensando ya casi acabas, ya es lo último ya es la última recta o sea corre no hay nada nada, y eso pues me gusta me gusta mucho ¿no? porque es la manera aunque sea por eso segundos pues como que liberas todo lo bueno y todo lo malo no solamente como lo malo no realmente sólo estás tú ósea no hay ninguna otra cosa.

E. Muy bien, bueno ahora, para ti ¿qué significa el deporte?

Nunca, nunca me había hecho esa pregunta... pues, yo creo que cómo felicidad ósea como cuando te haces un deporte pues eres feliz ¿no? (risas)

E. ¿Eso has escuchado? eso es...

¡No! eso es lo que siento, pero es como una parte fundamental para el desarrollo integral de una persona ¿no? porque hacer deporte tiene como que muchos beneficios tanto físicos como emocionales ¿no? y a mí en lo personal lo llevó muy de la mano con la disciplina ósea, hacer como que un deporte a nivel como competitivo bueno, no necesariamente a nivel competitivo ósea si tienes que tener

una disciplina para hacerlo o sea el simple hecho de quitarse la flojera y decir ah tengo que ir, hacer ejercicio o sea correr nadar o hacer ejercicio bici lo que sea, pues sí da flojera ¿no? bueno sí a todos nos da como flojera ¿no? y él quitarse esa flojera pues ahí empieza la disciplina ahí empieza la constancia de lo que tienes que hacer de lo que quieres hacer ya sea porque quieres bajar de peso o porque estás en un equipo competitivo, entonces para mí, pues sí es como esas dos palabras felicidad y disciplina a mí el deporte me ayudado mucho para hacerme una persona muy disciplinada el simple hecho de haber empezado como que muy chica me ayudó bastante, bastante, yo era cómo, era como una niña todavía ¿no? tenía 11 años era una niña muy nerviosa, entonces me daba miedo muchas cosas estaba muy apegada como a mis papás ¿no? ósea siempre estaban mis papás ahí a mí me daba miedo que no estuvieran ellos, entonces el deporte bueno el atletismo en específico y las competencias pues me ayudaron a tener como un control sobre ese nerviosismo que yo expresaba, este pues en mi vida, no el hecho de que cuando ibas a competir que ya estás calentando y todo eso pues literalmente tú estás calentando y ¡sientes que te cagas! ¿no? sientes como que nervios, miedo, pero es como también aprender a controlar como esa parte ¿no? me acuerdo que había un señor que corría con mi papá este Mario que yo ya lo conocía a Mario, cuando él venía a correr cuando mi papá todavía corría y cuando íbamos a las competencias él nos llevaba, en varias ocasiones nos llevaba él, y pues ya cuando iba a competir pues le decía es que tengo miedo ¿no? y me decía pero miedo ¿porque? dice, si sólo vas a correr, miedo las que van a boxear esas sí pues si les van a pegar ¿no? y me decía porque tienes miedo y yo le decía pues la otra chava tiene unas piernotas o está bien grandota o está más alta y así y me decía pero miedo porque si no vas a boxear, sólo vas a correr o sea las boxeadoras es así que tengan miedo a ellas si les van a pegar ¿no? pero a ti no te van a hacer nada sólo tienes que correr entonces pues me ayudó a controlar eso también, cuando empecé a ir a los nacionales igual tuve que aprender a sobrellevar como ese miedo y ese nerviosismo porque al final de cuentas mis papás no estaban ósea si llegaban a la competencia pero pues yo me iba con la delegación ya fuera con la delegación de la UNAM o con la delación del Distrito

Federal ósea me pagaban a mí el viaje pero pues obviamente a mis papás no, y entonces si yo me iba un día antes pues ellos iban el mero día y ya llegaban a la competencia y entonces pues tuve que empezar a controlar eso y a cuidarme ¿no? por mí misma cómo empezar a ver más por mí y a dejar de tener miedo de estar sola o de que no estuvieran mis papás o muchas veces hasta me daba miedo como comer en un lugar que no fuera mi casa ¿no? ósea yo sentía que me iba a poner mal de la panza o que me iba a enfermar o que iba a vomitar y que mis papás no van a estar ahí como para cuidarme no entonces pues sí me ayudó mucho el dejar de sentir, pues como esas emociones negativas y también me hizo una persona muy disciplinada no solamente en el entrenamiento sino en otros aspectos de mi vida ¿no? ósea yo te puedo decir que yo a la fecha organizó siempre mis tiempos, organizó siempre las cosas que tengo que hacer o sea en la escuela pues ni se diga o sea como la misma disciplina que tengo para el entrenamiento es la misma disciplina que utilizado para por ejemplo la escuela ¿no? ósea siempre trabajó como con tiempos y tiendo organizar el día, a la mejor cuando es sábado qué es fin de semana pues sí lo organizó como, en la mañana voy a entrenar, después voy a salir con mi novio vamos a hacer esto y esto y aquello y literalmente a esta hora vamos aquí, a esta hora vamos a comer o sea y no que sea como específico de cumplir las horas exactas no pero sí es como la idea de lo que vamos a hacer, entonces pues sí, sí, sí, yo reconozco que si soy una persona pues sí muy disciplinada ¿no? a hacer como todo al tiempo que se tiene que hacer, entre los chicos que corren así pues luego bromeamos, hay una chica que estudia medicina que le dices es que a nosotros nos gusta cómo vivir al límite ósea estamos como la competencia y a veces la competencia te ocupa todo el fin de semana, si es así como hígole la tarea ahora cómo le voy hacer y pues ya todas acordamos que estamos en la competencia y el momento es en la competencia o sea es como una cosa a la vez, igual con esta Cris, igual Cris es como si ahorita yo estoy aquí así tengo un buen de tarea tengo laboratorio tengo todo esto pero ahorita estoy aquí una cosa, una cosa a la vez, entonces en esas ocasiones está Vero pues sí bromeó cómo es que nos gusta vivir al límite no como ya llegamos a la competencia y ahora a hacer la tarea y rápido y como puedas y a

pesar de que lo hacemos quizá pues no al momento pero sí como ya casi para entregar la tarea pues sigue siendo como esa disciplina de hacer las cosas o sea, no dejarlo como de yo estoy cansada ya tengo sueño estoy muy adolorida porque fui a competir ya no lo voy a hacer o sea es como la disciplina así.

E. ¿El deporte que te permitió sanar?

¿Sanar en cuanto a qué?

E. Como tú lo entiendas

Pues bueno es que creo como lo acabo de mencionar, me permitió sanar como ese miedo que tenía yo pues yo creo a la vida o sea sí tenía como, como miedo desde que era niña a muchas cosas o al oscuridad a quedarme sola a los insectos tenía como muchos miedos y cuando empecé hacer ejercicio y pues ejercicio pues sí de nivel competitivo de una disciplina de algo que es como tan importante para mí, como a la escuela fue que empecé a dejar ir esos miedos no, ósea ya podía estar sola, ya podía dormir con la luz apagada ya mejor, sí ahorita veo una cucaracha pues digo hay una cucaracha o así pero ya no es como ese pavor o esos miedos irracionales a las cosas y con el deporte pues deje ir muchos de esos miedo.

E. Existe una situación que te haya impulsado o que te haya hecho dejar el deporte

¿Dejarlo?

E. Si, o que te haya impulsado

Pues no, las veces que he dejado de entrenar han sido porque me he lesionado o ya de plano si la lesión es tan grave como que ya no puedo correr porque pues eh tenido lesiones de 15 a 2 cervicales y con collarín he ido a hacer ejercicio ¿no? ósea si han sido o sea la lesión tiene que haber sido como que muy grave como un esguince de pie que pues tenía el pie esquinzado y no puedes ni siquiera caminar o tengo como una lesión en la cadera ¿no? hace mucho que ya no me permitió correr o sea ni siquiera trotar ni correr... trotar tuve que ir a rehabilitación y

todo eso y pues han sido las únicas ocasiones que he dejado de entrenar por un tiempo considerable y tampoco pues es como un tiempo como 2 semanas 3 semanas ¿no? y también lo que te mencionaba del aborto y así pues no puede ser como el ejercicio, pero pues igual fueron como 15 días ósea no habido como, como algo tan radical que yo diga no ya no quiero hacer ejercicio, a veces con la escuela pues sí la sufro mucho si la sufro mucho porque pues la carrera que estoy estudiando pues tengo que leer bastante ósea bastante, en un semestre me dejan leer o sea lecturas de por clase de todas las materias el semestre anterior y este semestre por ejemplo un profesor nos ha dejado leer novelas y novelas pues así como de 600 de 500 hojas y luego digo ¿de dónde voy a sacar todo el tiempo? ósea un entrenamiento fácil si me quita como 3 horas, 3 horas en la tarde que yo, pues yo tengo que correr y son 3 horas que bien las puedo ocupar en leer como esas novelas, las lecturas, las tareas, si le he sufrido bastante y si a veces lo pienso y a veces digo no, ya no voy a correr ya no voy a entrenar porque tengo que hacer tengo que darle prioridad a la escuela digo yo, no me voy a dedicar toda la vida pues a correr o porque no soy estudiando algo que esté relacionado a eso y si me desespera ¿no? a veces sí me provoca eso como un malestar que yo a veces siento que no estoy cumpliendo como yo debería de cumplir, como con la escuela porque yo veo a mis compañeros que ya tienen los trabajos hechos que ya leyeron todo y apenas yo voy así como medio tambaleándome y tratando de alcanzarlos para entregar los trabajos y así, me tiendo como a desesperar bastante porque si siento que a veces descuido como esa parte de la escuela pero en realidad cuando acaba el semestre y veo mis calificaciones pues me doy cuenta que no es así que si bien pude cumplir con las dos cosas con el entrenamiento y pude sacar buenas calificaciones y eso me da pues una sensación de satisfacción bastante grande porque pues mientras está el fin de semestre y digo es que mis compañeros ya tienen todo ya después digo, ah saqué como la misma calificación que mis compañeros porque entregue bien mis trabajos y aparte pues yo corro o sea es como un plus si hay veces en las que de plano no puedo ir a entrenar porque si tengo como que hacer mi tarea o tengo que acabar un trabajo pero ya no me preocupa como esa frustración de que ya no voy

a correr porque, ya ahorita ya entiendo que a veces es necesario pues dejar de correr o dejar de hacer ejercicio un día para acabar con lo de la escuela, entonces pues no, yo creo que yo voy a hacer pues ejercicio toda mi vida, a lo mejor no voy a competir pues toda mi vida porque pues también si estás muy adolorido siempre, siempre tienes como dolor aquí dolor allá y ya cuando esté más grande pues ya no voy a aguantar como los entrenamientos de ahorita pero pues si no me imagino en un futuro sin hacer ejercicio, ser una persona como sedentaria ya no, me gusta también cómo viajar mucho y luego cuando hago como viajes largos pues si no puedes pues si de plano no puedes entrenar no y a pesar de que mi papá es así como ¡no! tienes que entrenar y aunque estés allá busca un lugar donde correr y así pues ya es como mucha pinche exageración no voy a andar corriendo en mis vacaciones ¿no? pero pues no yo nunca creo dejar cómo hacer ejercicio ya nunca

E. Bueno esta pregunta como que se va alejar un poco pero se trata de ¿antes de empezar a correr o antes de la competencia tienes alguna emoción? ¿Hay una emoción que te invada?

Sí claro bueno creo que esto se puede relacionar como a los entrenamientos en las competencias porque es la misma sensación pero generalmente en los entrenamientos de repeticiones que nos toca ser como las repeticiones porque es como la sensación muy similar a la que siento cuando voy a competir primero pues siento como muchos nervios no es una situación como de nervios después es miedo o sea también siento miedo o sea yo siento que a veces es como tanto los nervios que tengo que haces como una sensación como de miedo y en los entrenamientos me pasa mucho que antes de hacer las repeticiones Pues siento como náuseas o sea me dan como náuseas vuelvo así como la comida, luego que entrenamos y que paso por la cafetería y está oliendo a comida pues como que lo huelo y me da así como de bueno... no voy a vomitar ahorita pero ósea sí como que me provoca como náuseas me provoca como mucha sensación de orinar, quiero orinar quiero orinar y también pues sí tengo sensación como de hacer pipí, pero pues son los nervios ¿no? que también como que lo conozco y digo son los nervios terminó de hacer las repeticiones y si sigo con las sensaciones de pipi

entonces si quería ir al baño, pero generalmente se me quita porque generalmente es esa sensación de nervios y en las competencias pues es tanta, que esa sensación de nerviosismo pues incrementa ¿no? yo creo que al 100% estás hasta cierto punto con una sensación de adrenalina y eso pues a veces me provoca como diarrea en las competencias, así pues luego es así como esa sensación de diarrea pero es el miedo porque termina la competencia y pues estoy perfectamente bien, eso es como cuando estás calentando ibas a empezar a pues sí el calentamiento y todo pero ya cuando estoy así como en el block que ya voy a salir automáticamente eso deja de existir o sea es como lo que te mencionaba ya no hay nada, nada nada nada en mi mente, ni tampoco como ningún malestar o sea solamente estoy yo y mi mente está totalmente concentrada a escuchar como a la voz del juez que va a dar la salida y todo eso pues ya pasa y ya no hay miedo, ya no hay nervios, ya solamente es como una sensación como de calma total y una concentración, pues así como máxima, ¿no? no hay nada y ya pues cuando corro pues es como esa explosión total de adrenalina como de esos sentimientos que tienes, cómo acumula dos como que estallan y se siente rico, pues así como padre pero a la vez como por ejemplo si veo que hay chicas que están corriendo más rápido que yo y que ya van como adelante que yo pues a veces me desanimo digo así como, ella ya se fue ya no la alcancé o cosas así y entonces pues ya no hago como el esfuerzo de alcanzar la a la chica o pegarme a la chica para que no se vaya como tan atrás y eso, eso es en lo que falló y yo creo que es lo que está fallando en este momento, porque pues es así cómo ¡no! si la pudiste haber alcanzado y no te dejo por mucho y así ¿no? pero pues si viene como es el desánimo y sí ya veo que alguien me está ganando mucho generalmente las chicas que pues ya corren así súper, súper, súper cañón que ya son como profesionales que se dedican a hacer eso pues menos, la última competencia me tocó correr contra una cubana y pues yo desde que vi a la cubana yo dije pues, ya mejor me voy (risas) y entonces pues corrí con ella y pues sí me pasó casi casi al instante y pues sí me desanime un buen y dije pues ya que se vaya aunque yo quiera volar no la voy a alcanzar ¿no? ósea de que si me desanimo mucho y yo creo que es porque a la mejor me preocupa mucho como el lugar en el que vaya a

quedar, mientras que el entrenador le preocupa más como el tiempo ¿no? como no importa el lugar que quedes si tú sigues jalando corre más rápido y el tiempo es el que cuenta porque es con el que te ranquean y no sé qué y blablabla y yo pues sí estuve rankeada no recuerdo en qué lugar como en el lugar 10 o 11 en el ranking nacional mexicano pero pues eso para mi papá pues es así como wow ¿no? y pues es algo que hasta la fecha pues no se ha vuelto a repetir y por eso es que hace mucho presión con el tiempo ¿no? pero ahorita siento que a veces justificó como mucho eso o que esos años que tengo en el entrenamiento como con la escuela y una parte sí es como justificar cómo, ¡hay bueno! no me esforcé porque pues tengo tarea, ósea pero por otra parte yo sí reconozco que no es lo mismo a cuando iba en el CCH que pues me fui a los nacionales que gane nacionales, que te digo que entre en el ranking porque pues la cuestión de la escuela era más relajada, aquí en la licenciatura pues la presión incrementa bastante ¿no? entonces pues yo digo es que tampoco puedo dejar esto porque a final de cuentas a esto si me voy a dedicar ósea si tengo que darle un poco más de peso a esto.

E. Y aparte pues te costó más entrar a esto ¿no?

¡A sí! entonces como que ahorita digo, bueno ya no me fue tan bien pero pues es que estoy estudiando y pues también tengo que ir bien en la carrera ¿no? en cambio cuando iba en el CCH pues sí era cómo, es que me tiene que ir bien y si tenía como un instinto más competitivo ósea si era como tengo que ganar, ósea yo salía del blog y en las competencias corría con esa mentalidad de que tengo que ganar o si veía que otras chicas corrían más rápido pues yo decía bueno entre los tres lugares tengo que estar a lo mejor no ganó el primero pero puedo ganar el segundo, puedo ganar el tercero, pero de que quedó en los tres primeros, porque si un pensamiento más competitivo que el de ahorita es un pensamiento. Pues sí me gusta mucho, sí me gusta mucho correr pero pues cómo te explico pues no sientes nada no pienses nada pero pues también digo si ya no quede entre los lugares pues bueno tampoco pasa nada porque ya también ya estoy más grande,

ya mi mente está más concentrada en la escuela o sea como que esas son las sensaciones que están muy marcadas en este momento

E. ¿Te has fijado que sí cuando terminas de entrenar te vas con una emoción?

Sí pero tiene que ver mucho con el estado de ánimo en el que me encuentre a veces cuando se acercan las competencias durante todo el entrenamiento mi pensamiento es en la competencia como, si estoy haciendo esto, si me estoy esforzando, si voy hacer las repeticiones, sí me da miedo ¡porque sí da miedo hacer las repeticiones! y más si son distancias largas porque pues si te da miedo el dolor ¿no? porque al final de cuentas pues te duele, pero como que mi mente siempre está en la competencia, así para que me vaya bien en la competencia y ósea como que está presente eso, terminó el entrenamiento y es como, como una satisfacción de que sé que voy a cumplir con esa parte ¿no? o más bien que cumplí con un día más de entrenamiento para poder llegar al objetivo que es la competencia, otras veces pues solamente es como el bienestar físico de hoy hice ejercicio, ¡hay que rico! hay sude un buen, hay pues sí ya que me lo que me acabo de comer hace rato, cosas así pero es igual un bienestar, una sensación, sí pues, es como felicidad ¿no? una felicidad de euforia así ¿no?, pero una, una sensación de estar de buenas o sea estar de ánimo otras veces, pues sí, sí fui ya la competencia y me fue mal pues ya entreno, y entreno como desanimada, de no pues ya para qué estoy entrenando o sí o sea hay un buen de chavas que corren más rápido o ya no me fue tan bien como esperaba cuando he tenido bueno, no lesiones pero pues ahorita tengo inflamación de los tendones de Aquiles y pues eso sí me desanima mucho porque todo el entrenamiento es una constante de dolor ¿no? el trote, las repeticiones, las pesas, los saltos ni se diga, no es bueno, entonces eso sí me tiene como de mal un poco, porque a veces siento como en lugar de estar disfrutando el ejercicio me está doliendo más de lo que debería de doler y otras veces sí es como pues sí como un poco de desánimo porque no hice las cosas bien porque a veces dejo las repeticiones, no la saque en el tiempo que debía, como a esas cosas.

E. Te vas como ¿reflexiva?

Ósea sí, exactamente es como una sensación de reflexión de por qué está pasando esto, lo del dolor por ejemplo, de qué puedo hacer ahorita que llegué a mi casa para que disminuya, es como a la mejor me pongo hielo, a lo mejor le hablé al chico que me da rehabilitación, de oye pues que me pongo esto y aquello porque aliviáname porque tengo que ir a la competencia o cosas así sí es como una reflexión que nace así como de ese desanimó porque cuando estoy así como muy animada pues, es como si vamos bien vamos bien como que me echó porras.

E. Bueno ya para finalizar 2 preguntas que no te pude realizar en tu discurso, la primera pues me comentabas que cuando sucedió esta situación con tu madre y ella le tienen que hacer quimioterapia, tú te fuiste al Nacional, ¿con todo esto que pasó cómo te fue en el nacional?

Pues la verdad es que, sí sé que me traje medalla pero no me acuerdo, creo que fue el tercer lugar, el tercer lugar y pues en ese momento en la competencia pues ya cuando corrí y me dieron la medalla pues estás muy feliz ¿no? pero mientras iba calentando y así pues sí sentí casi la mayor parte del tiempo pues tristeza, tristeza, preocupación, angustia, me sentía bastante sola porque la concentración pues, sí van chicos que conocía pero pues no sé, no había nada como tener a mi papá y a la mejor y papá no calienta conmigo, pero pues yo sé que está él ahí, entonces sí me sentía como sola, si me sentía un poco más triste, ya después me traje la medalla y pues ya fue así como en ese momento como felicidad pero, ya cuando llegué a mi casa y mi mamá pues sí fue como como que se me olvidó se me olvidó me acuerdo que yo traje la medalla, se la enseñé a mi papá y fue así como... ah pues sí qué bueno, o sea tampoco fue como muy entusiasmado como ¡hay que bueno felicidades! y así fue sólo, a esta bien la mayor parte del tiempo, pues fue como tristeza.

E. Y por otro lado me puedes mencionar las pruebas que realizas

Ah pues corro el 100, mi prueba fuerte es el 200 metros planos y ya he corrido el 400 según dicen no soy tan mala para correr el 4, pero la verdad es que a mí me da mucho miedo y mucho dolor y hago los relevos de 4 por 100 y los relevos de 4 por 400

E. ¿Y cuál sería la que sientes que das mejor papel?

Pues cuando lo hago bien, cuando corro cómo debería de correr en el 200. Generalmente todas mis medallas que tenido bueno no todas pero la mayor parte han sido de los 200 metros, el 100 lo corría bien hasta esta temporada porque ahorita tengo una salida muy lenta ósea por lo mismo que te digo de la escuela pues ya no me da tiempo en el entrenamiento de practicar las salidas o sea hacemos como el entrenamiento de trote y después las pesas y después tendrían que ser las salidas pero pues ya te estoy hablando que son como las 8:30 o 20 para las 9 y pues yo tengo que llegar a mi casa hacer tareas, acabar trabajos muchas veces duermo como 4 horas 3 horas 6 horas si bien me va entonces pues ahorita como no hemos practicado pues como las salidas pues en 100 metros no me han estado yendo bien porque las salidas que tengo pues son muy malas pero pues también en el 100 pues sí tengo bastante velocidad ósea, no es como por jactarme o algo así, pero al menos en lo que llevo entrenando en el equipo pues no a habido como una chica que corra más rápido que yo en los 100 metros, ósea si hay como otras pruebas como los 400 pues sí hay una chica Vero qué pues yo la veo y digo no manches es que tu si estás loca, digo ¡corres como loca el 400! si ella tiene más resistencia a la velocidad pero en el 100 si es como, no es como tan rápido entonces pues sí yo digo que el 100 y el 200.

E. Bueno entonces sería todo, muchas gracias.

Sí, no hay de qué (risas).

Nota. El ritmo de voz en toda la entrevista fue muy rápido y con muchos ademanes.

“Cuando corro estoy emocionalmente estable”

E. Bueno, me puedes decir tu edad

26 años

E. escolaridad

Licenciatura

E. ¿Y actualmente trabajas?

No

E. Bueno la primer pregunta que te voy hacer es ¿cuál es el sabor de preferencia a lo largo de tu vida?

¿Sabor?

E. Si un sabor.

¿Así como fresa o cómo?

E. Te voy a dar unas opciones, 5 opciones ¿vale? dulce, amargo, salado, picante, y ácido

Dulce

E. ¿Ese es el que podrías decir qué es tu preferido o que se acerca más a tu vida?

Sí, si no hiciera ejercicio quizás sería diabética

E. ¿Si?

Me gusta mucho el dulce

E. Cada cuando comes

Diario

E. ¿Diario en qué momento?

Pues pan por ejemplo y normalmente la concha y pues pan dulce

E. ¿Diario el pan de dulce?

Si

E. Y eso lo haces en las mañanas o en las noches o nada más en las noches

En las noches

E. Y entre comidas o qué dices que todo el tiempo estás comiendo (interrumpe)

¡Ay! no, es que quizás no todos los días como pan dulce y por eso digo que diario pero si tengo oportunidad eso sería cada tres o cuatro días compró galletas o manguitos de dulce o lo que más disfruto mucho, las gomitas que son pura azúcar y por eso creo que es dulce.

E. Dulce, ok, ¿cuáles son los alimentos que son más comunes o que han sido más comunes que consumas a lo largo de tu vida?

Frijoles

E. ¿Frijoles cada cuánto?

Y arroz seguro

E. Frijoles y arroz y eso es de todos los días o cada

Pues de pequeña eso era lo que comíamos, creo que sí diario había frijoles yo recuerdo que diario había frijoles y arroz como igual cada tres días, ah también comía mucha sopa de fideo esa así había, era como que más habitual diario, es que tal vez dije arroz porque me encantaba la combinación de frijoles con arroz

E. ¿Y actualmente cuál podría ser la comida que más consumes?

Más de bebida o ¿eso es otra cosa?

E. No, está bien también

Pues es que mis papás tienen un puesto de jugos tomo mucho jugo

E. ¿Mucho jugo?

Ajá, y qué más... lechuga, todo lleva lechuga

E. El jugo hay algún sabor en específico?

Pues de naranja

E. ¿Solo de naranja?

No, si combinado con fresa o con qué más le ponen... apio todos esos, hay uno que se llama verde y entonces eso me gusta muchísimo

E. ¿Y sabe dulce o sabe ácido?

Normalmente el que yo tomo sabe dulce, el verde es un poquito más ácido esas son verduras y el que lleva betabel ese es muy fuerte pero eso si es dulce

E. Y cuál es el que más consume de esos

El verde, ese es un poco más

E. ¿Cuál es la emoción o las emociones que más has experimentado a lo largo de tu vida?

¡O rayos! (risas) alegría seguramente, mucha tristeza también amor ummm... no sé estos, dolor... a veces eso es otra cosa es parte de la tristeza umm... entusiasmo

E. Entusiasmo, dices alegría, tristeza, ¿cuál otra me comentas?

Dolor

E. Dolor, cuál es la que actualmente se presenta más o ¿en su rato son cada una?

Aja, si soy muy emocional cuando siento algo es como pow lo siento mucho

E. Okay y ¿no hay como un momento en específico donde hay alguna emoción de más que otra?

Pues cuando corro normalmente estoy como equilibrada, estable... no sé, cómo sea eso

E. Muy bien más adelante hablaremos de eso, otra parte sería si te has enfermado y si te has enfermado ¿De qué te has enfermado?

Okay, casi no me enfermo es, raro pero bueno haber... diarrea quizá, es como la enfermedad que cada cuanto por mucho una vez al año y de ahí lo que sí es que siempre tengo mis ganglios inflamados siempre que voy al médico dicen que acabo de tener gripa pero yo no tengo síntomas y normalmente soy medio sintomática porque también hace como 3 años me enfermé de gastritis y hasta me tuvieron que inyectar el estómago pero yo no sentía nada, nunca sentí nada hasta que ya estaba muy grave y me llevaron al médico, pero de los síntomas, ¡a bueno ya sé lo que sí es muy común! es mi menstruación, sufro muchos cólicos casi cada período que es cada 28 cada 30

E. Cada 28 son muchos cólicos y ¿no hay como mucho desgarre mucha sangre?

Mucha sangre, mucha sangre, soy una llave.

E. ¿Pero si eres regular?

No, puedo tardar, puedo tardar tres meses, o tardar cada dos semanas eso, es muy hormonal, mmm... en algún momento me dijeron que tenía quistes, pero después me dijeron que ya no, y que si hubiese tenido quistes tendría como una alteración hormonal muy, muy visual cómo son las niñas que tienen muchos bellitos o que se les hacen aquí negrito en su cuello, en sus axilas y así entonces me dijeron que no pero la verdad ya después ya no fui, no me trate y ya.

E. ¿Y actualmente sigues igual?

Soy más regular pero sigo teniendo mucho dolor en los períodos menstruales

E. Okay, pláticame un poco más sobre esa parte de que en la parte de la gastritis dices que no sentiste como síntomas

No tenía, solo como que de repente un día llegó

E. ¿Y explotaste, el dolor fue muy intenso por eso te llevaron?

Si literalmente, me mal pasaba porque era complicado venir a estudiar entrenar y hacer muchas otras actividades y de repente un día antes de Navidad me dolió muchísimo el estómago y me explicaron el dolor de la gastritis y no se asemejaba

tanto porque dicen que te arde y a mí me dolía, dolía el estómago y entonces mi papá dijo ah pues vamos al doctor pero como que muy como para ver qué onda porque yo casi no me enfermo, y no pude llegar al médico caminando me dolió mucho y ya después cuando llegamos me dijeron que era gastritis y me inyectaron algo para que los intestinos como que sé cómo decirlo se aguangularan no sé, se relajara se aguangularan (risas) y ya de hecho de chiquita también enferme mucho del estómago

E. ¿Del estómago? ¿También de la de la gastritis?

Si del dolor de cabeza, no sé cómo pase eso pero se reflejaba la gastritis en el dolor de cabeza.

E. ¿Eso te decían los médicos?

Eso me decían los médicos.

E. Por eso tenías mucho dolor de cabeza

Ajá, porque estaba mal de mi estómago, y normalmente si me daban medicamento para el dolor de cabeza no me hacía, pero si me dan para el estómago por eso les creo

E. Y ese dolor de cabeza se presentaba más durante una época en especial

Sí cuándo cuando mi papá salió de trabajar, porque estaba mucho tiempo conmigo pero estaba todo el tiempo entristecido porque no trabajaba

E. Okay, y estaba en tu casa todo el tiempo

Ajá

E. Tú qué edad tenías más o menos

8

E. ¿Como en primero o segundo de primaria?

Si

E. Okay, para ti qué significa la enfermedad y que te significa la salud

Umm yo creo que la enfermedad es como una alteración metabólica y que impide tu comportamiento de una manera normal ajá y la salud es poder llevar tu vida de una manera normal claro que lo normal, ósea este término normal, quizás es a lo que te refieres oh pues cómo presentar más periodos de felicidad es ser saludable

E. Para ti la felicidad de salud

Si

E. ¿Si estás triste estás enferma?

Puede ser, es lo más probable (risas constantes)

E. Entonces podemos decir que una persona que no es alegre así esté enojada tenga miedo tristeza ansiedad está enferma porque esa emoción es la enfermedad

Puede ser

E. ¿Puede ser?

(Risas) es que no necesariamente, pero pues si hay una alteración en su organismo yo creo que no le permite como disfrutar, porque una cosa es estar estable y a la mejor que no te de risas todas las cosas pero a otra es estar enojado o otra es estar triste o sea por todo yo creo que eso sí es cómo pues eso.

E. Okay, quisiera que me hablaras un poco sobre tus relaciones familiares, ¿cómo son estas?

Pues con papa me llevo bien, con mamá me llevo bien pero no me comprende siempre, entonces con quién hablo más es con mi papá, pero él es muy enojón entonces me refugio con mi mamá y con mis hermanas me llevo muy bien pero yo cedo o sea como soy la chica no es que me, bueno adquiero cómo ese rol y si ellas se enojan entonces la que se relaja soy yo y así pero en general es buena es buena mi relación con mi familia de vez en cuando peleamos como todas las familias y soy algo rencorosa con ellos cuando peleamos feo porque como

siempre cedo pues ya si me hacen enojar muchísimo es como soy rencorosa llegan a mi límite entonces es como ya me hiciste mucho y ya.

E. ¿Y te guardas esas experiencias?

Sí yo creo que lo guardó sí, no lo expresó tanto.

E. ¿No tanto pero si lo has hecho?

Es que soy vengativa pero con (risas) esto suena muy psicópata pero con sus cosas, ósea yo me vengo de ellos escondiéndole el reloj, el monedero de vez en cuando

E. ¿Si funciona?

Para mí sí

E. Si ves que se enoja o se estresan...

Y no saben quién fue, si

E. Y te sientes satisfecha

Sí (risas)

E. ¿Con todos haces eso? O solo con tu mamá o con tus papás

Con mi mamá y con una de mis hermanas

E. Quién es la hermana a la que...

Adriana, es que somos 5 es la segunda a ella se lo hice mucho y ahorita ya no, ya no vive conmigo

E. ¿Porque lo hacías?

Porque ella me molestaba mucho

E. Te molestaba... ¿cómo te molestaba que te decía?

Bueno no me molestaba, me hería porque yo quería parecerme a ella y a ella le enojaba parecerse a mí, entonces me despreciaba, me discriminaba entonces me vengaba de su discriminación y me da risa, perdón (risas)

E. ¿Cómo que te discriminaba?

Ah pues no, ósea para ella era imposible que yo fuera como ella, por mi tono de piel, por mi modo de comportarme, por mi falta de inteligencia, por mi poca capacidad de comprensión hacia el mundo, por mi edad

E. Ok, bueno esta pregunta está un poco más elaborada, ¿Cuáles son los eventos más significativos de tu vida?

(Muchas dudas) Qué será... pues yo creo que cuando entra la escuela cuando entra al kínder

E. ¿Cuándo entraste al kínder porque?

Porque ansiaba mucho estudiar debido a que tengo muchas hermanas y soy la más chica y sus vidas me han parecido geniales, es la diferencia entre ellas y yo, cuando era muy pequeña era que ellas estudiaban entonces yo ansiaba estudiar cuando yo entré al kínder no llore para nada, yo iba al kínder y yo era muy feliz ese fue uno otro umm... cuando falleció mi abuelita, ¿eran felices o sólo significativos?

E. Significativos

Okay cuando falleció mi abuelita y no por mí sino por mi mamá yo no lo sentí, yo Ale no lo sentí tanto, era muy pequeña y no, pues no lo sentí como tal, sólo supe que ella ya no iba a estar pero para mí era muy claro ella ya no iba a estar y ya, pero mi mamá sí entristeció y eso como que marcó mi vida porque mi mamá ya no fue la misma persona, que otro cuando mi primo, "mi mejor amigo" embarazo a su chica porque perdí a mi amigo y ya, y ya no volvió hasta la fecha, otro la vez que... que escribí algo en la secundaria y ganó, ese también

E. Porque un reconocimiento o...

¡Si! era para el día de las madres y escribimos y entramos en un concurso, escribimos como una poesía y ganó, y eso estuvo chido, otro respecto ya a correr, justo en la secundaria yo me dedico a correr fondo porque en la secundaria nos hicieron una prueba la maestra era Súper Sayayína y nos puso a correr vueltas alrededor de la escuela y a mí siempre, siempre me habían ganado en carreritas había una niña muy rápida siempre, hay una niña más rápida que yo pero cuando nos puso hacer 5 vueltas yo les gane a todos hombres y a mujeres y eso pues también fue como o que bien y hasta la fecha yo me dedico al fondo por eso

¿Cómo te sentiste cuando ganaste?

Umm... capaz, me sentí capaz de hacer eso ajá como mi papá ya era corredor ya me había dicho que quizás tenía algún talento dije "quizás lo puedo desarrollar" pero sólo sé que gane, otro cuando entré al CCH por los aciertos y porque era un logro y otra cosa que marcó hace mucho mi vida pues fue no quedarme en bioquímica diagnóstica que no me dieran esa carrera después de cch.

E. ¿Porque?

Ah porque mi vida volcó, todo el plan se volcó así completamente pero yo estoy segura que no sería corredora si me hubiera quedado, si me hubiera quedado en química

E. ¿Por el tiempo?

Ajá, y por eso marcó mi vida bien cañón, otra pues andar con Marco, eso cambió mi vida bien cañón.... ¡cañón! Me volví otra persona yo no me parezco mucho a quién era... ahí voy

E. ¿Cómo eras y como cambiaste?

Ah era muy, muy vivas muy abierta como muy alegre y me volví como muy aislada cohibida desconfiada o sea también por supuesto sé que aprendí cosas si

E. ¿Qué aprendiste?

Pues justo eso a qué debo tomar mis precauciones para acercarme a la gente, no siempre debes querer a todos enseguida, creo eso es lo que creo que aprendí y que no debes permitir que te sobajen, otra cosa pues... no estarme quedando en las maestrías ha sido duro últimamente y eso también me enseñó mucho porque por supuesto que haberme quedado en CCH fue un logro pero yo no me imagino o no me imaginaba lo difícil que es entrar a una facultad y ahora que no me puedo quedar en la maestría de verdad es como madurar, cómo tomar más en serio en la institución en la que estudié y la profesión que tengo ahorita y decir oye perteneces a un lugar importante ¿no? y no lo valoraste, quizás o no lo estás valorando cómo deberías, entonces me enseñó pero pues también está marcando mucho mi vida y por supuesto no haberme quedado me hace pensar mucho en lo que quiero, y seguramente a raíz de esto de todos estos fracasos va a surgir una decisión que le va a dar rumbo a mi vida

E. ¿Va a surgir? O ¿Qué crees que va a surgir?

Pues ahorita tengo un plan pero ya también aprendí que no siempre se cumple que por mucho que planeamos pues no tenemos el control acerca de todas las situaciones, por ejemplo en bioquímica o lo que sea tengo un plan tenía un plan pero pues no pasó entonces genere otro y lo seguí y es todo si resultó ahorita tengo un plan y esperemos que se lleve a cabo y si no pues...

E. ¿Hay alternativas?

Por supuesto, siempre, aprendí eso también ahorita que no me quedé en la maestría que hay que tener como varias formas de ver la vida para que siga con una no se da pues ahí hay otro camino o sólo haya una curva hacia lo mismo pero con otro aprendizaje quizás necesites para llegar allá no sé

E. ¿Hay otros?

Pues cuando, gané mi primera carrera, quizás también

E. ¿Eso cómo fue o porque fue significativo?

Un año después de que empecé a entrenar, mi papá me inscribió en una carrera, no gané, gané tercer lugar pero corrí con él toda la ruta y fue muy significativo cómo en ese modo familiar y personal e igual me sentí capaz y le creí, fue el momento en el que le creía a mi papá porque yo no creía ni en mí ni en él cuando él decía que yo tenía cierto talento para correr, Entonces cuando yo gané con un año de entrenamiento una carrera y aparte gané dinero y pues que todo el mundo decía que no era sencillo ganar dinero en una carrera entonces a mí sólo me costó un año me sentí capaz (risas)

E. Que bien, bueno ¿para ti qué significa el deporte?

Un estilo de vida sana súper cursi pero sí, es un estilo de vida es como el modo de llegar a ser saludable y pleno y pues es que... lo es todo nada más yo creo,

E. ¿Lo es todo?

Si, de algún modo no lo es todo por supuesto que no, pero te da como mucha estabilidad para que puedas hacer muchas más cosas y puedas llegar a todos tus demás objetivos es como un escalón que te permite estar visualizando otras metas, también te ayuda

E. Qué te permitió sanar el deporte

¿Sanar? No entiendo

E. Como si el deporte te pudo ayudar a curar de alguna manera tanto física como emocional

Ya entendí okay ah ¡Uf! (risas) pues el miedo (risas) me ayudó a no tener miedo pues un montón a no tener dolor, a soportar el dolor, a no poner excusas, no sé, no encuentro como un sentimiento que se relaciona eso pero algo así con la tristeza, con el modo de aprender, te haces mucho más hábil cuando haces deporte, bueno yo me hice mucho más hábil a raíz de que hice deporte ahora mentalizaba muchísimo mejor, me permitió aprender cosas nuevas

E. ¿Cómo?

Ah pues sabía que era un proceso yo entendía ya como un proceso porque el deporte me enseñó eso, que no puedes iniciar corriendo un 5000 en 18 minutos, inicias caminando y ni siquiera 5000 no, ósea y entonces casi todo o todo es así entonces es como a ser paciente me enseñó a ser paciente a ser tolerante conmigo y con los demás por supuesto, también porque entonces sabes que estar en un proceso de lo que sea y qué ya luego como que lo asimilan mejor y así aprendes a evaluar también emociones en los demás, sanas muchas cosas (risas) pues es que todo lo dejo ahí, aja toda la tristeza, el enojo

E. ¿Tú que sanaste ahí?

Pues yo creo que la tristeza muchas veces sí porque puedes Iniciar una carrera muy triste por ejemplo que es mi deporte, el atletismo y terminar feliz completamente feliz y queriendo a otra y entonces eso se sana así como lo que va a tocar tu tristeza

E. Dices que puedes empezar triste pero terminar feliz hay una, la tristeza se refleja mucho con tu carrera o ¿Has corrido con otro tipo de emoción?

E corrido con muchísimas emociones y corrido triste, muy triste y corrido ya alegre, he corrido enojada, he corrido desesperada o ansiosa por supuesto mucho pero normalmente siempre, siempre termino feliz de alguna u otra

E. ¿Cómo sabes que estás corriendo con esa emoción?

Pues porque las siento, ¿no? por lo que acaba de pasar previo a mi sesión de entrenamiento sé que estaba triste ajá también puede ser que quiero como mucha convicción de hacerlo bien en entrenamiento pero eso no me quita la tristeza, porque por ejemplo me cortó mi novio y yo quiero ir a correr porque sé que ahí voy a sacar lo que me provocó terminar con mi novio, que normalmente es la tristeza por ejemplo y entonces por eso estaba triste

E. ¿Hay una diferencia entre correr con la tristeza a correr con la ansiedad o con enojo con la alegría?

Sí, sí claro siempre es diferente, cuando corres triste ah... melancolizas todo, todo se vuelve como, como motivo de pues no de entristecer más sino de ver cómo creas como un escenario de melancolía, si ves el cielo y ah... qué preciosura y entonces ya te permite llorar y saca la tristeza y yo soy muy cursi haces música con tus pasos y acompañada del cielo más el pasto más tu respiración más todo eso y entonces te ayudan a sentirte triste porque en ese momento es necesario y ya pues todo se arregla ya se volvió todo súper bonito y hasta un cuadro voy a hacer, cuando corres muy alegre pues no quieres que termine a veces es y le hechas muchas ganas y mucha alegría estás muy feliz contigo de lo que haces, y le hechas muchas, muchas ganas y no quieres que termine no sabes si lo estás haciendo bien o lo estás haciendo mal sólo no quieres que termine no te importa bueno, por lo menos a mí cuando estoy alegre la verdad es que no me importa cómo lo estoy haciendo sólo lo hago porque lo estoy disfrutando muchísimo entonces no me importa, cuando corro ansiosa corro muy rápido aún que puedo casarme muy rápido, y puedo cansarme muy rápido por ejemplo, porque me dice él coach una hora y media y yo corro muy rápido 50 y ya después porque estaba muy ansiosa de hacerlo y de terminar pronto, y entonces no sé si te han dicho pero a muchos corredores nos pasa mucho por la cabeza que entre más rápido corras más rápido va a pasar el tiempo es muy tonto cuando lo piensas y por eso no la expresas porque pues no es cierto pero de pronto tu cuerpo parece que dice eso que si corres muy rápido entonces el tiempo va a pasar así rápido pero pues el tiempo siempre va a ser el mismo cuando corro con ansiedad cuando corro con miedo porque también corro con miedo ahí mi merma mucho mi límite por ejemplo en una competencia que sé que alguien, que tenga un rival fuerte me hago pequeña entonces no rindo, no rindo tengo miedo.

E. ¿Okay qué interesante gracias, ha habido una situación que te haya impulsado o que te haya hecho dejar el deporte?

Si, justo terminar con mi relación "amorosa" (hace el gesto entre comillas) se acabó el mundo para mí, yo ya no existía entonces qué más daba si corría o si hacía deporte o sí desaparecía no importaba tan sólo, bueno eso fue bueno otra

fue terminar mi carrera porque las personas adultas se dedican a trabajar no hacer deporte eso no pasa, entonces yo de pronto quería ser una persona adulta y el deporte pues no ya no, ya no cabía en mi vida porque tenía que trabajar después descubrí que se puede combinar, estas dos son las más fuertes creo otra por falta de ganas, en algún momento fue como ya me cansé todos los días entrenando todos los días corriendo para que no de pronto si de verdad me lo pregunté después fue como para estar saludable para estar muy feliz para cumplir tus otros proyectos para muchas cosas pero esas 3, la depresión por la ruptura amorosa, ¿qué más te dije? la presión social de que si eres adulto debes trabajar y ya no haces deporte ¡ah! si eres adulto está como medio prohibido divertirse, este divertirse en lo que haces aquí en México y esta otra que te dije no me acuerdo (risas) eso y pues la presión familiar o sea de verdad pero yo creo que es más como lo cultural que te digan que te estás divirtiéndote deja de hacerlo porque ya estás en una edad éste ósea la estás pasando bien ¿porque la sigues pasando muy bien si ya creciste? todo eso pues sí era como de pronto si me lo creí fue como ya no voy a correr y ya

E. ¿Y eso te lo decían tus papás?

Si, indirectamente nunca me lo dicen así, sí pero por ejemplo me acuerdo mucho de la frase de mi hermana mayor que yo le dije: creo que ya no voy a ir Iztacala a correr porque tengo problemas con mi ex pareja, y ella me dijo a veces los sueños los tienes que dejar y creo que en eso no estoy de acuerdo hasta la fecha con ella esa es una frase que de hecho me entristece porque me lo dijo mi hermana y eso como que digo ¿quiere decir que ella lo hizo? y me entristece por eso porque es mi hermana y yo la amo, entonces no me gusta saber que sus sueños están abando sólo porque tiene que ser adulto pero bueno

E. ¿Hay una situación que te haya hecho querer entrenar más?

Sí por supuesto, en mi caso tenía buenos desempeños corriendo esto incentivaba mucho mis ganas de mejorar por supuesto y sólo para mejorar tienes que entrenar y entonces pues, pues a la competencia a las primeras competencias siempre llegaba así súper rudo ¿no? y aquí al entrenamiento, porque la próxima

competencia lo que tú quieres es mejorar eso, por ejemplo otro más... hacer muy feliz a mi papá porque él está feliz de que yo entrené, entonces pues eso también me incentiva mucho, mucho, mucho... muchísimo decía, ay sí para que mi papá se sienta muy orgulloso en general, pues mi familia ósea, han hecho de las dos tanto incentivar me cómo bajarme ¿no? de la nube, pero sí también he querido mejorar por ellos, por mamá que nunca me ha ido a... por ejemplo un momento me dijo que me iba a ver competir y no pues yo me preparé cañón, pero no, no fue pero bueno está bien... aja por mí, por supuesto, yo por superarme a mí por llevar esos aspectos hacia otros aspectos en mi vida como ósea, si supieras como tus barreras en esto puede superarlo en otros aspectos entonces ha llegado como con mucha convicción de superar mis metas deportivas como para que mejore ¡todo en mi vida! que no sólo me desempeño deportivo si digo si empiezo por aquí y entonces ya con eso siento que es un boom para que todo mejore y eso me incentiva mucho

E. ¿Qué emoción te invade antes de tu prueba entrenamiento o competencia?

Quizá el nerviosismo, sí, me pongo nerviosa porque quiero dar lo mejor o más bien todo lo que tengo en ese momento, aunque esté triste aunque esté como sea creo que sí es nerviosismo y quizá ansiedad (risas)

E. ¿Ansiedad porque?

Sí me acuerdo mucho del pensamiento que tengo que es como yo quiero que pasen 10 minutos por ejemplo uno 1500 que dura ya lo menos a 5 minutos ahora menos de bueno x, este... entonces ya quiero que pasen 10 minutos para ya haber terminado y entonces pienso, y cuando ya está ya me voy a acordar de que yo ya quería que terminara y entonces yo creo que es ansiedad, no se

E. Y eso es lo que está antes de la competencia, ¿y en los entrenamientos?

En los entrenamientos también, estoy nerviosa si en las repeticiones me pongo muy nerviosa, muy nerviosa porque es como la prueba de dar todo y pues entonces para sentir todo sentirme capaz de darlo todo pues me da nervios y digo

que tal que hoy es el día en el que no puedo dar todo y me pongo nerviosa y me da miedo quizá nervios miedo

E. Y esa emoción dura toda la carrera o...

No, ya cuando inicia se va cuando inician las repeticiones se va cuando dan el disparo se va

E. y que hay

Pues es que hay emoción, como como un desborde de energía muy, todo en uno ahí no sé es que es mucha adrenalina es como mucho todo explota no sé si pienso si pienso pero no sea mis pasos firmes y decidida y no si

E. ¿Piensas a veces en la técnica o en otras cosas?

Casi nunca pienso en la técnica, pienso en avanzar pienso adelante... adelante adelante... adelante y pienso no duele, no duele, no duele, no duele también puede ser pienso cuando me invade el dolor soporta, soporta, soporta, que más, o también puedo pensar en paisajes muy bonitos por ejemplo o ya sé que puedo pensar en que voy con mi ídolo

E. En qué piensas

No sé, pienso en qué voy, con Chibaba o con Vababa y antes pensaba que iba detrás de ellas pero alguien me dio un consejo y me pareció un buen consejo y ahora me pienso adelante como si yo las jalara entonces... ellas están locas, debo cuidar que no se acerquen (risas)

E. ¿Después de entrenar con qué emoción te vas?

Hay soy muy feliz, mucha alegría mucha satisfacción

E. Con mucha satisfacción te vas

Casi siempre solamente cuando los entrenamientos no resultan como de algún modo esperabas, pero pues tengo expectativas por supuesto que creo que es normal pero no soy tan estricta a veces o tal vez sí pero es que me esfuerzo mucho para cumplirlas, entonces normalmente, normalmente se cumplen y

entonces estoy muy feliz cuando lleguen a romperse a esas expectativas que no, que no pude hacer los 10 400 Pues sí entristezco, pero normalmente estoy satisfecha y trató de, es que en el deporte sí, sí manejó mejor mis emociones y si no salieron los 10 400 entonces trato de pensar en por qué y al final siempre, siempre estoy feliz, casi siempre estoy feliz

E. ¿Nunca te has ido enojada?

Ah sí claro, claro que sí enojada porque a pude haber hecho el 400 abajo de 120 y me salió terriblemente feo, eso o por los compañeros o por el entrenador o por qué no comí porque tenía diarrea porque no sé, cualquier cosa sí sí me he ido enojada sí, muy triste o porque me ganaron también soy muy chillona cuando me gana si soy muy competitiva y digo hay porque me gano si nunca me gana eso sí me puede entristecer mucho, mucho, mucho, muchísimo

E. ¿Si te ha pasado algunas veces?

Sí, sí claro varias veces

E. Y cómo, ósea terminaste, te ganaron, te vas triste y ¿qué haces?

Dejarlo, dejarme triste un ratito y no permanecer pero sí dejar como enojarme y decir estoy muy triste porque me ganaron y al principio soy como radical y digo ya no voy a volver y ya no quiero volver y ya no quiero, pues sí ya me ganó para, para que entreno si yo le ganaba tanto y tantas veces y ya después digo hay ya me acordé que yo corro contra mí y entonces soy feliz de nuevo

E. Una última pregunta sería ¿crees que haya habido una ocasión en la que una emoción te haya hecho cambiar de resultado en tu prueba?

Si

E. ¿Cómo fue?

La tristeza, tiende mucho tanto para bien como para mal, me ha pasado alguna vez estaba muy, muy, muy, triste y fui a Querétaro así de la fregada y una compañera en ese entonces tiene un cierto modo de decir, de mandar a la fregada

a los problemas de una forma buena creo y me dio un consejo, lo que sea pero pues a mí no se me quitaba la que estaba muy triste y ella me dijo ya mándalo a chingar a su madre y yo me lo pensé y dije sí, y cuando hice mi prueba mejore mi marca y pues ya sabes, pero estaba mal estaba muy muy triste, otra cuando no pase el examen de maestría corrí el pumathon un día después y justo antes de salir y tocaron el himno, y en la parte de un soldado cada hijo te dio... lloré y luego cuando gritaron GOYA lloré, porque ya no pertenecía a la UNAM, en la línea de salida lloré y ese día me ganó una compañera, bueno otra chica y yo creo que yo lo hice muy bien y ella también pero estaba muy, muy, muy, muy, muy, muy triste muy, muy, triste porque yo sentía que el mundo se caía, no me había quedado en la maestría, mi rival me había ganado, no sé esa vez no sé, no la verdad no sé cómo fue mi desempeño yo sólo corrí con mucha tristeza, y otra más que igual me ganaron corrí muy mal muy muy muy mal pero me derrote ósea media carrera fue como de a ya pare mi cuerpo y dije ya no me importa nada, estaba tan triste que no me importaba ganar, perder, hacerlo bien, hacerlo mal, sólo terminé, yo sólo quería terminar y acabar y ese día corrí muy mal, uno de mis peores tiempos, otro más pues cuando me lesioné, corrí la carrera con dolor y estaba triste porque no podía correr y en toda la carrera cogie y pues corrí mal

E. Bueno, ya para terminar me puedes decir cuáles son tus pruebas

Si corro 1500 y 5000 metros planos normalmente

E. ¿Y cuál es la que sientes que te desempeñas mejor?

(Risas) yo creo que soy mejor en 1500 pero me gusta más correr 5000

E. Okay, ¿crees que falta agregar algo?

Que no sólo la tristeza me ha hecho desempeñarse mejor o peor en mis pruebas sino también la alegría por supuesto, cuando estoy alegre por ejemplo esta ocasión que mejoren y 1500 fue por estar muy feliz

E. Okay, muchas gracias

De nada (risas)

“Una forma de vida”

E. Me puedes decir tu edad y escolaridad porfavor

22 años, escolaridad la licenciatura

E. Okay, tu sabor de preferencia a lo largo de tu vida ¿me lo puedes repetir?

Las fresas, principalmente las fresas

E. Me comentabas que las fresas te gustaban normalmente después de entrenar, y ¿cada que piensas en frutas es fresa?

Sí claro cuando se me antoja una fruta siempre primero es la fresa

E. Okay y es por el sabor dulce amargo o ácido que tiene las fresas

Yo creo que es por el ácido

E. Cuál es el alimento que más consumes

Los frijoles

E. Mencionas que es cada semana ¿no?

Si, al menos cada semana

E. ¿Y es más porque te lo marca la dieta no?

Pues sí me lo marca la dieta pero también me gustan mucho

E. Okay, ¿cuál es la emoción que más has experimentado a lo largo de tu vida o las emociones?

Es felicidad y tristeza

E. ¿nada más entre esas dos juegas no hay tanta ira ni miedo ni ansiedad?

Si no tanto, solamente el miedo aparece a veces con las competencias pero la mayor parte de mi vida estado feliz o... enojado

Te has enfermado y de que te has enfermado

E. De la gripe infección en la garganta ah bueno también he tenido enfermedades de las fuertes me faltó mencionar eso, que me dio influenza y creo que ya cuando me enfermo de eso es muy, bueno casi no me enfermo pero cuando me enfermo si es muy fuerte

E. ¿Lo recientes mucho?

Si lo resiento más

E. Y me mencionas que también tenías lesiones ¿esas son recientes o también ha habido lesiones a lo largo de tu vida?

No las lesiones si son recientes desde que empecé a estar en el deporte

E. Ah okay, ¿qué te significa la enfermedad y que te significa la salud para ti?

La enfermedad desequilibrio en tu cuerpo y la salud lo contrario un equilibrio

E. Quiero que me comentes sobre tus relaciones familiares y tus relaciones de amistades

Ah. mis relaciones familiares son buenas, tenemos buena comunicación y con mis amigos también tengo buena comunicación pero tengo muy pocos amigos eso también, pues ya.

E. Cómo es tu relación con tu novia, me comentas que tienes novia

Con mi novia pues es buena, después de pasar por algunos problemas como que se recupera, pero a veces otra vez cae en los problemas que tuvimos antes

E. Me puedes comentar los problemas que tuvieron antes

Si... ella me engañó y yo me di cuenta y entonces pues perdí confianza en ella y confianza en mí, pero ya después fuimos como resolviendo todo eso, pero siempre hay recaídas

E. ¿Cuáles son los eventos más significativos de tu vida?

Cuando entro a la escuela, al kínder,

E. comentabas que el kínder es porque no querías entrar a la escuela con los maestros malos

Si me daban miedo los maestros (risas) cuál otro, mi primer concierto, cuando corrí mi primera carrera

E. El primer concierto que tú diste

Si el primer concierto que yo di perdón, la primer carrera que corrí

E. Y porque la primer carrera que corriste

Por qué es lo que hizo me transformara en lo que ahora soy, hizo que empezara en el deporte y que eso se volviera parte de mí, y entonces se volvió una forma de vida

E. Ya no puedes ver tu vida sin el deporte

Sí, no me lo imagino, ya mi vida sin hacer nada

E. Cuál otro evento me puedes comentar

Pues el problema que tuve con mi novia también y creo que ya

E. ¿Para ti qué significa el deporte?

Pues para mí es toda mi vida, por eso es todo lo que me hace sentir bien no mal, es donde puedo salirme de lo cotidiano, donde encuentro de lo que soy capaz y que puedo dar más, siempre me ayuda a vencerme a mí mismo

E. ¿Qué te permitió sanar el deporte tanto emocional como físicamente?

Físicamente pues han sido las lesiones y algunas enfermedades, este de las vías respiratorias como la gripe o las infecciones en la garganta, a veces me ayudan a sanar lo más rápido que cuando descanso

E. ¿Hubo una situación que te haya impulsado o te haya hecho dejar de hacer deporte?

Pues fue la, un evento al inicio de la temporada en el que yo creía que iba a mejorar mi marca y no se dio así, entonces me sentí muy triste, muy mal y sentí que ya tenía que dejarlo y durante unos días si dejé de entrenar pero después esa misma situación me hizo reflexionar, después de un rato en que había iniciado muy fuerte la temporada y entonces decidí regresar sólo que me lesioné y entonces dejé dos meses y medio en esta temporada para volver a iniciar

E. ¿Qué otra situación te ha marcado en tu vida?

No lo sé, qué otra...

E. Me comentabas de un evento de tu carrera, de dejar la música y dedicarte a la escuela y a el deporte también fue un evento significativo no sé si pudieras hablarme de eso

Si eso fue una decisión difícil para mí, primero bueno me di cuenta de que tenía que elegir porque tenía ya mi carrera, mi licenciatura había entrado a una escuela de música y había iniciado en el deporte, entonces eso me consumía mucho tiempo todo el día todos los días estar ocupado y lo lleve bien durante un semestre y al siguiente semestre ya empecé a sentir todo lo pesado y entonces me di cuenta de que si tenía que elegir entre, entre las 3 y podría elegir dos para que no fuera tan pesado y entonces me salí de la escuela de música y pues sí lo sentí muy triste y aún tengo esa, como es espinita de porque no me quedé ahí pero también al menos el deporte si siento que fue una buena decisión mantenerme ahí y ya

E. ¿Aún sigues pensando actualmente entonces en haberte quedado en la música?

Si todavía de repente recuerdo y de repente está ahí y mi guitarra y la sacó y me pongo a tocar y digo porque no me quedé ahí, aunque no practique mucho yo no sé cómo que tengo una técnica natural soy nato en eso, ah entonces no me ha costado mucho aprender las cosas yo creo que si hubiera seguido estudiando en eso pues hubiera llegado a grandes cosas pues eso es lo que yo quería hacer y

pues a veces eso si me remuerde la conciencia, y si me hace pensar en qué hubiera pasado si, pero ya ni modo ya elegí y pues ya ni modo, ya pasó así

E. ¿Hay una emoción que te envuelva antes de tu prueba o a tu entrenamiento o la competencia?

Muchas veces es el miedo, cuando estoy ahí en la línea de salida si se siente, hasta hay veces que mis manos están temblando y mis piernas también tiemblan y se me duerme la lengua pero también me hace pensar en ¿porque tengo miedo si eso es lo que hago todos los días? los entrenamientos, en algunos entrenamientos también me da miedo pero eso es más cuando se lo que toca y sé que va a estar pesado, cuando es una entrenamiento más ligero pues lo siento como que más cotidiano y lo disfruto

E. ¿Y ha habido alguna ocasión en la que tener una emoción te haya hecho mejorar durante la carrera o que te haya hecho empeorar?

Sí cuando estaba triste cuando tuvo el problema con mi novia en la competencia que siguió fue la peor, han sido las peores marcas que he dado en mi vida, me sentía inseguro también pero no sé qué era más la inseguridad o el sentimiento de tristeza, estaba entre esos dos y eso hizo que a la mitad de la carrera me quisiera salir ya no quise dar más

E. ¿Qué ideas te rondaban en la cabeza?

Pues sentía que no sabía qué hacía ahí, y pues recordaba lo que había pasado, de repente empecé a sentir mis piernas muy pesadas sentía que me faltaba la respiración me sentía así muy cansado y muy... pues ya solamente no sé, si ya me di por vencido, de repente me empezaron a pasar todos y yo quedé en último lugar y ya

E. ¿Después de entrenar con qué emoción te vas?

Terminado de entrenar me siento feliz

E. ¿Te sientes feliz?

Si

E. ¿Cómo sabes que estás feliz?

No sé, siento como trabajo hecho y ya hice lo que me tocaba, ya listo para el siguiente día o algo así, entonces pues me siento satisfecho con lo que hice y me siento feliz hay unos entrenamientos en los que no me siento así porque me salen mal, pero últimamente ya han sido pocos los que me he tenido que salir o que han salido más feo de lo planeado, y entonces en ese momento cuando hay esos entrenamientos y me siento muy frustrado de “porque no corriste más rápido” pero la mayoría han sido de satisfacción... de felicidad

E. Okay, ¿cuál es la diferencia entre los de satisfacción y los de felicidad? los de que no diste el tiempo que querías que evento o ¿qué es lo que pasa y qué ocasiona eso?

A veces me siento, siento que ya hemos mucho tiempo así como entrenando muy fuerte y no sé si es por mí mismo que me saboteo y hago que me sienta yo cansado o si en realidad mi cuerpo está cansado y entonces es cuando sale todo mal, pero pues sí es cuando yo pienso, ah yo me siento muy cansado tal vez no salgan bien las cosas y entonces es cuando más pasa eso aunque muchas veces esa misma sensación de que estoy muy cansado mientras estoy calentando o preparándome para hacer mi entrenamiento de todas formas ya que inició con el trabajo específico me salen buenos tiempos y ya con que salga bien la primera repetición el primer sprint entonces ya me siento fuerte de nuevo y entonces ya lo terminó bien

E. Okay, muy bien bueno ¿me podrías recordar nada más tus pruebas por favor?

Corro medio fondo, medio fondo son 800 metros planos y 1500

E. ¿Y en cuál de esas pruebas es en la que te desenvuelves mejor?

En 800

E. En los 800

Sí

E. Perfecto, entonces sería todo, muchas gracias

“La mayor satisfacción”

E. Bueno, primero quisiera que me digas tu edad por favor

20 años

E. Tu escolaridad, ¿actualmente que estas estudiando?

Licenciatura en Letras Clásicas

E. ¿Letras Clásicas en C.U?

Si

E. ¿Y cuánto tiempo llevas estudiando eso?

Debería de ir en sexto semestre, pero estoy en algunas materias en segundo y en otras en cuarto

E. Entonces estas como apenas retomando, para tratar de alcanzar las materias que te faltan

Si, así es,

E. En ese aspecto cuánto crees que te falte terminar o cómo crees que vayas a terminar este semestre

Terminando este semestre, como reprobé algunas del año pasado también pues tendré que regresar a tercero para retomar las lenguas en tercero y las que me faltan de pasar de esos años de tercero y de cuarto y yo calculo que en unos dos años y medio tal vez tres pueda terminar la carrera

Okay, y ¿actualmente no estás trabajando?

No

E. Para empezar con la entrevista quiero preguntarte tu sabor de preferencia a lo largo de tu vida, te doy unas opciones, dulce, salado, amargo, picante y ácido

Pues de preferencia prefiero lo dulce y también a veces lo salado entonces está combinado es como dulce y salado

E. Qué tipo de alimento es así o cuál es el que consumes de esa manera

Pues la fruta con sal o a veces con chile del que no pica

E. ¿Nada más para darle un sabor salado?

Sí, también como los pretzels o los cacahuates con chocolate como los emanems, esas cosas me gustan mucho, ya que son dulces y saladas

E. ¿Y eso cada cuando los comes o cada cuando se te antoja más comerlas?

Diario

E. diario las comes

Si diario, las como bueno en general los chocolates me gustan mucho chocolate dulce y también amargo y ese pues generalmente lo como diario

E. ¿Y por ejemplo a qué hora lo comes y en qué momento lo comes más?

En la tarde es cuando más me da ganas de comer algo dulce, entonces es cuando suelo comprar barritas de amaranto con chocolate y entonces eso me da mucha energía y es así como desde las 2 de la tarde hasta las 6 que me dan ganas de comer algo de eso

E. ¿En ese horario estás en la escuela o dónde estás?

Si estoy en mi escuela, salgo de mis clases para comprar algo porque igual si no, si no estoy masticando algo o saboreando así el chocolate o cosas así me da mucho sueño entonces soy como muy ansiosa y necesito estar teniendo algo en la boca para para seguir activa

E. Esos podrían ser los alimentos que más has consumido a lo largo de tu vida o ¿hay otros que tú consideres?

No pues es que los que más se consumido a lo largo de mi vida no creo, no porque siempre he comido casi de todo no soy así como melindrosa, sólo si como, he comido casi de todo sólo hay unas cosas que no me gustan como, no sé, cómo el pollo y el huevo eso sí no los tolero

E. El pollo el huevo y no te lo ponen en tu dieta ni nada, aunque te los pongan en dieta no te los comes

No pues no, de hecho nunca he tenido una dieta rigurosa, entonces pues así como que me obliguen a comerlo solo si no hay otra cosa de comer pero en general no me agrada el sabor ni del pollo ni del huevo

E. ¿cómo es su sabor o porque no te agrada?

No sé en mi casa siempre dicen, es como sabor a choquia pero pues cómo describes ese sabor como, pues no sé cómo viscoso, no me gusta que sepa viscoso el huevo ni que sepa a pollo

E. Muy bien bueno ahora quisiera preguntarte por una emoción o las emociones que más hayas experimentado a lo largo de tu vida

A lo largo de mi vida, creo que enojo es la que más experimentado enojo y no sé siempre me decían que era muy alegre y pues a veces sí trató de serlo para no ser tan enojona pero también soy muy sensible y es muy fácil que me ponga triste

E. Y por ejemplo dices que eres más enojona pero sensible, si llegas con enojo y te llegarán a gritar pues...

Si es muy fácil que me ponga triste y que llore porque del enojo a la tristeza y el llanto es una línea muy delgada que tengo y es muy fácil que me hagan llorar

E. ¿Te has enfermado alguna vez y de que te has enfermado o cada cuanto te has enfermado?

ummm no sé si la gastritis cuenta

E. si

Pues la gastritis la tengo desde que iba en tercero o cuarto de primaria y ahora que lo recuerdo (risas) la gastritis empezó porque me comí una bolsa completa de chocolates y entonces pues el chocolate me irritó mucho y de ahí se volvió como crónica y ya no sé, cada vez que me enoja me da gastritis, cuando son así no son muy fuertes o cuando estoy muy ansiosa y preocupada por algo de la escuela o en mi casa también es muy fácil que me dé gastritis

E. ¿Actualmente te ha dado gastritis?

Sí

E. ¿y porque fue por final de semestre o algo así?

Ah yo creo que por muchas cosas, porque en mi casa hubo una situación difícil, hace 2 semanas, porque mi mamá no tenía trabajo entonces es algo difícil porque mi hermano era el único que estaba trabajando entonces él tenía que prestar más dinero y cosas así y pues sí me preocupaba que mi mamá... es que es difícil, porque terminó una relación que llevaba de hace mucho tiempo y pues terminó y empezó a cambiar de trabajo y de trabajo y de trabajo pero no era tan... tan espaciado y ahorita que ya era más espaciado que fueron casi 3 semanas pues sí se nota mucho la preocupación de ella y la preocupación de los demás, entonces eso a mí también me preocupó y también el final de semestre me pone muy nerviosa ya no tanto como en la primaria o la secundaria que me enfermaba horrible y me tenían que internar por lo mismo de la gastritis de que vomitaba ácido y no sé qué más me tenían que poner suero inyectarme la medicina porque si no, no funcionaba pero ahorita afortunadamente no me ha pasado eso, sólo que he tenido dolores muy fuertes por eso, además de que estoy tomando una medicina que es para una lesión que tengo en la pierna y pues las indicaciones dice que puede causar gastritis o puede aumentar el dolor de gastritis crónica

E. Okay y por ejemplo cuando estabas en secundaria o en primaria que mencionas que por los niveles de estrés te internaban ¿hacías deporte?

No, no ay no pues sí creo que siempre me ha gustado correr rápido me ha gustado ser muy competitiva siempre pero únicamente las clases de educación

física no han sido más, era únicamente una o dos veces por semana cuando había que hacer ejercicio en la escuela y en la secundaria por lo mismo de que luego me salen ronchas en la cara con el sol solía poner eso de pretexto y no me gustaba y me iba a sentar en una banca y ya la profesora como sabía que me salen unas ronchas pues ya no me decía nada, fue hasta después bueno no sé si fue los scouts cuentan como ejercicio, tal vez un poquito

E. ¿pues hacían actividad física no?

Pues sí, iba a los scouts en sexto, primero y segundo de secundaria después los dejé por algunos problemas que tuvieron con mi hermano y ya de ahí no volví a hacer ejercicio hasta, hasta que entré a CCH en primer semestre que me tocó educación física y ahí si hacíamos más ejercicio y entré a capoeira pero después como tenía muchas actividades me salí y ya hasta quinto semestre creo que fue de cch quinto semestre fue que volví a empezar a hacer ejercicio y ya porque empecé a correr recreativa mente y ya después empecé con el atletismo

E. Para ti qué significa la enfermedad y que te significa la salud

Enfermedad, no sé, como un estado no óptimo del organismo tanto física como mentalmente y la salud pues un estado óptimo del cuerpo, mente y físico que está como en armonía, si estás bien anímicamente puedes estar bien de tu cuerpo aunque sientas algún dolor, cosas así pero si tú te armoniza puedes estar bien

E. Bueno esta parte quisiera que me hablaras de tus relaciones familiares ¿cómo son?

¿Solamente las del círculo pequeño?

E. Pues como las que sean para ti significativas relaciones familiares como también relaciones de amistad o de noviazgo

Sólo positivas o también negativas

E. Como sea, como tú consideres

Empezando por mis papás pues con mamá no sé, creo que se hizo muy difícil la relación cuando empecé a crecer más y a querer hacer las cosas por mí misma porque ella es sobreprotectora y no sé, es como muy dependiente de nosotros pero anímicamente entonces ella no sé es muy apegada y siente que qué se le va la vida para por así decirlo si no estamos nosotros entonces, a veces es, no sé a veces muy tensa la relación y ahí no sé, a veces puede ser muy bonito y puedo contarle muchas cosas pero otras es ¡ya basta ya déjame aléjate! tal vez porque... es un complejo muy feo... era pequeña, entonces ellos se divorciaron y mi papá se fue, se fue a estados unidos entonces cuándo él se fue yo no me pude despedir de él y no sé es algo que siempre me ha perseguido, no sé y me ha reprochado mucho porque a raíz de eso pues ha sido como una relación muy muy lejana, que yo quiero mucho a mi papá pero también le reprocho mucho que se haya ido y me reprocho a mí que no lo haya despedido y le reprochó a mi mamá que se hayan separado, ahora es que entiendo que tenían sus diferencias y todo eso pero, pero si siempre ha sido como una relación difícil y siempre me cuesta trabajo no pensar en pues no quererme ir de ahí desde pequeña, siempre he querido salirme de mi casa pero no sé cómo no por una salida fácil de que me embarazo y ya me voy, si no por mis propios méritos y tener mis cosas y vivir yo sola y cosas así, entonces por esa parte yo creo que siempre ha sido difícil la relación con él y con ella

E. ¿Actualmente sigues hablando con tu papá?

De vez en cuando

E. ¿Entonces se fue pero no perdieron como esa comunicación?

Al principio no, porque se fue y fue una larga travesía para atravesar todo el país y después cruzar, entonces fueron como no sé, cómo 7 años bueno no, es que yo estaba pequeña yo tenía 6 años y iba a ir primero de primaria cuando él se va, acababa de entrar a la primaria cuando él se fue y ya después dejamos de contactarnos hasta que yo estaba en cuarto quinto año que yo lo dejé de ver de hablar y nada hasta que un día nos marcó a la casa y así fue que platicamos con él y todo y ya después se volvió a perder y lo perdimos hasta hace unos años hace unos pocos años que con todas las redes sociales y todo fue que él lo

contactamos más y sabíamos al menos de él que estaba bien cosas así y después pues ya hablamos de vez en cuando en videollamadas con facebook, ahorita no hemos hablado con él porque seguramente está muy ocupado, pero sí cuando lo volvimos a contactar fue como impresionante porque pues yo entendí que él tenía no sólo una familia más, sino más familias y no sé, es como muy raro porque en mi línea familiar bueno en el orden de mis hermanos por parte de mi papá es mi hermano mayor que es hijo de mi mamá, después otro hermano que es hijo de otra tipa después voy yo después van dos niñas que son hermanas del tipo qué va antes que yo, 3 son de otra señora, después va a otra niña que es hija de otra señora y ahora tienen otra no sé si es niña o niño pero también de otra señora o entonces por esa parte sí ha dejado de contactarnos y de vernos y de cosas así y pues si a nosotros no nos procuró, era muy de vez en cuando los mandaba dinero para nuestras cosas o si se preocupa por nosotros de cómo estábamos o si comíamos o cosas así y pues allá a ellos si los tiene que mantener porque sus mamás le metieron una demanda y tiene que pagarle las cosas, entonces pues es difícil contactarlo muchas veces porque todo el tiempo está trabajando y no sé ahorita ya no le hemos visto

E. y por ejemplo toda esta línea de hijos que me comentas pues son hijos que están allá, no están aquí

No, sólo mi hermano y yo estamos en México y nosotros vivimos con mamá y ella tiene un hijo de otro señor pero él no lo sabe él piensa que es también hijo de mi papá y sólo nosotros dos... tres estamos aquí en México todos los demás están allá con él, porque cuando él cruzó se fue con esa señora y con mi hermano el mayor pero cuando era pequeña entonces fueron ellos 3

E. ¿tu medio hermano, no?

Sí, mi hermano pero pues yo le digo a hermano así soy

E. sí solo digo para ubicarme un poco mejor

Y si, ellos están allá fue cuando mi hermano estaba allá con ellos dos y después nacieron las dos niñas que son hermanas, después se separó de ella y tienen una

bebé que es con otra señora que es de Guatemala y después se separó de ella y ahorita tienen a un pequeño bebé que es con una señora que es de Michoacán y y a mis hermanas las hermanas de mi medio hermano no las conozco bien sólo la he visto por video llamada pero no he hablado con ellas, una vez si pero también porque luego iban con él, en el coche entonces cuando él manejaba ponía el teléfono y nos veíamos y a platicaba yo con ella platicaba yo con él y con la mamá del pequeño Raulito también he platicado pero entonces al menos con ellos si es con quienes tengo contacto, y con el

E. estás podríamos decir que son tus relaciones familiares

Ajá, por parte de él y con mi mamá pues así como te decía la relación difícil, no sé si sea cierto eso de que siempre las hijas van a darle el lado más al papá y van a tener una relación más difícil con la mamá, he visto a veces que si, a veces que no, y en lo personal pues tal vez siento que sí es muy difícil pero también la quiero y la quiero muchísimo y por eso mismo me preocupa cuando ella se sienta mal, cuando está preocupada y no sé cómo comparto su sufrimiento con mis hermanos directos de madre, con el mayor me llevo bien bueno con los dos me llevo bien igual a veces no concordamos en cosas pero los quiero mucho, a mi hermano mayor a veces a veces es muy difícil tratar con él porque no sé es cómo es como raro es extraño a veces y siento que tiene todos o la misma carga de los complejos que yo tengo por lo mismo que vimos con mi papá y con mi hermano menor no sé yo trato de protegerlo mucho y lo quiero muchísimo por lo mismo de que no es por parte de mi papá y pues yo veo que él es idéntico a su papá pero por lo mismo como que quiero protegerlo y lo quiero hacer parte de nosotros entonces no sé, le doy consejos y le compró cosas cuando puedo, juego con él si quiere que juguemos no sé cuándo está muy triste por cosas que le pasan en la escuela o con su novia o cosas así pues lo apapacho y así lo protejo como si yo fuera su mamá pequeña es como una relación muy muy de hermanos como si fuera a mi bebé que siempre lo quiero proteger, bueno eso con mis hermanos con mis abuelos que es también con quienes vivimos a veces es muy difícil también la relación porque ellos generalmente cuando hay peleas es porque mi abuelo es

asuzador con mi mamá o con mis hermanos más con mi mamá, mi abuelo mi abuelo también es muy cuchillito de palo pero no están a sus ador como mi abuela mi abuela es con lo que siempre chocó con ella porque ella quiere ser muy controladora y a mí no me gusta que me controlé.

E. ¿Azuzador? ¿Eso significa que quiere controlar?

No, es que provoca las peleas

E. ¿Y cuchillito de palo es que agrede o...?

A qué está chingando pero de poquito en poquito entonces es más como mi abuela mete así como discordia cosas así y mi abuelo pues así como más jotonsito, pero también tienen cosas buenas y también los quiero, si eso mi familia directa, en amigos ¿también cuentan como relaciones familiares me dijiste no?

E. Si así los consideras

Bueno primero con mi novio la relación ya ha sido de mucho tiempo son casi 5 años y pues hemos llevado muchas cosas hemos pasado por cosas muy difíciles muy terribles y tal vez eso es lo que me ha apegado más a él porque... lo voy a contar rápido, el primer año es muy tranquilo muy normal mucho amor mucha enamoramiento después él empezó a hacer ejercicio y conoció a una chica entonces pues me dijo que él creía que le gustaba alguien más y a mí me pegó muchísimo porque acabamos de cumplir el año y él me pidió el tiempo para para pensar bien las cosas porque también yo era muy aññada cosas así claro la diferencia de edad pues ahí se notaba, que yo estaba todavía en cch y él ya estaba en la universidad pensando más cosas así y pues también la chica, siempre he sido muy curiosa y pues veía todo lo que le decía le ponía y quién era y pues es como masoquismo el estar viendo lo que le pone y saber quién es y cosas así no y fue eso nos separamos fue como un mes y medio y pues yo estaba en quinto semestre entonces pues también lo dejaba de ver, nos veíamos muy poco porque yo tenía muchas cosas que hacer y pues también no sé si eso era como una diferencia muy marcada de que yo iba en la mañana y él iba en la tarde entonces platicamos menos cosas así y todo ese mes platicamos muy poco y

pues yo le decía que estaba muy triste muy deprimida porque no estaba con él y porque no sé por muchas cosas y me dijo ah no estés triste y cosas así pero yo no entendía porque cuando me dijo que si nos tomamos un tiempo después cuando nos veíamos nos volvimos a besar y pues así como si fuéramos novios todavía yo no entendía ese tiempo que significaba entonces pues sí pasó y en noviembre de ese año tuve mi primera experiencia horrible con el alcohol y me emborraché porque fui a una a una fiesta de la hermana de un amigo y ahí tomamos algunos, yo sí, bebimos whisky y todo fue muy tranquilo mi amiga y sus papás me van a dejar a mi casa y yo pues llegando a mi casa no sé yo creo que estaba algo entrada con el wisky y como ya todos estaban arriba dormidos se me hizo fácil tomar tequila y después yo recuerdo haber subido a mi cuarto y ya de ahí no recuerdo nada más así que fue una noche espantosa me bañaban y no no regresaba en mí y yo de eso no me acuerdo y pues pasó eso y al día siguiente yo iba a salir con mi novio, entonces de eso último que recuerda en la noche hasta que me desperté pues yo pensaba que me iba a ir a un concierto con mi novio y en el día no iba a pasar nada pero me contaron todo lo que pasó y pues ya le dije y no sé, si se decepcionó mucho de mí, y eso hizo que se enojara más conmigo y que menos quisiera estar tiempo conmigo, entonces igual me dijo muchas cosas feas e hirientes y no se fue esa relación bueno ese conflicto de nuevo y pues ya no volvimos a platicar bien o a platicar sin estar peleando hasta varios días después que para mí mi cumpleaños yo tenía cosas que hacer en la escuela e iba a exponer por la semana de la filosofía y eso, iba a dar una ponencia en el cch y terminando la ponencia pues lo iba a ver y ya lo vi y llegué tardísimo a mi casa porque estuvimos platicando y dijimos en ese momento que si íbamos a regresar que no iba a ser jugando que iba a ser más serio, más de adultos enfocados en lo que queríamos y si vamos a estar bien pues iba a ser más centrado, algo así, regresamos, al día siguiente fue mi cumpleaños fui con él después, fue cuando me empezó a invitar a ir a correr con él empezamos a entrenar, a hacer atletismo medio año después y no sé todo transcurrió muy bien fue un año y medio que estuvimos muy muy bien, fue una relación maravillosa con problemas normales salidas cosas así y cuando yo pasé al regional para olimpiada nacional en el 2016

pues yo me tenía que ir a Xalapa sola porque él no había podido pasar en ese año porque ya no daba la categoría supuestamente entonces él se fue a despedir de mí cuando me fui y me fui con el equipo de C.U. él siempre creía que yo le iba a cambiar con alguien más o que lo iba a traicionar con alguien más y yo nunca le hice eso yo en realidad siempre lo he visto sólo a él y esa vez pues estaba sola y no conocí a nadie hay porque su hermano tampoco había podido ir porque se había caído en la carrera y no pasó entonces me fui sola y allá conocí muchas personas y conocí un chico que ya lo veía como que podíamos ser amigos y pues yo siempre me he considerado una persona coqueta y pues yo le empecé a seguir el juego de que él me coqueteaba pero yo no quería que pasara nada más sólo pues allá nos hicimos amigos y ya seguir platicando bien pero pues acercó más a mí no se fue como que más más apegado y me decía cosas no sé bromeando el tipo me dijo que sí que se notaba que yo quería unos besos y yo le decía que él era el que me quería besar, y él insistía y yo le decía que no quería que yo tenía a mi novio y que estaba bien, y por eso de que me había dicho de que yo lo engañaba y que estaba con otro y recordando lo de la chica que él salió con ella y después me pidió el tiempo, entonces me dio mucho coraje y le di pauta para seguir platicando con el otro tipo, como soy muy enojona y rencorosa y pensé que era lo mismo, y al día siguiente subí a su cuarto y estaba su amigo y vimos la tele, jugamos con almohadas y no pasó nada, después me dijo que si quería que me besara, y yo le decía que solo quería desayunar y de ahí fuimos a mi cuarto y me beso, pero fue muy raro y me decía que él quería más que un beso, y fue muy raro me revolvió la casa, después regresamos de jalapa y por lo mismo de que lo evitaba yo me fui en una camioneta y él en el camión y en una escala me pidió que me pasara a el camión y él me decía que quería hacer más cosas y yo le decía que no, que yo tenía a mi novio, no pasó nada pero después seguimos platicando por mensajes, después cuando llegue a mi casa vi que tenía un rasguño que él me hizo y le reclamé y él me dijo haber y yo por seguir la corriente le mandé fotos, y de ahí empezamos a hablar cosas más sexosas, más de todo, hubo tanto palabras como fotos, él me mandaba fotos y yo también, no muchas pero algunas, yo hablaba con él y eran chistosas las cosas que me decía, y él me

decía que lo iba a tener novia por el deporte y yo seguía con mis cosas y con mi novio... fue un mes en el que yo platicaba con el tipo por un lado y le decía cosas a mi novio por el otro, y nunca hice nada con el otro tipo, pero le decía las cosas que yo quería y a veces hacía con mi novio, entonces era muy hipócrita

E. tu relación con él era más eróticas que otra cosa

Si, de hecho pues fue como no creo que fuera, como amigos, fue más erótica, él me decía que fuéramos a un hotel y yo le decía que sí, pero sabíamos que no iba a pasar, y yo le dije después que no podía y él me dejó de hablar por una semana, y me dijo que lo había decepcionado y demás cosas, y yo le dije que sí que podíamos hacerlo, y volvió a tornarse de nuevo la plática, eso durante dos semanas, y después me lastime haciendo pesas y el entrenador me mandó a terapia en el comité y me acompañó mi novio, y veíamos unas fotos mientras esperaba, y me llegó un mensaje de él y yo lo quité, y luego me llamaron y lo primero que hice fue cerrar el ipad, por miedo a que lo vieran y me metí a la terapia, y cuando salí no estaban mis cosas y no estaba el, y cuando salí él me dijo ¿qué te pasa? ¿porque hiciste eso? y me abrió el ipad y me enseñó la conversación y me decía que cómo podía ser tan mentirosa y haberle dicho que yo no era así mientras hacía eso, y me dijo que le había mandado capturas de la pantalla a su mamá y a mi mamá, y ellas se enteraron y mi mamá me marcó y me regañó y el hablo con su mamá y ella le dijo que si quería que fuera por él y él le dijo que no, y de ahí hubo más problemas fue todo un mes rogándole muchísimo, creo que hay veces que le digo rogando para que no se vaya y no me diga cosas tan fuertes y tan feas y pues fue muy feo todo eso que cause, el insiste que yo tuve sexo con él, pero no pasó de las cosas eróticas, las cosas que le decía, después él me enseñó las conversaciones con la tipa que se había ido para lastimarme y él me dijo que él nunca había cosas románticas conmigo como bailar y que él lo había hecho con ella, y se desquitó de una forma terrible, se enteró su amigo, nuestro coach, su familia, en mi casa solo mi mamá y pues me dolió mucho porque yo quería mucho a su familia, y ellos me querían mucho a mí, me dijeron que todo lo que podrían haber dado no era nada, me trataron y me trató el

horrible, después de eso me metí a trabajar, y pues él y yo seguíamos a veces estando bien o estando mal, y un día pensamos que había quedado embarazada, pero no, y el día de su cumpleaños pues si quede embarazada pero no lo sabíamos hasta que regresamos a entrenar y a la escuela, y nos dimos cuenta, en mi cuerpo, ese momento fue raro, me sentí feliz y desesperada porque él hacía de cuenta que si lo quería, pero cuando le dije me dijo que no, y fueron peleas y me cuestionaba si era suyo porque según él yo estuve con otro tipo, no estábamos tan seguros con la prueba hasta que lo vimos reflejado en mi cuerpo, y me dijo, si quería que lo tuviera pero que él no se haría cargo, entonces decidí que no lo tendría y empecé a buscar clínicas en la ciudad de México, y él dijo que me acompañaría pero no llegó, y entonces yo pregunté y me cobraban tres mil pesos y él me dijo que no, entonces me mandaron a Cuitláhuac dónde son gratuitas, entonces haya fui y me dijeron que era a cierta hora y que necesitábamos muchas cosas, al día siguiente que fui, no, fue una semana después y él quedó en acompañarme pero se enfermó de varicela entonces tuve que ir sola y esas semanas el a veces estaba bien o a veces estaba mal, y yo estaba sola y solo platicaba con esas cosas que estaba ahí, y entonces fue algo loco, y después aborté, después de eso nos cambiamos de entrenador y llegamos a la FES y por ese embarazo todo mi trabajo de un año se había venido para abajo, y por todo eso volvimos a empezar desde cero, con el entrenamiento con las relaciones con muchos esfuerzos con muchas pláticas con peleas insistiendo en que yo tenía otra relación y ha sido así difícil ahorita ya pasaron dos años desde ese momento en el que yo me fui y él lo vio y creo que hemos avanzado en ya no pelear tanto por eso, en decirnos las cosas más directamente, él me pide que no sea hipócrita, que no sea mentirosa y de verdad que yo lo intento, yo ya no le digo mentiras, no le digo, no salgo con otras cosas, no sé, he cambiado mucho desde que empezamos a ser novios desde lo que pasó con él, lo que pasó conmigo y yo ese es engaño lo veo como que lo hice por rencor, por haberme enojado por haberse ido y no haberme dicho lo que haya pasado y entonces es así como yo lo veo y pues ya no, ya no hemos peleado tanto ya estamos un poco más estables pero han pasado dos años, dos años tuvieron que pasar para que él y yo entendiéramos

más y nos entregamos más y pudiéramos platicar sin lastimarnos tanto, a raíz de eso sí intenté cambiar mi forma de ser a una forma a la que a él le complaciera completamente, pero eso a él no le gusta él quiere que yo sea como soy y que no sea hipócrita, y pues trato de hacerlo y pues no lo oculto cosas él sigue teniendo la contraseña y puede ver lo que quiera y entrar en lo que quiera y no sé es después de ese año en el que volvimos a pelear pasó un año se recordaron las cosas y así hemos sido intermitentes y ahorita en el segundo año ya estamos más calmados y no sé es es como una relación ya hasta más de amistad de que le digo de chicas y él pues, él las puede ver, puede decirme, a mí no me gustan mucho los chicos no hay chicos que me llamen la atención sólo actores y eso pues me dijo que no le molesta que me guste un chico si no que no le diga y pues he optado por mejor hablar con él, decirle, no sé qué más, ha cambiado mucho completamente nuestra relación desde que empezamos hasta ahora y pues sí ya no es un noviazgo de manita sudada de desbordar amor sino es algo más pensado algo más no sé tal vez yo tengo el ilusión todavía de estar con él, después del aborto ya no quiero tener hijos no quiero tener esa sensación no me quiero casar quiero que cada quien tenga sus cosas y pues así es esa relación. con amigos... tengo pocos amigos desde que empecé a andar con él y desde que entré a la carrera cambie mucho y ya no le hablo a todo el mundo como antes, y mi círculo de amistad se reduce a mi círculo de amistad en el entrenamiento, y a algunas ya no las considero mis amigas, y también eso, suelo tener mejor relación con hombres que con mujeres, solo tengo algunas amigas de las primaria secundaria y prepa, de la carrera solo le hablo a una chica porque vamos juntas en las clases y pues son más chicos con los que tengo amistad.

E. Actualmente de todo esto que me cuentas ¿hay algo emocionalmente que te resuene? porque me comentas que actualmente con tu novio hay momentos en que llegas a recordar y hay momento sólo que estás bien

Es que creo que eso siempre está presente, ese engaño está presente pero para recordarme que no debo de hacer algo así que no está bien, que yo no quiero pasar de nuevo por eso y no quiero que el pase de nuevo por eso porque fue

mucho sufrimiento tanto para él como para mí y eso igual lo que se derivó de ese engaño que es, que fue el aborto, pues también muchas veces me pega, me pega en mala manera y me pongo muy triste, sí creo que si nos pone muy tristes a los dos pues todo eso que se deriva del engaño pero cómo han pasado los años y hemos pasado más cosas pues también creo que intentamos estar un poco más tranquilos más felices más estables y en lo personal como he vivido muchas cosas muy feas tanto con mis papás como con él como en otras relaciones anteriores, yo trato de solucionar las cosas, trato siempre de ver que hay una solución. ir a esa solución porque no me gusta que se vea que estoy triste por algo, prefiero que se vea que estoy feliz, siempre he tenido como esa dualidad de estar triste pero no demostrarlo y estar más feliz y buscar cosas para estar más feliz para olvidar ese dolor y sentirme más feliz, además de que soy muy enojona y no sé, la gente me provoca enojo, me provoca que no caminen rápido, que no vean las cosas cuando están ahí, cosas así entonces creo que son esas tres grandes emociones, las que están siempre presente en mi vida el enojo la tristeza y la felicidad.

E. Bueno la siguiente pregunta es ¿Cuáles son los eventos más significativos de tu vida?

¿En general?

E. Si

Bueno de más pequeña a más grande, que se haya ido mi papá y no lo haya, no me haya podido despedir de él, pues sí que haya nacido mi hermanito para cuidarlo y protegerlo en la más medida de lo posible, haber entrado a la UNAM eso me hizo muy feliz, empezar la relación con mi novio igual me hizo muy feliz, entrar a la carrera que yo quería en el lugar que yo quería igual me hizo muy feliz, y después, es muy significativo pero triste eso de haber abortado y ahora competir y estar, bueno seguir con él, con mi novio, y seguir compitiendo y bajar mis tiempos creo que se me hace muy significativo no se me hace una persona con aspiraciones todavía me hace sentir feliz, si a veces feliz a veces triste, dependiendo de que sea lo que recuerde, a veces muy enojada sí creo que es eso.

E. Qué significa para ti el deporte

Una gran responsabilidad, porque hay que trabajar mucho y creo que nunca había trabajado así de duro para alcanzar las cosas, me hace ver qué... qué es muy rudo y que cuando quieres las cosas pues tienes que machetearle, significa sangre sudor y lágrimas significa la mayor satisfacción, pero con un trabajo estruendoso atrás

E. ¿Qué te permite sanar el deporte?

Sanar creo que no ha sanado, pero está en proceso y también como una distracción para olvidar lo más significativo que es eso del aborto, que estando en el deporte pues me recuerda que, que tengo aspiraciones a muchas cosas muy grandes y pues te digo no es tanto como sanar, pero está en proceso porque ya puedo hablar sin llorar tanto de eso, puedo verlo con más futuro puedo ver que todo el trabajo que estoy haciendo y haber hecho eso, ese gran esfuerzo, tomar esa decisión fue en realidad la mejor para continuar con los grandes proyectos que quiero para mí, y también para él porque pues es una prioridad para ambos, pero yo a él lo tomó también como una prioridad, que él esté bien, me preocupa y pues no impedirle que pueda hacer esas cosas y que podamos seguir ambos en el deporte creo que está bien

E. ¿Recuerdas una situación que te haya impulsado o te haya hecho dejar de hacer deporte?

Impulsado a hacer deporte, no sé, es que esa convicción que me da cuando me dicen que no puedo, que no soy para eso, que yo debería de dejarlo, que hay momentos en los que me lo dice mi familia, no sé, es como... como un impulso para demostrar que sí puedo, y dejarlo... bueno que me haya hecho dejarlo siempre es la tristeza, siempre son eventos tristes o estados, no sé si sean estados depresivos los que me llevan a no querer hacer deporte, siempre que estoy muy triste demasiado triste prefiero no hacerlo, me lleva a no hacerlo y pero ya cuando es un nivel de tristeza enorme, o enojo por no poder hacerlo o de pues sí de eso, porque también cuando estoy triste pero menos triste sin llegar a ese

estado depresivo si puedo hacerlo y me relaja, me ayuda a acomodar muchas cosas y relajarme

E. ¿Qué emoción te invade antes de entrenar o de tu prueba o de tu competencia?

Pues antes de entrenar no sé, estoy como feliz, a veces cuando me regaña muy feo el entrenador me enoja, igual en las competencias, en mi prueba cuando me enoja es cuando me sale más rápida a las cosas y mejoró, cuando estoy triste la tristeza como que bloquea un poco el dolor y puedo aguantar mayores cosas y la felicidad no me funciona tanto sólo para terminar el entrenamiento así como terminar de hacer las cosas la felicidad a mí me impulsa pero para correr más más rápido es el enojo y para seguir corriendo la tristeza, ya después de hacer las cosas es cuando se me llenó más de felicidad pero antes creo que sí es el enojo, la tristeza tal vez, a veces la alegría es la que me hace terminar

E. ¿Después de entrenar con qué emoción te vas? ¿Te vas más con alegría?

Pues depende de cada entrenamiento, puedo sentirme frustrada o muy feliz por haber hecho el entrenamiento por no haber terminado qué es cuando me siento frustrada y enojada y no sé, pues sí cuando corro enojada y hago las cosas más rápida al final estoy feliz, por los buenos resultados que estoy dando pero cuando estoy triste o enojada y no salen las cosas pues terminó más enojada y más frustrada

E. Bueno ya para finalizar me puedes decir las pruebas que corres

Esta temporada estuve corriendo 800 y 1500 metros planos finalice con 400 m planos

E.Cuál de esas tres pruebas sientes que es en la que da su mejor rendimiento

No lo sé porque al principio estuve muy bien en las largas bajé muy bien mi tiempo en el 1500 a una marca de 5:09 pero también últimamente he bajado mi marca en las carreras de 400 metros y me estoy entrenando para correr mejor esas ya que sentí que di un buen papel en la última que corrí.

E. Bueno, muchas gracias por la entrevista.

De nada

“Ser mi mejor forma”

E. Para empezar me puedes decir tu nombre completo por favor

Ángel Eduardo Gaspar Palomino

E. Edad

18 años

E. Escolaridad

Bachillerato

E. ¿Y actualmente estás trabajando?

No, trabaje en un puesto de carnitas los fines de semana de siete a siete

E. ¿Te gustaba tu trabajo?

Si porque pagaban bien y era un desastre

E. Para iniciar la entrevista quiero que me comentes algún sabor de preferencia a lo largo de tu vida

¿Cómo qué sabor de preferencia?

E. Te doy un ejemplo salado, dulce, amargo, picoso y ácido

Dulce y amargo

¿Cómo qué alimentos así son los que consumes?

La rockaleta el sabor de la rockaleta o hay una comida que hace mi mamá que es como ensalada y le echa aderezo así amargo como dulce y leche creo que algo que parece camote y eso cómo que lo amarga y sabe rico

E. Entonces mencionas que dulce y amargo cada cuánto consumes esos sabores

Cada dos semanas y las rockaletas cada dos días o tres días

E. Qué alimento es el que más consumes o más has consumido largo de tu vida

La leche

E. La leche, ¿cada cuánto consumes leche?

Diario desde que estaba chico

E. ¿Y con qué frecuencia o en qué momento del día es cuando consumes leche?

En la mañana o si tengo ganas de cenar en la noche pero por lo regular en la mañana como para despertarme

E. ¿Y entonces la tomas sola?

Sí sola, sin cereal

E. ¿Cuánto consumes de leche?

Tomo un vaso de los grandes

E. ¿Bueno para pasar otro punto quiero preguntarte cuál es la emoción o las emociones que más has experimentado a lo largo de tu vida?

Alegría y cómo es que yo soy muy hiperactivo como ansiedad pero si es como alegría

E. Vamos que ansiedad y alegría entonces, y en qué momentos es cuando te das cuenta de que estás más ansioso

En qué momento, pues cuando no hago nada por ejemplo cuando no vengo a entrenar o así si estoy así todo el tiempo que como que quiero hacer algo y empiezo a imaginar cosas de que pueda hacer

Eso es normalmente en tu casa o en la escuela o en donde sea

Ajá, sí donde sea

E. Y la ansiedad como la calmas

Pues como la calmó, pues me pongo a hacer algo por ejemplo estoy en mi casa regularmente si no vengo a entrenar pues me pongo silencioso y bajó a preguntar qué falta hacer y pues lo hago

E. ¿Te has enfermado a lo largo de tu vida y si te has enfermado de que te has enfermado?

De gripe

E. ¿Y es muy constante?

No, era antes de hecho cuando llegué a atletismo pues subieron mucho mis defensas para la gripe, pero me dolió más la panza y me empecé a enfermar más de la panza

E. Y cuando entraste atletismo te empezaste enfermar más de la panza y de la gripe ya no, y cada cuándo te enfermas de la panza

Cada dos meses y medio

E. Y has notado si hay un patrón como en este momento estoy más estresado

Sí por lo regular es cuando tengo más presión, sí porque me pasa cuando competimos y nos pone hacer repeticiones y yo creo que me estreso mucho no sé y me suelto del estómago

E. ¿Y te duele o nada más es como la diarrea?

Sí nomás es como que me suelto y digo qué onda pues

E. Y en ese momento comes algo para quitarte el dolor o...

No, sigo comiendo normal

E. ¿Para ti qué significa la enfermedad y qué significa la salud?

La salud significa como estar en equilibrio en todos los factores que componen tu organismo y la enfermedad es cuando falla algo que hace que los demás factores se afecten

E. ¿Y actualmente tú te has sentido enfermo o has sentido que el ejercicio te ha ayudado?

Me ayudado mucho incluso hasta para ser disciplinado de hecho subí mis calificaciones (risas)

E. Y desde hace cuánto empezaste a hacer ejercicio

Practicaba ballet desde los 8 años, no, miento es de los 6 años, me metieron a natación a los 6 pero sólo así como cursos de verano después a los 8 años al ballet y también fui a clases de box

E. Pues prácticamente toda tu vida has estado haciendo ejercicio

Si toda mi vida

E. Y como tú eres muy ansioso pues ¿te ayudaba no?

Si

E. Bueno quiero que me pliques sobre tus relaciones familiares

¿Cómo?

E. Si con tu mamá con tu papá tus hermanos y así

A con mi mamá tengo muchos conflictos, con mi familia pues jugamos y bromeamos

E. Cómo son los conflictos con tu mamá

Ella dice que es una cosa y yo le digo que no y lo demuestro y se enoja porque ya dice que le estoy retando pero no es así a veces ella quiere seguir así como a mí me respetas como dar a entender que no es el de respeto o cuando no hago mis cosas es cuando más peleamos cuando más se enoja es cuando la contradigo bueno cuando dice que la contradigo

E. Y dices que con tus demás familiares, tus hermanos si te llevas bien

Incluso hasta funcionan como traductores para hablar con mamá

E. ¿Y siempre fue así la relación con tu mamá o es reciente?

Es reciente fue cuando entré a la secundaria, a la pubertad no sé

E. Esta pregunta está un poco más elaborada es ¿cuáles son los eventos más significativos de tu vida?

¿Más significativos?

E. Si

¿O sea la acción o en general?

E. En general lo que tú consideras que fue significativo que pasó esto o logré esto

Cuando, bueno... yo no sabía nadar y fue en el tercer curso de verano que me dijeron que si seguía nadando podía entrar a una competencia nacional de categoría en natación y ahí fue como que no pude por no tener recursos para poder seguir yendo en las vacaciones y pues eso me marcó mucho, fue como frustrante sí pude haber llegado a ser algo fue algo motivador y frustrante

E. Ese es uno, ¿hay más?

Antes cuando iba en la escuela iba mal en la escuela y pues mi hermana siempre sacaba buenas calificaciones y mi mamá me puso a prueba de que sí subía mis calificaciones y si mi hermana las mantenía pues nos iba a compensar y la subí e incluso le gane en promedio

E. ¿Si te compenso?

¡Si! A mi hermana le compraron una Tablet y a mí me compraron un teléfono

E. ¿Eso fue en secundaria dices que el último año no? ¿Hay otro evento significativo?

En ballet cuando me dijeron que ya no bueno porque entre igual mi mami dijo que ya no porque ya era menos probable que me quedara pero pues estaba becado y me dijeron que las clases son en la tarde pero pues yo iba en la tarde entonces me dijeron que podía quedarme ahí con ellas pero tenía que cambiarme de

escuela entonces nada me dijo que no porque para ella era más significativo a la escuela

E. ¿Y actualmente no piensas en seguir o volver al ballet?

No me arrepiento, pero pues tampoco me queda ese resentimiento de que algo hubiera podido haber hecho

E. ¿Hay otro evento significativo actualmente relación al deporte o que te haya marcado para seguir o detener el deporte?

No

E. No crees que haya otro evento o son todos

Son todos los significativos

E. Ok, ¿para ti qué significa el deporte?

¿Cómo que qué significa? relacionado a ¿qué es para mí?

E. Sí, que es para ti

Para mí el deporte en general es como algo que te hace ser a ti mismo pero en tu mejor forma, poniéndote a prueba y exigiéndote más pero de ti mismo ¿si me entiendes? cómo ser fuerte

E. ¿Cómo poniéndote objetivos?

Si auto superarme

E. Que te permite sanar el deporte

¿Cómo?

E. El deporte en qué te ayudó o que te permite resolver

Pues me hizo más disciplinado, bueno en el atletismo si me hizo más disciplinado en natación vi que si le exiges un poco a tu cuerpo podrías subir y en ballet que por muy descoordinado que fueras en tu actividad podría lograrlo, esas cosas

E. Han sido diferentes enseñanzas por cada disciplina

Si hasta por Box que... que si te mentalizas puede resistir mucho, muchas cosas

E. Sólo dentro del box o también fuera

En natación la resistencia porque te lo exigía

E. Mencionas ahora que el atletismo te ayudo a ser disciplinado, ¿existen otras lecciones que te haya dejado el deporte para tu vida diaria?

Sí a ser más consciente de las personas

E. Cómo

Si me refiero al ambiente competitivo como que aprender a separar la competencia de las amistades y así

E. A darle más importancia o...

Si es cómo darle más importancia ya que van a competir pues es cómo separar la amistad de lo, de lo que hay en la competencia

E. ¿Recuerdas una situación que te haya impulsado o te haya dejado dejar de lado el deporte?

Una situación, la escuela

E. ¿Te ayudado o te ha hecho dejar?

Me ha hecho dejarlo, no explotarlo

E. Y han sido como qué lapsos en que lo dejas o como si...

Sí pequeños lapsos específicos

E. ¿Y actualmente ha habido una situación que te haya hecho dejarlo o que te haya hecho meterle más?

Pues cuando dejó de entrenar así son como por cuestiones físicas o que no me dan dinero es como de no puedo ir pero si entreno en mi casa, no lo dejo en sí pero si el lugar

E. ¿Para ti qué emoción te envuelve antes de tu competencia y en tu entrenamiento?

En la competencia, los nervios cómo esa ansiedad y ya después como estrés pero ese estrés de que dices, si, si puedo más... no quiero aunque te estresas pero terminas haciéndolo y es estrés del entrenamiento a veces es flojera estrés de flojera y es como pues sí aunque hay veces que si me cuesta trabajo hacer las repeticiones

E. ¿Entonces hay como que más esa ansiedad y flojera?

En el entrenamiento

Y cuando estás entrando así a quitar la flojera

Sí (risas) como que te da más emoción cuando se te quita la flojera

E. ¿Después de entrenar con qué emoción te vas?

Cómo de relajación y me voy feliz o si llegue enojado porque me pelee con mi mamá pues debo de ser feliz porque se me olvida

E. Y así como comentas de que a veces llegas enojado ¿han habido momento en el que ese enojo te haya ayudado o cuando alguna emoción que hayas tenido te haya ayudado en tu prueba?

Si me ha ayudado la alegría el enojo no porque me enojo se me pasa y ya

E. ¿Alegría... cómo te ha ayudado?

Pues llegó feliz, como motivado, no pienso en el cansancio es como no me da flojera simplemente no me da flojera

E. ¿Y cuando llegas enojado dices que haces tú prueba por ejemplo tu entrenamiento y te da un bajón después?

No, llegó enojado empiezo a entrenar y en el entrenamiento me da el bajón y después de esto me voy feliz

E. Te desahogas

Sí, así es he sentido emociones pero las que más he sentido han sido el miedo y la alegría la ira sólo una vez pero antes, fue antes de llegar aquí a atletismo en la FES, corrí en CCH y si mejore mi tiempo hice 15

E. ¿Y has alcanzado ese tiempo ahorita?

Si, entrenando y me di cuenta de que entrenando con el Coach los primeros 2 meses entrenando duro, competí y baje mi tiempo en el 800 hice 23 y tenía 26

E. Y porque adjudicas que bajaste

Pues el coach me gritó ¡métele! y pues le metí

E. ¿Y te grito cómo fue?

Sí, me gritó normalmente siempre grita y de hecho iba a la par con un compañero pero cuando gritó eso me enojé y cerré bien

E. Sacaste enojo y cerraste

Sí e incluso esa vez me había peleado con mi novia y si estaba como que muy enojado y entonces un amigo me dijo saca toda tu tristeza porque cuando me enojo me pongo triste también

E. Entonces cambiaste de la tristeza a la ira

Sí

E. Porque estabas triste pero cuando te gritaron sacaste se enojó y fue cuando corriste más rápido, cuando cerraste más rápido

Sí de hecho una vez me hizo enojar el coach y saqué las repeticiones más rápidas y yo creí que las iba a sacar muy muy lentas y pues me salieron bien

E. No tenías esa conciencia de que el enojo te iba a provocar mejorar en tu carrera, ¿has tenido otra experiencia relacionada donde el cambio de emoción te haya hecho mejorar?

Una vez estaba con mis amigos en la secundaria y estamos haciendo barras y en competencias de quien haga más gana y yo 3 y un chavo aguantaba 17 y me dijo que no aguantaba y me retó y entonces saqué 20

E. Entonces si te pegan en el orgullo pues también te ayuda porque querían provocar entrar en la ira y aunque no estés enojado te llevaron a ese estado

Como que me quito el dolor, me sentía ligerito, y ya cuando estaba arriba y me di cuenta de que ya había hecho 20 y me saqué de onda y fue cuando ya no pude más

E. Entonces caíste en la razón y fue cuando ya no pudiste más, ¿en el deporte la emoción es más rápida que la razón no crees?

Si, si lo creo

E. Bueno pues te agradezco por la participación y muchas gracias

“Yo decidí que podría ser buena”

E. Bueno, para iniciar la entrevista ¿podrías decirme tu edad?

22 años

E. Escolaridad

Octavo semestre de la carrera de biología en la FES Iztacala

E. ¿De dónde eres originaria?

Originaria de Michoacán, actualmente rento cerca de la FES

E. Quisiera que me comentaras un sabor de preferencia a lo largo de tu vida

Salado

E. ¿Por Qué salado? ¿Cuáles son los alimentos salados que más consumes?

No lo sé, papas, palomitas todas las botanas... serían esas

E. Es muy constante que comas eso

No es muy constante, pero por ejemplo lo dulce, otro sabor es como que llegó el límite que ya no lo soporto tengo como poca tolerancia a lo dulce pero lo salado puedo comer y comer no tengo así como que me harté

E. ¿Y hay un momento en el que más te apetezca comer cosas saladas?

Sí cuando puedo, no en particular, creo realmente pues con el deporte casi no se me antoja comer cosas grasosas pero si lo salado a veces y de vez en cuando se me antoja las papas y así tal vez por los carbohidratos o la sal o algo así

E. ¿Más porque sientes que tu cuerpo te lo pide qué otra cosa?

Si, si

E. Cuáles son los alimentos que más consumes o has consumido a lo largo de tu vida

Yo creo que frutas, las frutas y como pan, papa y arroz esas cosas, la verdad es que soy muy dada a comer mucho pan o fruta es lo que más se me antoja y como todo el tiempo

E. En un día normal ¿cada cuando comes fruta o pan?

Pues yo creo que las tres comidas como fruta y algo como carbohidrato por decir pan o tortillas en las tres comidas bastante

E. Y en la fruta ¿cuál dirías que es tu favorita y cuál es la que más comes?

Los cítricos naranja mandarina, sí serían los cítricos

E. ¿Más porque son más ácidos o por qué?

Sí porque es lo que más se me antoja cuando tengo como sed

E. ¿Y logran calmar la sed?

No pero se me antojan mucho cuando acabo de correr, como los jugos de naranja, una mandarina también es de mis frutas favoritas

E. Bueno ahora pasemos a la emoción hay alguna emoción o emociones que más hayas experimentado a lo largo de tu vida

Sí yo creo que sería la tristeza, sería la tristeza

E. ¿La tristeza en qué momentos crees que se presenta más?

Por ejemplo no sé, cuando era pequeña yo recuerdo que me enojaba mucho o sea era muy, muy enojona para todo y me preocupaba mucho todo también, entonces llegó como un punto, no sé... cómo en la adolescencia, que siempre que algo digamos debía hacerme enojar me ponía triste o sea como que a partir de ese momento ya es difícil que me enojé que me molesté todo eso lo llamo como tristeza y pues soy muy sensible yo creo que toda mi vida unas cosillas, no cosas graves pero sí situaciones en las que la tristeza sería

E. ¿Cómo sabes que estás triste?

Pues es como muy evidente en mí, yo creo no me dan ganas de hablar, de interactuar con las personas, como que me aisló emocionalmente de todos

E. ¿Cuándo entrenas estás triste?

Fíjate que algunas veces me ha pasado que si he estado triste y entrenado un poco triste, pero como que llega un punto en el que por la exigencia deja de ser prioridad esa sensación entonces pues si se me quita se aminora y pues cuando termino digo no puedes estar triste después de que termine las repeticiones un miércoles por ejemplo, es como hay veces que si la tristeza es tanta que no alcanza como a como que pasó en umbral y ya no puedo entrenar no puedo pero generalmente si acaso me ha pasado una vez o dos en la vida realmente el entrenamiento me ayuda a que se vaya que se quite un poco

E. ¿Te has enfermado y si te has enfermado de que te has enfermado y cada cuándo?

Pues en cuanto a enfermedades así más como gripa si eso pues es lo común si acaso como dos veces al año o una vez al año pero si desde pequeña fui algo enfermiza en cuanto a que por ejemplo en la pubertad me dio colitis nerviosa por

lo mismo de que era muy enojona y me preocupaba mucho por todo y me dio más por eso... no tanto por la alimentación, comía un poco mal, pero bueno me dio eso y hasta ahorita pues ya no lo tengo como tal muy presente pero cuando me llega a dar una infección o así pues se agrava por esa colitis que llegue a tener igual en la etapa como secundaria preparatoria como me estresaba mucho también pues igual me volvió la colitis o también me llega enfermar como de una vez me dio anorexia cómo le llaman neurológica pero es lo más raro que me ha pasado en la vida por el estrés y al final no sé qué pasó pero no podía comer aunque yo quería comer y sabía que lo necesitaba no me daba hambre y no podía comer ese tipo de enfermedades y me ha dado como unas 3 veces y desde secundaria para acá y las que si termina en el hospital me canalizan y al final no saben qué les pasó yo concluyó que fue tanto estrés o fue algo emocional y bueno otras también han sido pues situaciones así graves que si me tumban pero en general ha sido eso

E. Y dices que fue como algo emocional, a eso lo adjudicas

Sí porque yo lo he pensado... como por ejemplo esa vez que me dio la anorexia pues, pues me hicieron análisis y al final no me encontraron nada y al final ya me pusieron medicamento y ya me regularice y me dieron de alta pero pues sí es algo que ya he experimentado a lo largo de mi vida enfermedades que yo le atribuyo completamente el estrés a la presión cosas así que se somatiza como algo así muy raro eso de no poder comer aunque quiera pues es muy raro

E. Para ti ¿qué significa la enfermedad y que te significa la salud?

Pues la enfermedad tal vez por lo que he vivido y así es cómo un estado en el que no puedo hacer mucho no puedo hacer casi nada, cómo decirlo... como tiempo perdido como el boom de todas esas emociones o malos hábitos que tenemos y la salud significa poder hacer todas mis actividades como plena como no tener ninguna limitante física

E. ¿Me podrías hablar sobre tus relaciones familiares, como son estas?

Pues yo digo que son muy buenas siempre, por lo menos que yo recuerde cuando estaba chiquita yo me la pasaba jugando con mis hermanos, con mis hermanos

con mi papá y desde que yo me acuerdo en adolescencia que tengo un poco más de memoria como eventos y todo pues siempre me ha llevado bien con mi papá y con mis hermanos con mis hermanos mayores no es como que muy estrecha la relación o sea ellos son un poquito más reservados, ósea sí pero, siempre están ahí como apoyando y siempre ha sido muy tranquila la relación, con mi hermanita menor pues me llevo súper bien creo que nunca hemos tenido problemas familiares graves peleas nada de eso

E. Y en relación fuera del círculo Familiar

Están bien realmente ¿te refieres amigos o algo así?

Sí amigos... novios

Pues es que yo siempre he sido un poco solitaria en ese aspecto pero no porque me cueste o no tenga amigos o me siento mal por eso, no en realidad es muy bonito porque siempre he tenido muchos amigos o bueno así lo siento yo al menos pero nunca o pocas veces en mi vida he tenido como una relación muy estrecha como con amigos, o sea a lo largo de toda esa etapa de la escuela pues yo creo que tengo unos pocos amigos que sigo frecuentando pero en general siempre me ha llevado bien con mis compañeros, me agrada, las relaciones que he tenido en cuanto a novios pues eh tenido solamente dos novios pero pues han sido decisión mía y pues estoy muy contenta con esas relaciones

E. Muy bien gracias, esta parte es un poco más elaborada y va relacionada a ¿cuáles son los momentos más significativos en tu vida?

¿En general?

E. Los que tú consideres más significativos

Pues de cualquier tipo de recuerdos y cosas así, de pequeña lo poco que recuerdo y que sí fue muy significativo fue como esa relación que tuve con mi papá que todo el tiempo jugaba desde los 3 o 4 años jugaba cerca de él mientras él plantaba árboles o estaba cuidando la casa yo jugaba, entonces siento que con él sí es una relación muy estrecha y yo creo que eso también pues hizo que a lo largo de los

años empezará cómo, empezar en esto del deporte a correr, a él le gustaba mucho correr, competir y yo fui como como siguiendo los pasos, me empezó a gustar, nunca me presionaron pero me empezó a gustar, yo creo que otro evento significativo que tuve fue, recuerdo... ya sé, que iba a entrar a la universidad ese año que no, no pude entrar a la universidad pues para mí sí fue como un shock acaba de salir de la prepa y pues todos esperaban que entrara y pues yo sólo hice examen para la UNAM no considere ninguna otra opción que quería entrar a la UNAM y entonces el primer año no quede y tenía que esperar un año hasta el siguiente examen entonces pues de repente sí fue como como muy feo para mí porque si me sentía mal ¿no? todos iban entrando a la universidad y yo no y pues en ese año tuve la suerte de conocer a un a un entrenador de allá de Michoacán de pura casualidad me invitó a competir con él y en una etapa Estatal ahí en Michoacán, luego pase al regional y en los últimos lugares y del regional pase hasta el nacional también a los últimos lugares pero sí fue como un golpe de suerte y no sólo eso fue que en ese momento de mi vida me hizo darme cuenta que no era a veces tan importante conseguir un camino recto sin ninguna desviación a veces hay caminos que te llevan por otros lados y conoces personas y ves otras experiencias que no estabas visualizando tener y bueno al final siempre sale algo bueno con todo eso, esa es otra y otra parte importante que en mi vida creo que fue significativa fue pues la primer relación que tuve mi primer novio que fue una relación muy fea duro como los primeros dos años de la carrera entre que fue una relación a distancia pero yo siento que esa relación fea que quizá no aprendí todo lo que debo saber de una relación pero si me di cuenta de muchas cosas que no quiero, quizás no tengo mucha experiencia todavía pero sí fue como, cuando rompí con esa relación pues me di cuenta de que ya era otra persona aprendí muchas cosas y con eso es como el último boom

E. Vamos a pasar un poco en relación al deporte ¿para ti qué significa hacer deporte?

Para mí no, sólo es como un escape de todo lo demás, una forma de relajarme, un hobby, para mí es como como esa forma abstracta de enfrentar la vida, de darme

cuenta de que yo tenía esa confianza en mis capacidades de desarrollar una resistencia no sólo para para él mismo deporte si no para ciertas situaciones que se presentan a lo largo de la vida y no sé es para mí como quizás como igual de importante que la escuela que cualquier otra cosa, la verdad es que no sé cuándo fue que se volvió tan importante para mí pero pues siempre lo ha sido, no sé es como parte de mí, ya no lo puedo separar la verdad es que no me veo dejándolo nunca

E. ¿Qué te permitió sanar el deporte?

Pues no sé tal vez no sanar sino que ¿o te refieres una situación particular?

E. Como tú lo interpretes

Pues yo creo que me ha ayudado en varias etapas de mi vida, a mejorar mi autoestima a fortalecer mi confianza a permitirme saber que muchas cosas aunque yo crea que son difíciles o quizá no lo logré al final lo voy a hacer y que si no lo logró lo puedo volver intentar son ese tipo de sensaciones que fortalecen más que nada

E. ¿Recuerdas una situación que te haya impulsado o te haya hecho dejar de hacer deporte?

Sí yo creo que sí, algo importante que pasó cuando estaba pequeña cuando estaba en la primaria fue que mi primer competencia la gane, no digo que eso sea importante, tan importante pero yo creo que sí es significativo que una etapa temprana de tu vida un evento así pues te hace pensar que eres buena ¿no? aunque no lo seas o igual te puede hacer pensar que eres malo aunque no lo seas, entonces yo creo que esa experiencia sí influyó mucho en que yo decidiera que podría ser buena en esto y a la vez pues que empezará a entrenar, empezará a sentirme bien con eso que otra cosa, la única vez que yo recuerdo que haya dejado más tiempo no lo he dejado por completo pero si me desanime mucho fue cuando entré la universidad, era más cuestión a veces como de tiempo pero en realidad era que pues lejos de mi estado, lejos de mi antiguo entrenador y de repente buscar como otras oportunidades se me dificulto mucho, pues no sabía

con quién acudir, no estaba muy enterada de cómo funciona el equipo de aquí de la escuela entonces sí duré como un año y medio sin, sin entrenar bien, entrenaba muy pocas veces y la verdad es que esa mala relación que tuve al iniciar la carrera como ese lapso de los primeros semestres yo siento que también influyó bastante en que me desanimaba poco o que estuviera como que muy poco concentrada en solucionar eso que no podía solucionar, y aunque entrenaba pues duraba muy poco ¿no? como por mi cuenta me faltaba como que es obligación que ahora puedo decir que tengo con la escuela no es que sea una obligación pero si el saber que está el entrenador y esperándome que me iba a regañar pues aunque fuese algo que me gusta hacer digamos que a veces necesito como un empujón, y a veces llegaba de la escuela y estaba un poco deprimida o triste porque por lo que hay y había pasado o para lo que me habían dicho o algo que estaba mal en esa relación o algo era muy fácil que me sentía deprimida y ya no quería correr, prefería quedarme en casa, en cambio ahora cuando me siento así sé que tengo que hacerlo de todas maneras entonces pues es una ayuda a impulsarme y seguir haciéndolo

E. ¿Comentas que aunque estés triste, está el entrenador presionando y entonces vas a entrenar, podríamos decir que normalmente llegas como con una emoción de tristeza a entrenar pero si no es mucha como me comentabas antes si puedes entrenar?

Pues ahora que estoy en el equipo ha habido como que pocas veces, así que si llegó muy triste a la mejor tengo ya mucho que no pasa eso pero si llego a pasar y justo en esa etapa los primeros semestres que empecé a entrenar con el coach que todavía estaba emocionalmente un poco mal incluso llegué a entrenar pues casi llorando al entrenamiento, y pues igual el apoyo del coach de ¿qué tienes o qué pasó? ya más o menos le comentaba o a veces no le decía pero le dije que me sentía mal y me decía pues sí ahorita platicamos, pero sabes qué, hazlo haz el entrenamiento, entonces también eso como que digamos y se siente como feo de qué bueno me siento mal y todavía tengo que hacerlo pero es bonito ese apoyo eso de que te sientes mal pero te voy a demostrar que, una si puedes hacerlo yo

sé que puedes así que hazlo y si siempre ha ayudado eso mucho al terminar el entrenamiento siempre me siento mejor. También recuerdo que cuando llegue a la FESI pues estaba muy triste por la relación que tenía en ese entonces, también porque estaba lejos de mi casa y de mi familia, y recuerdo muy bien que cuando empecé a entrenar y fuimos a competir yo me acababa de pelear con mi novio y estaba muy triste, y con esa emoción corrí en la competencia y toda la carrera estuve pensando en ese problema, cuando me di cuenta en la carrera sonó la campana y deje de pensar en eso y corrí mas rápido, como que esa descarga, como que se liberó todo, mi mente estuvo ocupada durante la carrera y cuando cerré, cerré con todo y gane, y gracias a eso pase a las finales estatales.

E. ¿Esa emoción de tristeza te hizo reflexionar y gracias a eso no sentiste pesada la carrera?

Si, exactamente así fue, no sentí dolor ni nada, y me fue bien.

E. ¿Y te ayudo el pensar en eso durante la carrera? ¿En cuestión a tus problemas?

Pues sí, siento que me ayudó a sacar toda... toda esa tristeza o esa emoción que tenía.

E. Gracias ¿con qué emoción llegas a entrenar?

Actualmente llegó contenta la verdad es que sí rara vez llegó un poco estresada, eso sí quizás como últimamente tengo mucho que no llegó como triste pero si llegado un poco estresada pues por la escuela, laboratorio, que algo no salió, que tengo que entregar un trabajo, entonces a veces sí me ha costado un poco como olvidarme de eso pero llega un punto en el entrenamiento que ya no recuerdo nada de lo demás, es así como solamente existe en ese momento el entrenamiento y yo creo que hasta cuándo voy terminando empiezo a recordar las cosas que tengo que hacer, creo que es como el estrés últimamente muy pocas veces pero es la emoción con la que he llegado a entrenar

E. Dices que actualmente y normalmente es la alegría

Sí

E. ¿Y en algún momento del entrenamiento cambia a la alegría o sigue esa emoción?

No sé qué emoción sea, pero cuando ya estoy en el entrenamiento pues estoy contenta pero por ejemplo cuando hacemos un entrenamiento fuerte como repeticiones y eso o algo así pues no sé qué emoción sea pero es como una sensación como de concentración, siento como adrenalina como un poco de nerviosismo y pues llegó un punto en el que sólo está la pista, estoy yo, está la voz del entrenador diciéndome que tan rápido voy o debo ir

E. En la competencia cuando ya estás dentro de la competencia hay una emoción que esté antes durante la competencia o después

Antes generalmente me pongo un poquito nerviosa y como unas horas antes comienzo ya como aislarme un poquito mentalmente o sea yo lo he notado que empieza hablar menos mándame un poco más sería empiezo cómo concentrarme y a pensar como en el momento en el que estoy o sea empiezo como visualizarme ya compitiendo, no sé qué emoción sería esa tal vez es un poco de no sé cómo decirlo trato como que visualizarme ahí y sentir un poco de coraje ese ánimo esa adrenalina que sientes cuando vas a salir

E. Cómo euforia

Sí trató de pensar como en cómo voy a correr, en mi estrategia, lo largo de la competencia etc...

E. ¿Y dentro de la competencia cuando ya estás corriendo antes de tener un disparo cuál es tu emoción?

Pues antes de que den el disparo pues yo siento a veces pero yo trato como que ese nerviosismo que siento se convierta en una descarga de adrenalina o sea como cómo canalizar, entonces cuando dan el disparo pues yo creo que ese nerviosismo va desapareciendo a lo largo de que voy avanzando en la competencia, trato de no pensar como a muchas cosas ajenas a lo que está

pasando y trató como de cómo decirlo de tener pensamientos como motivacionales, si me entiendes como de “tú puedes hacerlo, de vamos o de alcánzala ¿porque no? puedes hacerlo, tú puedes” no sé... cosas así y pues terminando la competencia pues muchas veces depende del resultado de la emoción que predomina a veces es como si me va bien pues obviamente alegría influye mucho en la recuperación cuando llegó e hice un buen tiempo y aunque me sienta muy mal siento que me recupero mucho más rápido que cuando llegó y me fue mal me cuesta más recuperarme físicamente, pero bueno siempre que terminó es como no sé, respiró profundo y digo bueno todavía queda mucho por hacer entonces es tranquilidad cuando llegó a terminar

E. En el momento en el que tocan la campanita

(Risas) esa campanita, pues depende mucho de qué tan cerca estás porque también si estás algo lejos de la primera cuando toca la campana, pero cuando la escuchas muy cerca siempre se siente una descarga de adrenalina si por todo el cuerpo sientes frío, sientes como un hormigueo en todos los músculos y pues es como esa emoción de que falta una sola vuelta y que tienes que dar lo que te queda en esa vuelta

E. ¿Después de entrenar, cuando terminas con qué emoción te vas?

Pues siempre es como una sensación de satisfacción no importa si salieron los tiempos o no al final del día siempre que terminó de entrenar siento como esa satisfacción de haber cumplido de haber hecho como algo bueno por mí ese día alegría, yo diría que es alegría y tranquilidad una calma una paz muy evidente

E. ¿Qué es lo que normalmente haces después de entrenar?

Pues como entreno en la tarde noche llego, no me baño y porque a veces no adelantó tarea en la noche porque la verdad del cansancio y todo pues realmente ya me duermo

E. ¿Y después de entrenar se te antoja algo de comer?

Varía un poco casi siempre es como pues solo ahora o a veces es agua y carbohidratos como pan o siempre se me antojan mucho los jugos dulces de fruta o suero

E. Puedes mencionar tus pruebas

Pues actualmente participado desde pruebas de 800 m 1500 pero yo Considero que mis pruebas son un poco más como fondo 5km 10km aunque últimamente me ha ido muy bien en el 1500 mis pruebas son medio fondo y fondo

E. Esas pruebas porque decidiste correrlas

Yo creo que también tiene mucho que ver con mi fisiología porque quizá en pruebas de velocidad no soy tan buena pero también siento que ha sido como decisión porque no es que desprecia las prueba de 100 metros 200 metros pero a mí me gusta mucho correr realmente lo disfruto entonces de chiquita lo que hacía era empezar a correr sería correr a los cerros o a los llanos y corría y corría y corría y corría entonces me gusta mucho hacerlo entonces Mientras más tiempo lo haga mejor por eso yo creo que esa relación de que me gusten las pruebas largas

E. Bueno entonces con esa pregunta sería todo te agradezco mucho y gracias