

**La Juntanza Deportiva Reflexiva Como Escenario Pedagógico: Una Exploración Que
Agrieta La Ansiedad, El Deporte Y El Capitalismo Desde El Sentir, Con Estudiantes De
La UPN**

Autoras:

Laura Daniela Enciso Bejarano
Laura Esperanza Rodríguez Aranguren
Ashly Karina Cruz Garzón
Mónica Liset Espinosa Molano

Universidad Pedagógica Nacional De Colombia
Facultad De Educación Física
Licenciatura En Deporte
Énfasis Deporte Social
2025

**La Juntanza Deportiva Reflexiva Como Escenario Pedagógico: Una Exploración Que
Agrieta La Ansiedad, El Deporte Y El Capitalismo Desde El Sentir, Con Estudiantes De
La UPN**

Autoras:

Laura Daniela Enciso Bejarano
Laura Esperanza Rodríguez Aranguren
Ashly Karina Cruz Garzón
Mónica Liset Espinosa Molano

Asesor: Juan Carlos Ibarra Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional De Colombia
Facultad De Educación Física
Licenciatura En Deporte
Énfasis Deporte Social
2025

Dedicatoria

Dedico este logro a mi hermano, por brindarme una razón de ser. Porque desde que comparto la vida contigo, me has permitido habitar un primer espacio donde me siento libre.

Porque siempre sabes sacarme una sonrisa, porque me ofrecías algo de comer mientras yo escribía hasta tarde. Y porque deseo para ti una educación que te permita ser. Gracias por mostrarme tu forma de habitar el mundo, y por dejarme ser tu refugio, el lugar seguro al que acudes cuando necesitas ser escuchado.

Esta dedicatoria es también para mi mamá, mi apoyo incondicional, mi ejemplo de sabiduría y calma ante cada desafío. Para mi papá, y para mi familia, quienes han sembrado en mí lo que soy hoy.

Y finalmente, es una dedicatoria para todos nosotros: estudiantes, jóvenes, deportistas, sujetos en búsqueda. Que seguimos caminando, aún entre dudas, entre cansancios, en busca de un propósito que nos entusiasme, que nos abrace.

Laura Daniela Enciso Bejarano

Dedico este logro a toda mi familia, a mi papá, a mi mamá, a mis hermanos y hermanas Camilo, Paula, Catalina, Sebastián, Mónica, a mis sobrinos y sobrinas que me impulsan día a día a ser mejor persona, mejor mujer, mejor tía, mejor en todo Salo, Liam, Isa, Mate, Gaby y a Sarita mi ejemplo más grande de luchar y ser fuerte todos los días.

Dedico este proyecto a la niña que fui hace muchos años, con muchas ilusiones, deseos y dolores que la llevaron a pensar en que la Universidad no iba a ser para ella, a la joven que muchas veces se rindió, respiro y retomó, y a la Esperanza que tomó la decisión en medio de tantas circunstancias alegres y dolorosas hoy, terminar e inicia un nuevo camino.

Laura Esperanza Rodríguez Aranguren

Dedico este logro a la mujer que me ha amado en cada paso equivocado y no tan equivocado de la vida, Margoth Garzón. A mi papá cómplice de mis locuras Jairo Cruz, y a mi abuelita María Alicia Vargas que es mi ejemplo a seguir por guerrear sus sueños hasta el final y, además, por tener un plato de comida siempre en la mesa para mí. A mi familia, los amo.

Ashly Karina Cruz Garzón

Dedico este proyecto a mi mami y a mi hermano, por ser mi refugio y mi luz en los días en los que el mundo parecía demasiado pesado para habitarlo.

Gracias mami por tus palabras, por tus abrazos, por el café que me mantenía despierta, por hacerme recordar que sí podía; gracias por calmar mis tormentas y por recordarme, una y otra vez, que era capaz de seguir adelante incluso cuando el cansancio quería doblegarme.

A mis compañeras Laura Enciso, Ashly Cruz y Esperanza Rodríguez, por siempre creer en nuestro proyecto desde el inicio, por no abandonar las ideas, por luchar para que pudiéramos funcionar. Está dedicado a cada una de ustedes por ser tan valientes y perseverantes, aun cuando no podíamos ni siquiera con el peso de nuestra propia vida.

A mi padrino Humberto, que no está en este plano terrenal, pero que sé que me acompañó en mis momentos más felices y también en los más complejos durante el desarrollo de todo esto.

Le dedico este proyecto con el corazón a cada uno de ustedes.

Mónica Liset Espinosa Molano

Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi pareja, por acompañarme incondicionalmente en este proceso. Por brindarme seguridad en cada paso, por tomarme de la mano cuando más lo necesité, por escucharme con paciencia y animarme siempre a creer en mí. Gracias por ser la comprensión que siempre había querido. A ti y a mi hermano, gracias por ser mis personas-lugar-ambiente favorito, por acompañarme en las largas noches donde el cansancio me vencía, por alegrar mis días, por ser donde puedo ser y sentirme en paz. A mis compañeras de grupo, gracias por mantenerse siempre firmes, por ser propositivas aún en las dificultades. Porque, en medio del caos, supimos disfrutar del camino, encontrar formas de avanzar para salir de la crisis y, sobre todo, alcanzar juntas este logro tan significativo.

Gracias al resto de mis compañeros, amigos y docentes que nos invitaron, a cuestionar, a reflexionar y comprender la enorme relevancia de esta investigación, gracias por provocar preguntas que hoy hacen parte de esta investigación. ustedes son también parte de esta co-creación,

Y por supuesto, gracias infinitas a nuestros co-investigadores, nuestros compañeros estudiantes, los Colores. Ustedes no solo pertenecen a este proceso, fueron el corazón del proyecto. Cada uno aportó su voz, su sentir, su historia. Gracias por hacer de este proceso algo divertido, acogedor y profundamente transformador para mí.

Por último quiero agradecer a todo el equipo de gimnasia rítmica, a mis hermosas niñas y sus maravillosas madres que me acogieron como una más. Gracias por brindarme un lugar para encontrarme como profe y por convertirse en un refugio dentro del deporte, con personas absolutamente humanas con las que pude aprender y convertirme en lo que soy ahora

Laura Daniela Enciso Bejarano

En primer lugar, agradezco a Dios, por ser mi mayor fortaleza. Agradezco a mi papá, que, si no fuese por él, hace muchos años me habría alejado de lo que amo que es el deporte, por ser quien me recibe en las noches para que le cuente mi día. A mi mamá por ser siempre tan amorosa y apoyarme con sus charlas, con sus ánimos, con sus palabras y sus abrazos. A Moni que tuvo que dejar de dormir bien más de un año por mis reuniones de proyecto. A Pau, Cata, Sebas por siempre escucharme y ser mi paño de lágrimas cuando quería desistir del proyecto. A Saló, Liam, Mate, Isa, que, con cada una de sus visitas, de sus risas y llantos

me tranquilizan y recargan de batería. A Sarita, porque cambió mi vida y es mi motivo a diario de ser mi mejor versión. A mis profesores de Educación Física: Paulo Valdiri, Juan Cárdenas que por sus palabras de motivación y por nuestra afinidad y gusto al deporte, vieron un potencial en mí y fueron los primeros acompañarme hacia esta rama. A mi amigo y entrenador Carlos Cruz quien sin saberlo por medio del deporte me acompañó en años muy dolorosos y construyó en mí el amor por disfrutar la vida. Al Profe Amazo, por ayudarme a ver mis habilidades y capacidades. A Ashly que me acompañó en momentos importantes en la carrera y me ayudó a construirme y a defender lo que pienso, siento y quien soy. A mí, por no desistir, por no rendirme, por mis días buenos y malos, por construirme y replantearme mi vida para seguir siendo quien soy, por abrazar el llanto y continuar. Finalmente, a todos quienes estuvimos involucrados en este proyecto, pues me pude hablar y soltar dolores profundos y a divertirme en tantos lugares de Bogotá.

Laura Esperanza Rodríguez Aranguren

A los chicos del barrio SACJM, que han sido mi “volver a casa” en un afán constante de una sociedad que no se detiene; en ustedes me he buscado y encontrado incontables veces, cuando la pregunta ¿Quién soy? abruma la vida, he tenido el privilegio de verlos y recordar el camino que he transitado para llegar a este punto. A Javier Franco, Juan Franco, Jhon Vargas y Tatiana Rodríguez los entrenadores, profesores y parceros que marcaron las bases de quien soy hoy, la academia, la bici, los viajes, el deporte, la música, los cuestionamientos; pero fundamentalmente, para entender la vida como un constante «¿» “Las preguntas se deben abrir, pero nunca cerrar”. Santiago Nieto que fue ese primer amigo que me aceptó por quien soy, sin juzgarme y me acompañó de ahí en adelante, compartiendo la pasión por la fotografía y Manuel Malaver, quien en muchas ocasiones fue mi polo a tierra con su sensatez y tranquilidad. Por supuesto a mi familia que cada día me alienta a ser mejor persona, una gran profesional y han estado para mí en los momentos más difíciles. Allison Forero, quien para mí inspiró ese interrogante por la Ansiedad, después de acompañar su doloroso proceso. Mi madre Margoth Garzón y mi padre Jairo Cruz, que me han criado desde la libertad y el amor, permitiendo equivocarme, experimentar y volverlo a intentar siempre con amor incondicional. Finalmente, Naranja y Amarillo como personas y como coinvestigadores. Gracias<3

Ashly Karina Cruz Garzón

Agradezco a cada persona que aportó, desde su sentir, desde su ser, para que esto sea una realidad; a mis compañeros estudiantes “Colores”, por enseñarme tanto en tan poco tiempo, por permitirse hablar de lo que normalmente no se expresa, por hacerme parte de su vulnerabilidad, por acogerme desde su capacidad de escuchar, por hacer de cada Juntanza un espacio seguro para sentirme cómoda siendo yo misma. Gracias por su disposición y amor en todo esto, gracias por crear, por sumar, por agrietar y sembrar desde lo que son. No soy la misma persona, porque ahora ustedes también son parte de mí.

Gracias a nuestro tutor, Juan Carlos Ibarra, y al docente Ricardo Duarte, por ser faros en medio de la oscuridad, por devolvernos el mapa cuando perdíamos el norte, por sembrar preguntas que germinaron en respuestas con raíces más profundas que nuestras dudas.

Agradezco a mi mami por ser mi red de apoyo incondicional, gracias por reflejarme la fuerza que tenemos juntas, gracias por la ternura con la que me hablabas por las noches para saber si estaba bien, por estar pendiente de mí todo este tiempo durante el desarrollo de este proyecto tan significativo para mí.

A mi mejor amiga Camila por siempre estar para mí, por ser el reflejo de la fortaleza, la entrega y el amor por las cosas que hacemos. Me motivaste, me escuchaste y me entendiste siempre que te necesité. Eres mi red de apoyo incondicional, gracias.

A Erik, por todo lo que hiciste por mí este tiempo, por acompañarme en las noches largas en las que mis pensamientos no me ayudaban a avanzar. Quiero que sepas que tu presencia fue el ancla que me mantuvo a flote y me dio tranquilidad; gracias por toda tu paciencia y tu amor. No estuve sola porque estabas tú a mi lado, gracias por recordarme que era más fuerte de lo que yo pensaba. Te quiero.

A Ingrid y a José Luis por brindarme calma y fuerza siempre que les decía que no podía más, por motivarme cuando me sentía al borde del abismo, gracias por darme un espacio para poder continuar. Los llevo, con gratitud profunda, siempre en mi corazón.

A Lau, Ashly y Esperanza, mis compañeras de todo este proceso. Gracias por su paciencia infinita, por estar ahí tanto en los momentos buenos como en los no tan buenos, en esos días en los que todo se sentía como un caos interminable. Pero con todo esto, me doy cuenta de lo fuertes y resilientes que logramos ser.

Este logro es también suyo, porque sin ustedes, estas páginas no serían las mismas.

Mónica Liset Espinosa Molano

Tabla de Contenido

Introducción	1
Rastreo De Antecedentes	3
Repositorios.....	3
Bases De Datos.....	6
Contexto Del Problema.....	9
Compañeros Estudiantes	10
Acercamiento A La Población.....	11
Pregunta Problema	12
Propósitos.....	13
General	13
Específicos	13
Justificación	14
Marco Teórico.....	17
Ansiedad.....	18
Historia Del Término Ansiedad.....	18
Otras Perspectivas De La Ansiedad	28
Humanística	29
Conceptualización De La Ansiedad Entre Comillas	30
Ansiedad Entre Comillas – AEC. Nuestra Construcción	30
Sociedad	34
Sociedad Y Capitalismo	35
Sociedad Contemporánea Occidental	40
El Sentir Universitario.....	42
Latinoamérica	42
Educación Y Pedagogía	46
Historia De La Educación.....	46

Pedagogía	62
Pedagogía Humanista	62
Deporte Social Comunitario.....	64
Historia Del Deporte.....	65
Perspectiva En Colombia Del Deporte	66
Perspectivas Del Deporte Social Comunitario	67
Juntanza Deportivo Reflexiva. Nuestra construcción.....	69
Nuestro Deporte, Proceso De Creación: Nuestra Construcción	76
Marco Metodológico.....	81
Paradigma De Investigación. Fenomenológico Hermenéutico	81
Enfoque Cualitativo.....	82
Modelo	83
Instrumentos De Investigación.....	85
Diario De Campo.....	85
Grupo Focal	87
Consideraciones Éticas/Aval ético.....	88
Hallazgos E Interpretación De La Información Obtenida	89
Sistematización De La Información.....	89
Análisis Y Triangulación De La Información.....	90
Hallazgos En Cada Categoría.....	91
Categoría Ansiedad.....	91
Categoría Sociedad Contemporánea.....	93
Categoría Deporte Social Comunitario.....	97
Categoría Educación Y Pedagogía	107
Categoría Sentir Universitario	110
Conclusiones	116
Reflexiones Finales Y Recomendaciones	119

Referencias.....	121
Anexos	130

Índice De Figuras

Ilustración 1. <i>Artículos encontrados en la búsqueda.</i>	4
Ilustración 2. <i>Categorías encontradas para la creación del deporte.</i>	77
Ilustración 3. <i>Formato diario de campo.</i>	86
Ilustración 4. <i>Codificación de información para triangulación y hallazgos</i>	90
Ilustración 5. <i>Componentes metodológicos de la Juntanza Deportiva Reflexiva</i>	98
Ilustración 6. <i>Pista Un revuelto De Cosas.</i>	100

Índice De Abreviaturas

AEC: *Ansiedad Entre Comillas*

JDR: *Juntanza Deportiva Reflexiva*

UPN: Universidad Pedagógica Nacional

DSM: Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales

OMS: Organización Mundial de la Salud

CIE: Clasificación Internacional de Enfermedades

ISRS: Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina

FARC-EP: Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia - Ejército del Pueblo

CCCB: Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona

SNIES: Sistema Nacional de Información de la Educación Superior

SNA: Sistema Nervioso Central

Resumen

La investigación que se presenta a continuación surge posterior a los meses de marzo y abril del 2024, cuando suceden cuatro actos de suicidio en la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia -UPN-. Pese a no conocer las razones detrás de estos actos, como jóvenes, estudiantes e investigadoras nos afecta profundamente y nos lleva a reflexionar ¿Qué sucede en la vida de nosotras y nosotros como estudiantes?

En ese sentido, proponemos el término y concepto *Ansiedad Entre Comillas*, una construcción que explora ¿cómo es entendida y vivida la ansiedad? En la sociedad contemporánea, entendiéndose como una situación intrínseca a las dinámicas sociales actuales, vinculadas directamente con el capitalismo y sus efectos, tales como la auto explotación, la sobre exposición a la información y la constante necesidad de inmediatez, es así como en busca de espacios de diálogo surge la *Juntanza Deportivo Reflexiva*, concebida como un espacio-lugar-ambiente que brinda un momento para la reflexión y otro para el movimiento (praxis), esta integra el deporte con el diálogo para así incentivar un espacio donde se facilita la creación constante de significados y comprensiones sobre la ansiedad, su relación con el deporte y la sociedad contemporánea.

Como consecuencia de todo este proceso surge *Un Revuelto De Cosas*, nuestro deporte construido en esta investigación, compuesto por instantes de otros deportes, como; el patinaje de velocidad, ultimate, atletismo y fútbol sala.

Introducción

El tema de investigación surge en el marco de la Universidad Pedagógica Nacional -UPN-, pues fue desde allí, con el acto de suicidio de cuatro compañeros estudiantes de la universidad en los meses marzo y abril en el 2024. Pese a no conocer las razones detrás de estos actos, como jóvenes, estudiantes e investigadoras nos afecta profundamente y nos lleva a reflexionar sobre lo que sucede en la vida de nosotras y nosotros como estudiantes. De esta forma se decide profundizar sobre la ansiedad, por el interés en comprender y realzar el sentir de la ansiedad.

Adicionalmente, nos parece preocupante la manifestación constante de ansiedad, tanto de nosotras las investigadoras, como de nuestros círculos sociales cercanos en la actualidad. En este sentido para explorar el sentir de la ansiedad, usamos como método el grupo focal, encaminado a preguntas guiadas para generar diálogo y debate sobre la comprensión de la sociedad y nuestro sentir y percepción frente a ella, que se dirigen a crear el concepto y término de manera conjunta de *Ansiedad Entre Comillas-AEC-*.

En consecuencia, construir el término y concepto de *-AEC-*., desde el sentir en estudiantes universitarios de pregrado de las Facultades de Educación Física y Bellas Artes de la Universidad, es un camino largo, de vulnerabilidad, de llantos, de reconocer dolores que nos llevan a la profundidad de nuestro ser y claro, la relevancia de este término.

Al cambiar de gafas, y observar la ansiedad desde otro ángulo surge la propuesta de la *-AEC-*, luego de entender que este término y concepto tiene una carga histórica, psicológica, clínica y globalizada, así que, se decidió no usar la palabra sola. Además, autores como Wolpe y Eva Illouz nos dan un horizonte de sentido sobre esta investigación, con la definición de ansiedad “lo que impregna todo” (Wolpe, 1958) y no necesaria y obligatoriamente como una enfermedad que requiere diagnóstico; Y sobre el Capitalismo emocional (Eva Illouz, 2007) nos ayuda a esclarecer el por qué no queremos ser terapia, ni tratamiento, donde argumenta que en la carrera de alimentar el capitalismo, se han colonizado nuestras emociones y nos venden un producto para alcanzar la felicidad y el bienestar. Sin preocuparse por las circunstancias detrás de esto.

Es así como proponemos ambientes que fomenten el diálogo y observar el papel del Deporte Social Comunitario dentro de esta lógica. En consecuencia, surge la propuesta llamada *Juntanza Deportiva Reflexiva* entendida como el -espacio, lugar, ambiente- que involucra desde que nos saludamos hasta que nos despedimos, que prioriza dos momentos: uno en el que se prioriza el movimiento, en el cual, cada persona perteneciente presenta la

parte favorita, lo que más ama y desconecta del mundo, desde su deporte y, en el otro, la reflexión, donde el diálogo nos lleva a transitar rincones profundos de la vida de los integrantes, que toca temas como la familia, la sociedad, el amor, los miedos, la ansiedad, entre otros.

La anterior creación descrita, integra el deporte con el diálogo sobre la *Ansiedad Entre Comillas*, lo que facilita la creación constante de significados y comprensiones sobre la ansiedad, su relación con el deporte y la sociedad contemporánea.

En conclusión, esta investigación surge como una inquietud sensible y reflexiva ante experiencias dolorosas y manifestaciones constantes de ansiedad en la vida universitaria. Es así como, a través del término *Ansiedad Entre Comillas*, construcción colectiva, que se reconoce la profundidad del término por la vulnerabilidad personal. La propuesta de la *Juntanza Deportiva Reflexiva* se consolida, así como una estrategia que abre espacios de diálogo y resignificación que articula tanto el movimiento, como la reflexión, al tener en cuenta que los dos momentos coexisten. De este modo, la investigación no solo pretende proponer una comprensión de la ansiedad desde el sentir en el ámbito universitario, sino que también propone espacios y escenarios de escucha colectiva.

Rastreo De Antecedentes

Este apartado tiene la función de contextualizar al lector, frente a lo que hallamos respecto a cómo ha sido abordada previamente la problemática que proponemos, lo que nos llevó a encontrar un vacío de conocimiento y de investigaciones frente al tema de la ansiedad vista desde un enfoque alejado a lo psicológico, con el deporte como intermediario y centrado en el ambiente universitario. De allí radica la importancia de llevar a cabo la investigación para aportar con ella hacia una comprensión más amplia de las temáticas por abordar.

En primer lugar, consideramos importante comprender qué es la ansiedad y cómo ha sido investigada, en los resultados de la búsqueda encontramos que arrojaban casi exclusivamente documentos de corte cuantitativo y clínico, algo de lo cual decidimos tomar distancia desde un inicio, por la razón de que no pretendemos ofrecer tratamiento, ni que el deporte se analice como una perspectiva de prevención frente a la ansiedad, bajo la premisa de que es una condición de salud mental. Ahora bien, en cuanto al país de origen de los documentos, quisimos concentrar nuestra atención en aquellos con habla hispana, para tener una comprensión plena hacia lo que pudiésemos encontrar.

Para ello usamos palabras clave en búsqueda de encontrar las perspectivas que hay sobre ansiedad, como “discapacidad psicosocial” “trastorno”, “enfermedad”, “salud mental”, “terapia Gestalt”, “angustia”, “estrés” y “relaciones interpersonales”. Sin embargo, durante la comprensión de los textos entendimos que este no era el camino ni los términos adecuados para desarrollar la idea de investigación del proyecto de grado que tiene un enfoque fenomenológico hermenéutico. Es por eso por lo que, en el proceso de rastreo de antecedentes se tuvo en cuenta cuatro grandes ejes o palabras clave: La ansiedad, la sociedad contemporánea, el sentir o la experiencia universitarios y el deporte.

Repositorios

Para consolidar este proceso iniciamos por una búsqueda mediante repositorios universitarios, de universidades en Colombia que ofrezcan carreras de deporte, actividad física o áreas a fines los criterios y estrategias de búsqueda y posterior exclusión fueron los siguientes:

- Búsqueda 1: “ansiedad” AND “deporte”.

La intención de esta búsqueda fue identificar de forma amplia cuantos documentos relacionaban la ansiedad con el deporte, sin embargo, muchos de

esos resultados eran de medición o aplicación del deporte y su incidencia frente a la ansiedad.

- Búsqueda 2: ("ansiedad") AND ("deporte") NOT (medic* OR terap* OR inciden*).

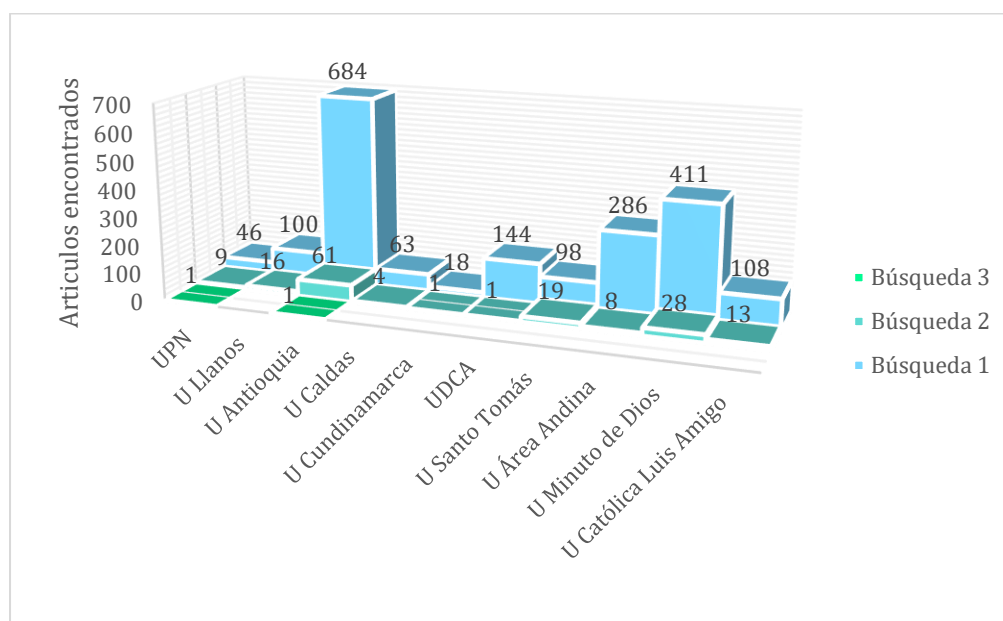
Con la intención de alejar la búsqueda de perspectivas medicas se aplicaron criterios de exclusión para evitar medic*(medición, medicina, medicamento, médico...), terap* (terapia, terapéutico...) e inciden* (incidencia, incidentes...). Pero aun así se mantenía la prevalencia de estudios cuantitativos, así que decidimos hacer una búsqueda aún más puntual.

- Búsqueda 3: "ansiedad" AND ("capitalismo" OR "sociedad contemporánea") AND ("deporte" OR "actividad física") AND ("educación" OR "universidad") AND ("subjetividad" OR experiencia)

Para finalizar la búsqueda procuramos que se integraran algunas de los otras ejes principales y esto derivó en una drástica disminución de resultados obtenidos. A continuación, podemos encontrar los resultados del rastreo de antecedentes en repositorios universitarios.

Ilustración 1.

Artículos encontrados en la búsqueda.



En este gráfico se observa que, al momento de revisar en repositorios universitarios hasta diciembre de 2024, no es común la existencia de trabajos de grado, ni investigaciones con relación a la ansiedad y el deporte, que se asemejen a nuestra perspectiva. En los documentos hallados, se evidencia que la ansiedad ha sido un tema abordado desde la medicina, la psicología y desde el ejercicio, la actividad y la educación física, como tratamiento o prevención para la ansiedad, como si ésta fuese únicamente una enfermedad, fruto de dificultades intrínsecas de los individuos, en lugar de ver justamente las circunstancias a las que se expone, derivadas de la construcción social que se ha impuesto.

Queremos resaltar algunos de los resultados que arrojo el segundo momento de la búsqueda dentro del contexto de la Universidad Pedagógica Nacional, que desde nuestra comprensión cumplen con acercamiento a la temática, estos se abordan desde la Licenciatura en Educación Física, podemos ver que se ha tomado el trabajo de procurar entender el malestar social. Es así como nos parece relevante mencionar los títulos de estos trabajos de grado:

- “Trascendiendo a través de la autoeficacia” (2013).
- “Contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional” (2021).
- “Experiencia corporal, una mirada desde la Educación Física para afrontar el estrés” (2020).
- “Reducción de los síntomas depresivos mediante actividad y ejercicio físico: una propuesta desde la educación física” (2023).

Con lo anterior, podemos evidenciar que las investigaciones de la Universidad Pedagógica Nacional se interesan por el bienestar de la sociedad actual, sin embargo, aún hay muchos vacíos teóricos en relación con la perspectiva que propone esta investigación.

Por otro lado, de igual manera queremos resaltar cuales fueron los únicos dos resultados arrojados por la tercera búsqueda, los cuales nos permiten identificar una verdadera necesidad en primer lugar por entender de forma crítica cómo el capitalismo repercute en nuestras emociones y como la actividad física tiene un aporte al respecto y por otro lado la importancia de comprender la vida y a nosotros mismos desde la experiencia y el dialogo que se puede generar desde el sentir. Estos son:

- Por una Educación Física Socioemocional a partir de una crítica al abordaje emocional en el capitalismo. (Báez, 2024).

- El cuerpo basado en la experiencia: narrativas del sentir en deportistas de la Universidad de Antioquia. (González, 2022).

Bases De Datos

Entre las bases de datos y buscadores académicos que más destacan para esta investigación fueron, Scielo, ResearchGate, Redalyc y Google Académico. En cuanto a los documentos encontrados queremos enfocarnos en los que guardan alguna similitud con las temáticas que esta investigación busca comprender.

El primer documento “Comprensión de la experiencia de ansiedad en un estudiante que pertenece a un grupo artístico de la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla” (Castro et al., 2007), se explica que la investigación se realizó con base en la perspectiva cualitativa ya que utilizó un enfoque fenomenológico-hermenéutico, el cual se caracteriza por comprender la experiencia de la persona desde la descripción e interpretación del fenómeno. Para esto se tiene en cuenta la perspectiva experiencial de la persona misma, con el propósito de encontrar el significado que le da a su experiencia en las situaciones específicas en que se encuentre. De esta forma este documento nos brindó referencias sobre la ansiedad, además, puntualmente sobre las vías que puede tomar, que, según May (1990) puede ser un camino normal o camino neurótico, lo que vislumbró para la investigación la posibilidad de una perspectiva natural del ser humano sobre este sentir y no necesariamente un diagnóstico psicológico que lo valide.

También nos incentivó a continuar con el camino para entender la ansiedad a profundidad como experiencia propia única e irrepetible de los individuos, ya que gran parte de los documentos encontrados se enfocaban en abarcar una población extensa de más de 50 personas.

Respecto a la categoría deporte, encontramos un documento titulado “¿Son los e-sports un deporte? El término ‘deporte’ en jaque” (Bascón & Ramírez, 2022). Los autores hablan sobre el término y el concepto Deporte en relación con los E-sports y los elementos que llevar este término conlleva. Principalmente sobre el título de este, nos llamó la atención la frase “el término deporte en jaque” pues desde la perspectiva de esta investigación optamos por ir más allá de las representaciones hegemónicas institucionalizadas que han caracterizado el concepto de deporte en la sociedad actual y, logramos entender algunas de las contradicciones o excepciones que existen al determinar qué merece o no merece ser llamado deporte.

El documento nos habla de los elementos que marcan el deporte actual, los cuales son: El carácter motriz, la institucionalización, el término y el concepto, el carácter humanista, la competición y la ética.

Se supone entonces que si una actividad reúne los 6 elementos anteriores podría considerarse deporte, sin embargo, existen actividades, consideradas deporte, donde el sujeto no realiza la acción motriz, como, la colombofilia o la equitación, pues el peso máximo del movimiento no recae en el sujeto; y otras como el ajedrez donde el carácter motriz no es el protagonista.

El ajedrez es reconocido por el Comité Olímpico Internacional como deporte, aunque carece de actividad motriz; pero, las damas chinas no tienen este reconocimiento, con el argumento de que no está lo suficientemente institucionalizado, sin embargo, la federación de ajedrez la ha intentado incluir en su organización sin éxito y falla así su intento de institucionalizarse para que puedan ser llamadas deporte, por otro lado, deportes colectivos con más trayectoria les fue más sencillo obtener el reconocimiento; como, el voleibol playa, balonmano playa y hockey subacuático. De esta forma, podemos evidenciar la arbitrariedad que tienen las instituciones, hegemónicas a nivel internacional, con respecto a decidir qué actividades entran en el listado de deportes y cuáles no.

De esta forma, por medio del documento de Bascón & Ramírez, (2022), cuestionamos los criterios que enmarcan el concepto de deporte. Se evidencia que existen excepciones a la regla y que las delimitaciones de lo que es un deporte o no, se configuran también según conveniencia, además que su definición, concepto y origen no está exento de ser cuestionado, como expone Franco Aranda, (2017) en su artículo especializado titulado Recrear-se, condición natural; con esto, se reconoce que siempre está en condición de cuestionamiento la “verdad”, lo que transmite esa sensación interpretativa e inexacta, en este caso, de la palabra recrear, popular, vulgar o académicamente concebida. Para ese caso es la palabra recrear, para este proyecto se interpreta, cuestiona y repiensa el término Deporte.

La búsqueda se ha dirigido de esta forma ya que pretendemos comprender la relación que existe entre el deporte social comunitario frente a las manifestaciones de malestar social, abordadas desde el filósofo Germán Pérez en su libro “Modernización y desencanto. Los efectos de la modernización mexicana en la subjetividad y la gobernabilidad”, publicado en el año 2008, en donde el malestar social se entiende desde diversas caras como lo son: el aumento imperante en la incertidumbre respecto al futuro, la inseguridad social, el deterioro de las condiciones de vida a nivel económico, político, social, relacional y familiar; la falta de oportunidades laborales, económicas y académicas etc.

Para Pérez (2008), como consecuencias de este malestar social se generan distintas problemáticas que impactan a los individuos no solo en su vida cotidiana sino también en sus subjetividades, como la falta de bienestar, miedo a los otros por el aumento de la inseguridad, la desintegración social y la sensación constante de preocupación por la falta de certidumbre al no ser parte del estilo de vida “ideal” que la misma sociedad logra imponer.

A su vez, se genera el nacimiento de lo que Pérez (2008) llama una anomia, es decir, que las personas cada vez se crean menos capaces de salir exitosas de las situaciones difíciles o adversas que se les presentan. Esto lo relaciona con una falta de sentido por la vida y una preocupación constante e incesante por hacer parte de este ideal que vende la misma sociedad, que es entendida en este proyecto como la *Ansiedad Entre Comillas*.

Pérez en su libro expone su instrumento metodológico titulado: "Encuesta Nacional sobre Malestar Social" (2008) en donde uno de los testimonios que más sentido nos proporciona es el siguiente: “Una carrera universitaria no asegura un empleo, es la incertidumbre que sientes que se está creando en el joven, que, si encuentro o no encuentro trabajo, si no encuentro ¿Qué hago?”. Esto se relaciona con el malestar social enfocado en la *Ansiedad Entre Comillas* contextualizado en la UPN. Es importante mencionar que se hizo difuso el camino por momentos, ya que la construcción de este concepto nos exige resignificar una palabra históricamente entendida desde el paradigma positivista cuantitativo y médico, como lo describe la Asociación Estadounidense de Psiquiatría en el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales más conocido como DSM - 5, el cual describe la ansiedad como un “trastorno psicológico caracterizado por la presencia persistente y excesiva de esta, que interfiere significativamente en la vida diaria de una persona”.

Contexto Del Problema

Nuestra investigación surge por la coyuntura sensible que ocurrió el 2024 de los actos de suicidio de 4 compañeros de la Universidad Pedagógica Nacional en los meses de marzo y abril, estudiantes pertenecientes a las facultades de Ciencia y tecnología y Bellas Artes y sin conocer las causas de esos sucesos, nos suscita e inquieta que es lo que pasa en la vida de nosotras y nosotros los estudiantes. Preocupación que compartimos todas.

De esta manera, nace nuestra preocupación por la necesidad de escuchar y encontrar espacios que propicien el compartir desde el sentir profundo, hablar, escuchar, llorar, tomar pausas para continuar con nuestros pensamientos expresados en palabras, escritos o un fanzine; sobre lo que nos acontece como jóvenes, estudiantes.

A partir, del sentir de nosotras las investigadoras se propone encaminar esta investigación a la ansiedad, cabe resaltar que todas en algún momento de nuestras vidas hemos sentido ansiedad, y normalmente cuando se comparte a las demás personas siempre preguntan por el sustento médico que lo valide, como si el sentir ya es lo suficientemente válido.

Adicionalmente, no usamos el término ansiedad, porque tiene carga positivista, clínica, y médica; es así como surge el término y concepto *Ansiedad Entre Comillas -AEC-* el cual es construido en espacios mediados por la reflexión junto con los compañeros estudiantes.

La comprensión de la *AEC* la encaminamos en la relación con nuestras vidas, con lo que nos sucedió y nos sucede a diario no sólo en la universidad, también en nuestros trabajos, familias, deportes y más contextos en los que estamos involucradas e involucrados. Es así como al sumergirnos en las conversaciones nos damos cuenta de que la sociedad actual se ha establecido en una idea obsesiva por ser altamente productivo para llegar al “éxito”, como Byung-Chul Han lo describe ampliamente en su libro “La expulsión de lo distinto” publicado en 2017, critica cómo la sociedad contemporánea ha creado una cultura de hiper-productividad y auto-explotación en donde el valor de una persona se mide principalmente por su capacidad de ser productiva y eficiente.

Sumado a lo anterior, la auto-explotación se convierte en una problemática que afecta a la persona, ya que ésta se concibe así misma como exitosa cada vez que se esfuerza y se exige al máximo todo el tiempo. Debemos optimizar el tiempo de forma constante y casi que permanente, al pensar que esto nos hará exitosos.

Esta constante de productividad a la que en su gran mayoría nos damos cuenta que no somos conscientes, conduce inexorablemente a la pérdida de la individualidad y la otredad. La búsqueda incesante del "éxito" en términos de rendimiento y producción empuja a las personas a sacrificar su autenticidad y sus relaciones humanas en favor de un ideal de eficiencia que es deshumanizante haciéndonos sentir *AEC*. Al entender esto, nos permite concebir que el contexto en el que nos desarrollamos es en gran medida causal de sus resultados y no es únicamente responsabilidad de nosotras y nosotros mismos como se le ha otorgado culturalmente, si no que, por el contrario, este sentir es producto de la sociedad en la que vivimos.

Por consiguiente, la investigación se convoca por el deporte, es como se encamina a proponer el Deporte Social Comunitario como estrategia para la comprensión de todo lo anteriormente descrito.

Adicionalmente, dentro de nuestras búsquedas realizadas hasta la fecha, hemos evidenciado que la ansiedad ha sido abordada principalmente desde el ámbito científico, médico, clínico, lo cual ha invisibilizado y dificultado la comprensión de esta como una expresión constante en la sociedad actual. Por consiguiente, no se le ha dado una mirada prevaleciente como problemática, sino por el contrario, se estigmatiza de forma negativa como una debilidad de aquel que la presenta, como si el problema fuese el individuo en lugar de las condiciones en las que vive.

En conclusión, la importancia de la investigación surge de nuestro interés y dentro de lo que encontramos hasta el momento hay pocos recursos investigativos de la ansiedad en contextos no clínicos. Es como esta investigación un aporte a una perspectiva distinta de lo tradicional. y ver el deporte social comunitario dentro de toda esta comprensión.

Compañeros Estudiantes

Para esta investigación no se usará la palabra "Población" comúnmente empleada para referirse al conjunto de individuos que participan en un estudio. Ya que al ser cocreadores y compañeros estudiantes universitarios en esta investigación consideramos que es una palabra ajena para el carácter horizontal que buscamos, donde no hay jerarquías, ni pretendemos darle una mirada externa, de este modo nosotras las investigadoras también realizaremos todas las actividades y preguntas propuestas en favor de la investigación ubicándonos así a todos en un mismo nivel.

Preferimos reconocerlos como compañeros estudiantes y participar de las preguntas y actividades de la misma forma que ellos lo harían. De este modo esta investigación se lleva a cabo con 7 Compañeros Estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia - Bogotá, de las facultades de Educación Física y Bellas Artes que mostraron interés en la participación de la construcción de este proyecto de grado que se nombran mediante colores para mantener la confidencialidad de sus experiencias. Ellos son *Amarillo, Naranja, Verde, Rojo, Vinotinto, Morado y Azul*.

Consolidar este grupo de compañeros estudiantes fue un proceso complicado, nuestra primera idea era hacer una encuesta masiva a todo el que quisiera participar tanto funcionarios, como docentes y estudiantes, mediante redes sociales y códigos QR en las diferentes sedes, sin embargo si salía como esperábamos sería mucha información para asimilar, por tal razón se salía de nuestras capacidades, y se quedaría como números o respuestas generalizadas que no cumplen con el propósito de indagar a fondo en los sentires, tampoco usamos un cuestionario para aumentar la participación en la universidad, porque, se evidenció que esto generaría una cantidad elevada de personas; lo que no permite el ejercicio profundo de acercamiento y confianza que se busca con la población al dialogar sobre temas personales.

Nos replanteamos tener dos compañeros por cada una de las cinco facultades de la universidad, se busca en electivas de todo programa, y como último recurso optamos por el voz a voz principalmente en nuestra sede Valmaría, de esta forma consolidamos un grupo que tuviera interés y la disposición de tiempo para participar y construir esta investigación juntos. Por la complejidad horaria, la mejor manera de llegar a consolidar el grupo fue voz a voz.

Acercamiento A La Población

Se presentó durante todos los encuentros desde la uno hasta la veinte, ya que es un proceso que requiere tiempo, calidad, amor e interés, y cada encuentro ya fueran teóricos o prácticos pudimos conocernos un poco más, miedos, sueños, acontecimientos pasados, formas de relacionarnos y de percibir la vida, sin embargo, los primeros cinco encuentros tuvieron como principal enfoque entrar en confianza y conocernos entre nosotros. La forma en la que se han desarrollado ha sido diferente, pero han mantenido una ligera similitud:

1. **Presentación general:** en este primer momento nosotras nos presentamos y realizamos diferentes actividades para proponer un ambiente de comodidad y confianza juntos.

2. **Presentación del proyecto:** en este momento de la sesión nosotras contextualizamos a los participantes sobre el proyecto, de qué trata, cuáles son los objetivos de este, qué papel tendrán ellos como compañeros estudiantes y no como población y sus aportes dentro del desarrollo de este.
3. **Fomento del diálogo:** En este punto de la sesión realizamos preguntas para que ellos puedan hablar y expresarse con relación a su sentir. Hemos realizado preguntas como: ¿Qué es la universidad para usted? Con esta pregunta hemos podido evidenciar que los estudiantes sí tienen mucho por decir, por comunicar, pero no hay espacios para ello.
4. **Despedida:** agradecemos su participación y concluimos las ideas que se generaron en la sesión.

Pregunta Problema

¿De qué manera interactúa el Deporte Social Comunitario con el Sentir Universitario de la Ansiedad Entre Comillas y el capitalismo con estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional?

Propósitos

General

Comprender la manera en la que el Deporte Social Comunitario interactúa en la experiencia y en el Sentir de la Ansiedad Entre Comillas y el capitalismo en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional por medio del grupo focal

Específicos

- Explorar las percepciones y experiencias del sentir de la ansiedad.
- Proponer el concepto de la *Ansiedad Entre Comillas* a partir de una construcción social con los compañeros estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Generar espacios que permitan el diálogo y la reflexión de la *Ansiedad Entre Comillas* mediados por el deporte.
- Interpretar cómo el deporte social comunitario interactúa en el sentir universitario de la *Ansiedad Entre Comillas*.

Justificación

Hablar de lo que nos agobia, de nuestros dolores, de nuestros sentires más profundos es fundamental. Hemos observado que no es común la existencia de espacios para poder verbalizar, expresar o comunicar lo que nos pesa¹. Se naturaliza no hablar de lo que sucede en nuestras vidas, silenciemos nuestro sentir y dejamos que el ruido del afán hable por nosotros, especialmente en nuestro contexto como jóvenes que enfrentamos situaciones específicas y diversas en cada uno de los entornos en los que nos desarrollamos. Ya sea en el trabajo o en varios trabajos, en la familia, el estudio, el gobierno, la política o en cualquier tipo de vínculo personal; pues nos enfrentamos a un cúmulo de situaciones que muchas veces son de difícil manejo.

Además, es muy común -y más de lo que pensamos-, que varias de estas circunstancias negativas se acumulen. Esta acumulación, trae consigo, frustración, agotamiento y el querer parar a respirar por un momento, recuperar el aliento, estamos casi que en un punto de no retorno, estamos inmersos en una sensación de ahogamiento que nos paraliza y nos consume poco a poco. Reconocer y expresar nuestro sentir es esencial para aliviar cargas y posiblemente construir estrategias que nos permitan sobrellevar cada circunstancia.

En este sentido, en el año 2024, en marzo por una coyuntura en la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, ocasionada por el acto de suicidio de cuatro estudiantes pertenecientes a las facultades de: Ciencia y Tecnología y Bellas Artes, sin conocer las causas de estos sucesos; nos suscita e inquieta lo que está pasa en la vida de nosotras y nosotros los estudiantes dentro y fuera de nuestro contexto social universitario. Por lo anterior y desde la experiencia de nosotras las investigadoras, ha sido evidente que la comprensión de la ansiedad es válida si se tiene un diagnóstico o un sustento médico, lo que proporciona así, la minimización de la percepción propia, en la vivencia de la ansiedad.

Es así, como esta investigación busca explorar la ansiedad desde una perspectiva distinta a la clínica, y de esta manera ampliar el acceso a información más diversa sobre este tema, ya que, existe una amplia riqueza de investigaciones y trabajos de grado centrados en la ansiedad, desde una perspectiva clínica, médica cuantitativa y muy pocas desde visiones sociales cualitativas. Esto puede originarse en una serie de factores, como la falta de

¹ Pesa: Nos referimos a sentimientos, situaciones, momentos, circunstancias de la vida que generan una carga, y, que, aunque son intrínsecas de la vida humana se vuelve más difícil transitar cuando no nos damos un tiempo para reflexionar sobre ello por el mismo afán, estimulación y exigencia de producción que requiere este momento de la sociedad.

visibilidad de estas investigaciones fuera de los círculos académicos especializados, la predominancia de enfoques clínicos en la divulgación pública y la escasez de recursos destinados a la difusión de conocimientos sobre la ansiedad en contextos no clínicos.

En este sentido, la *AEC* es un concepto que se distancia de lo clínico y profundiza en lo social, Bourdieu, (1979,1980) introduce el concepto de "campo" y "habitus" para explicar "lo social". El campo es un espacio social estructurado con sus propias reglas y normas, mientras que el habitus es un sistema de disposiciones duraderas y transponibles que los individuos internalizan y que guían sus percepciones y acciones en el mundo social, dándole fuerza al sentir propio y la percepción de la sociedad actual. De esta forma, pretendemos conocer qué relación existe entre el deporte social comunitario y *AEC*.

Adicionalmente, esta falta de información más diversificada puede limitar nuestra comprensión de la ansiedad como un suceso multifacético que va más allá de los diagnósticos y las intervenciones terapéuticas. Al no considerar las diferentes perspectivas culturales, sociales y personales, corremos el riesgo de simplificar o de estigmatizar las experiencias de quienes nos rodean o de nosotros mismos. Por ello, es fundamental promover un enfoque distinto que incorpora, realza y le brinda protagonismo al sentir.

Ahora bien, aclaramos que en ningún momento se pretende invalidar o atacar la visión clínica, lo que proponemos es abordar y entender la ansiedad desde otra perspectiva, desde otro ángulo y a propósito la hemos denominado *Ansiedad Entre Comillas*.

Es importante mencionar que, en el contexto de la crisis de la sociedad actual se experimentan una serie de desafíos y cambios rápidos que contribuyen al aumento de los niveles de ansiedad en la población. Esta situación se ve exacerbada por una serie de factores interrelacionados, que incluyen la incertidumbre económica, los cambios tecnológicos disruptivos, los conflictos sociales y políticos, y la presión constante por el éxito y la productividad.

La ansiedad, en este contexto, se manifiesta de diversas formas y puede afectar a personas de todas las edades y grupos demográficos. Por ejemplo, los jóvenes pueden experimentar ansiedad relacionada con el rendimiento académico, la presión social y la incertidumbre sobre su futuro profesional en un mundo altamente competitivo y en constante cambio. Los adultos pueden enfrentar ansiedad relacionada con el trabajo, las finanzas, la conciliación entre la vida laboral y personal, y la inseguridad laboral en un mercado precario y competitivo. Además, los grupos marginados y vulnerables pueden experimentar ansiedad debido a la discriminación, la exclusión social y la falta de acceso a recursos y oportunidades. Asimismo, las redes sociales y los medios de comunicación parecen aumentar los

sentimientos de comparación, inadecuación y temor al juicio social, lo que alimenta la ansiedad en las personas.

En este sentido, la ansiedad se convierte en un síntoma, concepto el cual aborda el filósofo surcoreano Byung-Chul Han en varios de sus trabajos, particularmente en *La sociedad del cansancio* publicado en 2010, considera los síntomas como manifestaciones de las condiciones estructurales y culturales de la sociedad contemporánea. Estos síntomas reflejan problemas más profundos, tales como el agotamiento, la depresión y el burnout, entendido como una sensación de fracaso, agotamiento emocional y un pensamiento constante y perjudicial sobre lo que significa la realización personal. Además, se ven estrechamente relacionados por la presión que ejerce el rendimiento en el capitalismo neoliberal como consecuencia de la crisis de la sociedad actual, que refleja las tensiones, presiones y desafíos que enfrentan las personas en su vida diaria (Han citado en Quintero, 2017).

Finalmente, para la comprensión completa de esta investigación, el deporte juega un papel fundamental e importante, es el espacio estratégico para abordar el sentir, para hablar de nuestros pensamientos profundos. No es un espacio de movimiento hacia la repetición y perfección de gestos, sino de movimientos libres, a través de la diversión y de la reflexión.

Como estudiantes en formación de la Licenciatura en Deporte, consideramos de vital importancia reconocer el sentir, no solo físico como se promueve en la Facultad de Educación Física, sino también emocional y sentimental. Al tener en cuenta la pregunta de qué ocurre con la población estudiantil, nace la preocupación de esta temática que desde el deporte no ha sido abordada.

Marco Teórico

En el siguiente apartado se detallan, especifican y analizan las características teóricas que fundamentan esta investigación. A continuación, se describirán las categorías de análisis, los distintos conceptos relevantes para el proceso de esta investigación y sus implicaciones en el contexto actual por el cual atravesamos los jóvenes, estudiantes en nuestro día a día.

En función de lo descrito anteriormente, en primer lugar, se aborda la historia y evolución del término de ansiedad desde sus comprensiones más antiguas a las definiciones más recientes. En segundo lugar, se precisan las diferentes perspectivas en las cuales se ha abordado el concepto de ansiedad y un esbozo de nuestro interés por plantear el término de *Ansiedad Entre Comillas -AEC*.

En tercer lugar, nos aproximamos a profundidad al concepto de *AEC* que constituye un gran eje fundamental en nuestra investigación. En esta sección, explicaremos qué se entiende por el término y cuál es la propuesta particular que planteamos para comprender y abordar esta vivencia y/o experiencia desde el sentir. Además, se presentará el contexto en el que se da lugar a este término y posteriormente cómo se convierte en una construcción conceptual y cómo inciden las dinámicas de la sociedad contemporánea.

En cuarto lugar, se detallan conceptos y autores frente a la sociedad contemporánea global occidental en la cual se desarrolla esta investigación. Se relatan aspectos importantes y característicos de la sociedad en la que vivimos, los cuales nos mantienen saturados de información y son el factor fundamental de nuestro agotamiento y, cómo estos factores se viven dentro del contexto educativo universitario público en Bogotá.

En quinto lugar, se recorre el sentir universitario. Inicia por algunos documentos en los que se ha investigado la población estudiantil y nuestra preocupación por los resultados que arrojan estos estudios.

En sexto lugar, ampliamente abordamos la perspectiva de educación y pedagogía que relacionamos con la investigación. Finalmente, se explica ampliamente nuestra propuesta Deportiva Social Comunitaria, creada entre todos los compañeros estudiantes y las investigadoras. Asimismo, nuestra propuesta de concepto de deporte, construida a partir de nuestros acercamientos previos al deporte y la resignificación de este, por medio de la *Juntanza Deportivo Reflexiva*.

Ansiedad

La ansiedad ha sido un tema de interés de estudio y reflexión desde tiempo atrás, la cual a través de la historia ha tenido diferentes interpretaciones, que evolucionan aún en la actualidad. Es imprescindible realizar un recorrido histórico que dé cuenta de su transformación y que, si bien su más amplia investigación ha sido desde la parte psicológica, psiquiátrica, médica y clínica, ha resultado relevante para otras perspectivas conceptuales como la biológica y la humanística.

Adicionalmente, los avances del concepto de la ansiedad han permitido el desarrollo de técnicas concretas aplicadas a una gran totalidad de ámbitos de la psicología actual, en contextos educativos, en la industria, en el deporte etc., esta idea es un punto de partida, del cual tomamos distancia. Ahora bien, se tiene en cuenta que no la desconocemos o negamos; ya que nuestra pretensión no es para nada ir en contra; en efecto, es abordar la ansiedad desde otra perspectiva, alejada de conceptos técnicos clínicos y relacionarla con lo social y realzar el sentir en un contexto de educación superior pública en la ciudad de Bogotá. Es así, como además de cambiar el ángulo de visión, interpretamos la ansiedad desde el sentir universitario en su relación con el deporte.

Historia Del Término Ansiedad

Es importante reconocer que las diferentes investigaciones sobre la ansiedad a lo largo de la historia generan ambigüedad conceptual entre autores, ya que muchos de ellos se han preocupado por el estudio y comprensión de ésta, lo que la hace muy difícil definir en un sólo término.

Sumado a lo anterior, hay gran confusión de la terminología ya que, se usa la ansiedad en la literatura en conjunto con otros términos lo que trae consigo desconcierto, como es la angustia, el estrés, temor, miedo, amenaza, frustración, tensión o arousal, que se caracteriza por estar en un modo de alerta constante. De este modo, muchos autores han tratado de definir y aclarar las diferencias de estos términos con el de la ansiedad (Casado 1994).

De esta manera, se presentará a continuación la historia y evolución en distintos periodos históricos en los cuales se ha dado lugar al concepto. Este recorrido presenta las definiciones de cada autor y en lo que se acerca o aleja de la presente investigación.

Período Helenístico. Los primeros esbozos de este concepto se remontan al periodo helenístico griego, según la investigación que realiza McReynolds en 1975 titulada: *Advances*

in psychological assessment, en esta investigación, se realiza una línea de tiempo sobre la comprensión de la evaluación de la personalidad en diferentes contextos históricos. Se rastrearon los orígenes de la personalidad hasta las civilizaciones antiguas, enfatiza en la evaluación psicológica y que, además, tiene raíces históricas más profundas.

Es así como McReynolds (1975), propone las condiciones culturales del helenismo específicamente en los años 350 a.C. ya que otorgan importancia al autoconcepto y a la personalidad, los cuales fueron determinantes para su aparición como concepto. De esta manera, la evaluación de la personalidad guarda una gran relación con la ansiedad, en cómo esta evaluación ha sido usada para comprender diferentes trastornos emocionales como la anteriormente mencionada. McReynolds la describe directamente desde el psicoanálisis de Freud como un reflejo de conflictos internos que son condicionados por estímulos externos.

Cabe resaltar que, dentro de lo que se encontró del periodo helenístico hasta el siglo XVIII no hay evidencia clara de investigaciones, escritos relacionados con el concepto de ansiedad. De esta manera, la historia y su evolución continúa en el siglo XVII, enmarcada contextualmente en Europa.

La Edad Moderna - Siglo XVIII. El Desarrollo De La Ilustración, Fin De La Guerra De Sucesión Austriaca, Inicios De La Primera Guerra Industrial. En el siglo XVIII, la ansiedad ya es utilizada como un término técnico, el cual, se desarrolla en la obra “Exploración sobre el origen de los apetitos y afectos humanos” de un autor desconocido en 1747, en la que el autor examina la naturaleza tanto de los deseos como de las emociones humanas, y se procura comprender los orígenes y cómo estos influyen en el comportamiento humano. Se encauza en la observación empírica y en la reflexión filosófica. El texto abarca aspectos psicológicos, en los que se establece un marco para comprender de qué manera los apetitos y afectos humanos están relacionados (Cao et al., s.f).

Adicionalmente, el autor sugiere que la ansiedad es un estado de incertidumbre que puede llevar a que la persona tenga experiencias ansiosas, y en esta, intervienen los deseos y las necesidades humanas y a cómo se ven afectadas por la ansiedad. Finalmente, describe que hay conexión entre la ansiedad y la percepción de amenaza o incertidumbre, menciona que es una emoción a una respuesta adaptativa ante situaciones desconocidas.

De esta manera, consideramos que comprender cómo se forman nuestros deseos y emociones no puede ser exclusivamente interés para la psicología, sino que también se puede abordar desde el sentir en sociedad, desde experiencias sociales más amplias

relacionadas con el comportamiento humano y el sentir frente a la naturaleza humana, las costumbres y la sociedad en la que se está inmerso.

En este sentido, además de ser una obra precursora fundamental para el entendimiento de la ansiedad contemporánea, nos ofrece una perspectiva analítica de la ansiedad como un estado en el cual la persona se siente amenazada. Amenaza que se busca comprender e interpretar dentro del contexto universitario en la ciudad de Bogotá y la presión de situaciones que se desconocen o ignoran.

Luego, el médico inglés Battie (1758) sugiere que la ansiedad se define como una sensación altamente excitada por objetos reales, que, si bien puede ser momentáneo, puede preceder a la locura. De esta manera, lo contrasta con la insensibilidad, explica que es una sensación insuficientemente excitada por objetos reales y que a menudo es el estado terminal de la locura. En su análisis, propone que todas las sensaciones humanas están estrechamente relacionadas al placer y al dolor, las cuales se presentan por medio de respuestas a estímulos físicos y emocionales.

En este sentido, si llegase a mostrar una sobreexcitación de lo anterior, puede presentarse la ansiedad, pero la persona concibe los estímulos como amenazantes que la van a llevar a estados de malestar o disfunción mental. En esta perspectiva Battie señala que la ansiedad es una respuesta a estímulos externos reales, aunque nos parece una afirmación acertada, es imprecisa. Debemos añadir muchos más factores como enfoques contextuales, cada persona atribuye una forma de ver y vivir distinta, es decir, que la respuesta a esos estímulos es más amplia, como experiencias sociales y culturales, familiares, entre muchas otras. Se debe tener en cuenta, además, la interpretación personal: el estrés, la presión de ser quien “se debe” según las expectativas de la sociedad, etc. Además de lo anterior, señala un factor importante que cabe resaltar, el autor propone que la ansiedad es una “sensación”, es decir, una percepción o impresión sobre un suceso y una manifestación del cuerpo que detecta y responde a ese suceso.

Siglo XIX - La Guerra De Las Siete Semanas En Europa. El médico francés Bénédict Augustin Morel en 1866 realizó una contribución significativa frente a lo que se conoce hoy en día como ansiedad. Pese a que no habla directamente del término, el autor marcó el inicio de la historia moderna al agrupar diversos trastornos, los cuales hoy se conocen como de ansiedad generalizada, las crisis de pánico, las obsesiones y las fobias bajo un mismo marco.

Lo anterior, Morel lo describe en su artículo titulado: “Sobre el delirio emotivo, neurosis del sistema ganglionar visceral”. En el cual desarrolló el término de neurosis, lo conceptualiza como un conjunto de trastornos caracterizados por síntomas obsesivos. En este sentido, Morel explica diversos trastornos, que se producían por manifestaciones de una perturbación emocional relacionada con el sistema nervioso autónomo, es decir, que se conceptualiza la ansiedad como una “perturbación de la emotividad”. Morel añade que la alteración a la perturbación de la emotividad tenía un soporte fisiológico directamente relacionado con el sistema nervioso autónomo (SNA), ya que eran manifestaciones de una neurosis específica relacionada con disfunciones en el SNA. Su obra fue fundamental para el desarrollo de la psiquiatría, de modo que, su análisis delineó un esquema de la neurosis de la ansiedad y establece la relación entre los síntomas físicos y emocionales (Puerta, 2018)

Aportes Sigmund Freud En La Comprensión Del Término. Freud realizó y desarrolló ampliamente dos teorías que al paso de los años y de sus estudios evolucionaron. Realizó aportes fundamentales para el entendimiento de la ansiedad, que sentaron las bases para el enfoque psicoanalítico sobre esta.

En primer lugar, se propone la teoría tóxica. Alrededor de 1890-94, Freud describe la ansiedad como una transformación o sustancia tóxica, de las energías psíquicas, especialmente de la libido, que no podía ser liberada o satisfecha adecuadamente. Es decir, que la libido como una energía sexual que circulaba constantemente en el aparato psíquico, al no encontrar una vía de descarga o una gratificación de esta, se acumulaba y se convertía en energía tóxica para el organismo psíquico. Esta acumulación de insatisfacción lleva a la persona a experimentar efectos o sensaciones desagradables a lo que el autor denomina ansiedad. (Freud, 1992)

En esta etapa, Freud describe la ansiedad como producto de la represión de movimientos libidinales infantiles o de tensiones afectivas acumuladas. Adicionalmente, la acumulación al no ser expresado o ejecutado lleva a un malestar intenso (ansiedad) y a la aparición de síntomas repetitivos es decir neuróticos. En este sentido, la ansiedad se efectuaba por la represión pulsional y la incapacidad de que la energía sexual fuese liberada. Finalmente, la ansiedad es concebida como el residuo tóxico de represión que dañaba el equilibrio psíquico.

Naturalmente, seguido de estudios, Freud a esta teoría tóxica añade la comprensión de una de las tres dimensiones psíquicas: el yo, el ello y el superyó, que enfatiza particularmente sobre el ello (aunque no a profundidad), en sus siguientes teorías incorpora más

detalladamente de cada una. De esta manera, como se mencionó anteriormente, la ansiedad está caracterizada porque la persona tiene una sensación molesta que surge de impulsos que tiene reprimidos. Sumado a esto, la ansiedad se propone como una señal que alerta sobre un peligro interno o externo, además tiene en cuenta la relación entre el ello y las represiones pulsionales que responden a los impulsos instintivos. (Freud, 1992)

En segundo lugar, durante el fin de la segunda revolución industrial, y en la primera guerra mundial, en entre 1910-1930, Freud propone la teoría de la ansiedad como señal, analiza la ansiedad como resultado de la represión. El autor reestructura su comprensión de la ansiedad y sostiene que la ansiedad es una inhibición psicológica provocada por variedad de disputas internas en cuanto a los deseos reprimidos y además lo anterior puesto frente a las expectativas sociales. Es así como marca un cambio dirigido hacia una comprensión más compleja del concepto de cómo los procesos internos personales afectan la experiencia emocional.

Adicionalmente, Freud entre 1923-1925 introduce las tres dimensiones psíquicas, que ya desarrolla ampliamente: el ello como la fuente primaria de los impulsos instintivos y deseos inconscientes que están regidos por el principio de placer. El yo que media las demandas entre el ello y las restricciones del superyó y las exigencias de la realidad externa, maneja la realidad y regula los impulsos. El superyó, que enfrenta las restricciones sociales, es la instancia moral y crítica, juzga y censura las acciones y deseos del yo y del ello, y genera sentimientos de culpa y orgullo, es el juez interno. (Freud, 1992)

A partir de lo anterior, Freud desarrolla dos distinciones de la ansiedad, que para su mejor comprensión resulta necesario entender que son las dimensiones psíquicas. En este sentido, la primera diferencia es denominada ansiedad automática que es una respuesta primaria y agobiante, la cual paraliza al yo frente a un peligro traumático o real. La segunda, la identifica como ansiedad señalizadora la cual es anticipatoria, actúa como un aviso para que el yo active las defensas y pueda la persona evitar el peligro. Algunos de sus ejemplos frente a las situaciones de peligro se relacionaban con momentos de indefensión o la amenaza de la castración.

Finalmente, Freud distingue en sus estudios siguientes la clasificación y conceptualización de la ansiedad en el marco de la neurosis. Es así como, hoy en día se hace el uso de los términos y conceptos referentes a la clasificación y distinción de los trastornos de ansiedad. Dentro de estas clasificaciones se diferencian tres ansiedades que son el reflejo del conflicto entre instancias psíquicas; la ansiedad realista, neurótica y moral. Relacionadas

al miedo ante un peligro real externo, el miedo irracional causado por conflictos internos y la represión y, la relación con la culpa y la amenaza del superyó, consecuentemente definidas.

En consecuencia, las teorías de Sigmund Freud tuvieron gran impacto. Para el conductismo clásico, fue una gran fuente de poder el conocimiento y las propuestas realizadas por Freud, pues para John B. Watson fue de gran interés, aunque su terminología no fue específicamente la ansiedad, se relaciona con el miedo y el temor. Por el conductismo es que en los siguientes años la ansiedad pasaría al ámbito experimental, de modo que el área de conocimiento

La Edad Moderna - Siglo XX. Agitación Política, Social Y Económica A Nivel Mundial Por La Segunda Guerra Mundial, Auge De La Psicología Conductual. A su vez, Mowrer (citado en Díaz & De la Iglesia, 2019), quien propone la teoría bifactorial, la cual argumenta que la ansiedad puede ser aprendida y que además esta suele mantenerse y tiende a incrementarse con el tiempo. En primer lugar, existe el condicionamiento clásico que es un estímulo neutro, asociado con otro que genera en la persona sensaciones de incomodidad, de ansiedad y malestar. Asimismo, y, en respuesta a los dos estímulos se produce una respuesta condicionada, que afecta negativamente así a la persona, la cual evitará o huirá de esta situación. En segundo lugar, explica el condicionamiento instrumental, que lo relaciona con la perduración de la ansiedad, a través de la evitación de situaciones de estímulo condicionado a lo largo de su vida.

Por otra parte, autores en la década de 1950-1960 realizan sus investigaciones en torno a la ansiedad, concebida como una dolencia de sobre excitación, es decir, la exposición frente a un estímulo que se presenta como excitante podía converger en una incapacidad para la inhibición de la excitación, por lo tanto, esto conlleva a la respuesta ansiógena. Un año más adelante Wolpe (1958) describe a la ansiedad como lo que impregna todo. Explica que las personas estamos impregnadas de situaciones omnipresentes en todo el ambiente que lo rodea, en todo momento y de esta manera, se está ansioso de forma continua y sin una causa justificada, y se tiene en cuenta que la presencia ansiosa no es igual para todos, son múltiples respuestas que se pueden obtener de las personas frente a una misma e igual situación. (Malmo citado en Sierra et al., 2003).

En la década de 1960 se empieza a enmarcar un cambio significativo del concepto de ansiedad, en este sentido, los autores se embarcan en explicar detalladamente este concepto y, además, se comienza a relacionar la ansiedad con la enfermedad, es decir, que la ansiedad puede influir sobre funciones fisiológicas del organismo.

De esta manera, los autores Cattell & Scheier citados en Sierra, (2003) realizan el primer intento de formular la teoría de la ansiedad rasgo-estado, investigación que tiene gran repercusión para autores más adelante. La ansiedad rasgo, la caracterizan como una personalidad, la persona realiza interpretaciones de situaciones de la vida cotidiana con una constante de amenaza o peligro, es así, que se reacciona con mayor frecuencia de forma ansiosa, debido a la influencia de factores biológicos como aprendidos. Por otra parte, la ansiedad estado, es una fase emocional transitoria, es además variable en tanto tiempo e intensidad. Es una vivencia momentánea caracterizada por la activación somática autónoma causada por una percepción de tensión subjetiva.

Adicionalmente, se empiezan a introducir las variables cognitivas lo que van a llamar el enfoque cognitivo conductual. En este sentido, se modifica del término la concepción unitaria, lo que conlleva a ser considerada como un triple sistema de respuesta. Lang en 1968 citado en Sierra (2003) formula la teoría tridimensional, la cual, se basa en la observación de que las respuestas emocionales se van a manifestar a través de relaciones agrupadas en distintas categorías como cognitiva o subjetiva, fisiológica y motora y, comportamental que no necesariamente guardan correlación entre sí.

Sumado a lo anterior, Kolb 1968 citado en Sierra (2003) considera que el ataque de ansiedad además de ser una respuesta de anticipación biológica para la supervivencia es causada por afecciones corporales producto de diversas situaciones que lleven a tener hiperventilación, aturdimiento, desvanecimiento y/o respiración entrecortada.

A raíz de lo anterior, se empieza a concebir la ansiedad como un patrón de conducta. La cual, está caracterizada por sentimientos subjetivos de tensión, cogniciones y activación fisiológica. Respectivamente, el primero, se expresa como una manifestación de experiencia emocional intensa, donde la persona siente tensiones displacenteras, se encuentra en estado de alerta, de amenaza y/o inquietud, lo que conlleva a sentir inseguridad, sensación de incapacidad de hacer algo, inferioridad, miedo, etc., el segundo, incluye pensamientos que son anticipados que suelen ser negativos y de esta manera la persona se adentra en interpretaciones distorsionadas y, la tercera, son respuestas corporales que generan un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y somático, en este sentido, se manifiesta con palpitaciones, ahogo, impotencia, y además pueden incluir aspectos observables, adicionalmente con comportamientos poco adaptativos como la paralización motora, hiperactividad, tartamudeo etc.

La Ansiedad en el DSM. En esta parte, describiremos la ansiedad vista en cada uno de los manuales y sus avances en su evolución.

El DSM-I 16 (conocido como DSM en su momento) incluía un capítulo titulado «trastornos psiconeuróticos». Se suponía que la ansiedad era una señal de peligro percibida por la «parte consciente» de la personalidad y producida por una amenaza interna, la reacción de ansiedad se caracterizaba por una expectativa ansiosa y frecuentemente se asociaba con sintomatología somática; debía diferenciarse de la aprensión o el miedo normales. La categoría denominada «reacción de ansiedad» se diagnosticaba cuando la ansiedad era difusa y no se limitaba a situaciones u objetos (como en las reacciones fóbicas) ni estaba controlada por ningún «mecanismo de defensa» (Crocq, 2017).

DSM-II Estableció que la Ansiedad era la característica principal de la Neurosis definida como «preocupación excesiva ansiosa que se extendía al pánico y se asociaba frecuentemente con síntomas somáticos» (Crocq, 2017).

En 1980 como categoría diagnóstica aparece el término Trastorno de Ansiedad Generalizada en el DSM III un argumento clave para la separación del pánico espontáneo visto en el DSM I de la ansiedad anticipatoria fue el hallazgo de que, por medio de la medicación usada para el trastorno de depresión, también funcionaba con el TAG. Debido a que es común que el TAG coexista con dos o más enfermedades en este caso, trastornos como la depresión se cuestionó la autonomía del TAG en el DSM III y se debatió su eliminación (Crocq, 2017).

DSM III (1980) «Ansiedad generalizada y persistente» más de un mes de duración para poder ser diagnosticada, 1. Tensión motora. 2. Hiperactividad autonómica. 3. Expectativa aprensiva. 4. Vigilancia y escaneo. Síntomas depresivos leves, No debido a otro trastorno mental, como un trastorno depresivo o esquizofrenia (Crocq, 2017).

DSM-III-R (1987) «Ansiedad y preocupación poco realistas o excesivas (expectativas aprensivas) acerca de 2 o más circunstancias de la vida.» Más de seis meses para ser diagnosticada, entre seis y dieciocho síntomas, No se debe a un factor orgánico (hipertiroidismo, cafeína). Ansiedad/preocupación no relacionada con trastorno de pánico, fobia social, TOC ni anorexia nerviosa, deterioro del funcionamiento social y ocupacional rara vez (Crocq, 2017).

DSM-IV (1994) «Ansiedad y preocupación excesiva (expectativa aprensiva) sobre una serie de eventos o actividades. - Dificultad para controlar la preocupación» Más días que no durante al menos 6 meses. 1. Inquietud o sensación de nerviosismo o excitación. 2. Fatiga fácil. 3. Dificultad para concentrarse o mente en blanco. 4. Irritabilidad. 5. Tensión muscular.

6. Alteración del sueño. Síntomas somáticos, respuesta de sobresalto exagerada. - Coocurrencia frecuente con trastornos del estado de ánimo, otros trastornos de ansiedad, trastornos relacionados con sustancias y otras afecciones asociadas con el estrés. Angustia y deterioro significativos (Crocq, 2017).

DSM-5 (2013) «Ansiedad y preocupación excesiva (expectativa aprensiva) sobre una serie de eventos o actividades. - Dificultad para controlar la preocupación» Más días que no durante al menos 6 meses. 1. Inquietud o sensación de nerviosismo o excitación. 2. Fatiga fácil. 3. Dificultad para concentrarse o mente en blanco. 4. Irritabilidad. 5. Tensión muscular. 6. Alteración del sueño. Similar al DSM-IV. Los síntomas de activación autonómica son menos prominentes en el TAG que en otros trastornos de ansiedad, como el trastorno de pánico. Angustia y deterioro significativos. El riesgo de enfermedad a lo largo de la vida es del 9 %. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de padecer TAG que los hombres. Las personas de ascendencia europea tienden a padecer TAG con mayor frecuencia que las personas de ascendencia no europea, (Crocq, 2017).

Adicionalmente, el siguiente autor nos parece importante resaltarlo al final ya que realizamos la explicación de forma lineal. Lo anterior, no porque hubiese sido de los autores más recientes y mucho menos por que sea poco relevante, en cambio, la razón nos lleva a que sus estudios, propuestas conceptuales y construcciones terminológicas, acentúan la importancia de esta investigación y pone en evidencia que la preocupación de comprender a la persona en su contexto y en sus situaciones individualmente, no deben ser expuestas a una situación genérica.

Adicionalmente, muchas de las razones evidenciadas en sus estudios, fueron olvidadas rápidamente por perspectivas seguidas de él en el ámbito médico, psicológico, psiquiátrico y clínico principalmente en el mundo occidental.

En este sentido, el médico especializado en neurología George Miller Beard estadounidense, desempeñó la medicina y sus estudios en Nueva York a finales del siglo XIX. Beard escribió en 1869 un trabajo en el cual, un gran grupo de personas aparecen con múltiples síntomas que más adelante los atribuye a la vida moderna. La ciudad de Nueva York en esta época es un atractivo económico para muchos inmigrantes. En consecuencia, la ciudad se expande rápidamente y lleva consigo innovaciones tecnológicas como el telégrafo, máquinas de vapor y la creciente industrialización transformaron el estilo de vida (Beard citado en Pérez, 2024).

Sumado a lo anterior, Beard desarrolla el concepto Neurastenia en Estados Unidos y la define como un estado de agotamiento mental asociado a la vida moderna, originada en la

extenuación del flujo nervioso y la llama “Enfermedad Americana”. Condición médica afectada con síntomas somáticos y físicos, no solamente un estado mental. La sintomatología era variada, cefalea, insomnio, pérdida de la memoria, irritabilidad, dolores generales en todo el cuerpo, etc., aunque predominaba el cansancio y la fatiga al realizar esfuerzos pequeños. Su estudio lo realizó con 30 pacientes los cuales presentaron un cuadro de “debilidad” del sistema nervioso producto de una actividad intelectual excesiva o mantenida.

Frente a todo lo anterior, y como se ha mencionado, Beard establece que la principal causa eran las exigencias del mundo moderno y los avances tecnológicos de la época.

Igualmente, que la sociedad norteamericana se había transformado en llevar una forma de vida caracterizada por la premura en las comunicaciones, el exceso de trabajo mental y la obsesión por el aprovechamiento del tiempo libre. Es decir, establece una conexión entre la neurastenia y las presiones sociales y culturales en su contexto, es así como sugiere que el estilo de vida moderno influye significativamente en este agotamiento. Su trabajo fue fundamental para el reconocimiento de este término en el ámbito médico y psicológico que repercute en cómo se conceptualiza el estrés en la actualidad (Beard citado en Pérez, 2024).

En vista que en esta época a muchos pacientes se les diagnosticaba neurastenia, el médico Beard orienta su tratamiento en dos vías muy importantes; la primera, consideraba importante la electroterapia y el descanso. Justifica que el electrochoque, generaba la estimulación eléctrica, ya que parecía razonable la deficiencia energética. Es así como la estrategia era recargar al sistema nervioso por medio de la electricidad. Frente al descanso, muchos autores recomendaban el consumo de alcohol, consumir tejidos de conejo, opioides o cannabis, y en muy pocos casos se describe el ejercicio físico como útil. Pero en lo que más coincidían era recomendar varias semanas de descanso en cama e iniciar progresivamente.

Lo anterior, con el fin de abandonar durante un tiempo las obligaciones laborales y el estrés de la vida moderna, llamado “climatoterapia” e incluía unos meses de vacaciones junto al mar o un crucero. Por consiguiente, años seguidos el doctor Weir Mitchell fue el primero en desarrollar los métodos más populares para atender la neurastenia, una de ellas y la más conocida internacionalmente era la “terapia de Weir-Mitchell”. La anterior, se basaba en una intervención holística, en la que se combinaba el descanso, reclusión en cama, masajes y electroterapia. La intervención solía durar unos dos o tres meses, para obtener descanso físico y mental. (Beard citado en Pérez, 2024).

Es imprescindible aclarar, que el doctor George Miller Beard en una conferencia presencial de la American Medical Association, dialoga sobre su trabajo realizado sobre la neurastenia en 1869, pero no es hasta 1880 que realiza directamente la publicación de su libro

A Practical Treatise on Nervous Exhaustion (Neurasthenia), en el que desarrolla más ampliamente el término y lo que este conlleva. Por otra parte, la difusión del término no es completamente atribuida al doctor George Miller Beard. En el mismo año de su publicación del libro del doctor Beard, fue Jean Martin Charcot quien introdujo el término en canales académicos europeos e internacionales. (Beard citado en Pérez, 2024).

No se conoce como Charcot conoce del término, pero el primer acercamiento en Europa del término lo describe con pacientes de Bourneville en la Salpêtrière a los cuales se les atribuía en sus cuadros diagnósticos la neurastenia. Es justamente el gran incremento de número de personas con este diagnóstico, el cual hace que el profesor Charcot involucre más ampliamente el término en la medicina y en la academia europea y mundial ya que cada vez era más frecuente esta sensación. (Beard citado en Pérez, 2024).

Fue para el siglo XIX a inicios de los años 30, y particularmente luego de la Segunda Guerra Mundial, que prácticamente desapareció el término de la historiografía médica occidental, pero se ha mantenido en oriente, especialmente en China. Asimismo, apareció en el DSM-II en 1968 pero desapareció en las demás ediciones. Finalmente ha perdurado en la CIE-10 como entidad nosológica independiente.

En este sentido, la neurastenia la interpretamos como un agotamiento al recibir múltiples informaciones constantes de índole laboral, estudiantil, familiar y todas las relaciones en que nos desenvolvemos las personas, son el resultado fatigante tras estar involucrados en sociedad. Esto quiere decir, que están inmersas las presiones sociales, las exigencias de resultados y trayéndolo a nuestro contexto, Bogotá, Colombia, Universidad Pedagógica Nacional, siglo XXI, nos sumergirnos en incesantes muestras de rendimiento en todos los ámbitos, en el afán de producir rápido y efectivamente sin importar las condiciones, presiones por ser el mejor en el estudio, en la familia, en el trabajo, en el emprendimiento, etc. En respuesta a todo lo anterior, trae consigo una gran variedad de síntomas físicos y mentales, los cuales son el resultado amplio del agotamiento. Además, este agotamiento, producto del empobrecimiento y degeneración de la fuerza nerviosa, lleva entre otras situaciones, a hábitos poco saludables, como el sedentarismo.

Otras Perspectivas De La Ansiedad

La principal razón por la cual se busca tomar distancia de la psicología es que identificamos que esta ha buscado de alguna manera mantener la dinámica de consumo, al pretender vender una cura o tratamiento para la ansiedad. Ha sido relacionado con la postura

de Eva Illouz que parte del crecimiento capitalista. Encontramos que este no solo se apropia de recursos materiales sino también de nuestras emociones, el “capitalismo emocional” (Illouz, 2007), desde donde surge la terapia, donde bajo una visión romántica de solucionar los problemas emocionales, realmente se promueve la idea que estos son fallos o debilidades individuales, que pueden ser corregidos o tratados mediante el consumo de productos o servicios específicos, además promueven la idea de que los individuos son responsables de su propio proceso de sanación.

La terapia se consolidó fuertemente en la cultura estadounidense por parte del Estado a partir de la posguerra, pues existía la preocupación por la adaptación social y el bienestar. Esto dio origen a la creación del Instituto Nacional de Salud Mental en 1946 y bajo este mismo contexto en 1954 se creó el DSM, para la clasificación de enfermedades mentales. Su creación obedecía no sólo a intereses de trabajadores clínicos, como lo son psicólogos y psiquiatras sino también compañías aseguradoras del campo de la salud mental, y la industria farmacéutica, que buscaba ingresar al mercado de trastornos emocionales y mentales, para así poder tratarlo con medicación psiquiátrica (Illouz, 2007).

Es por esta razón que el sistema se encargó de impulsar la “narrativa de la enfermedad”, ya que, “a los efectos de estar mejor- el principal producto que se promueve o vende en este nuevo campo-, primero hay que estar enfermo” (Illouz, 2007), al hacer creer a las personas que están enfermas y necesitan curarse, promovió la idea de que la vida emocional necesita de dirección y control para transitar hacia el ideal de salud. La salud mental se convierte por tanto en un objetivo que se vende a través de la terapia, al tomarse como una enfermedad individual, digna de inversión de capital en búsqueda de bienestar.

Humanística

Abraham Maslow y Carl Rogers fueron pioneros en esta comprensión, surge a mediados del año 1943 y 1961 respectivamente, como una “Tercera fuerza” en la psicología, en contraposición al psicoanálisis y al conductismo. En esta perspectiva, se enfatiza en la autodeterminación, autenticidad y la capacidad de cada uno del crecimiento personal.

Desde la perspectiva humanista, la ansiedad se comprende como una característica ontológica al ser humano y no simplemente como un sistema patológico. En este sentido, resalta para la investigación la ansiedad con perspectiva humanista, pues es vista como una experiencia natural y, además, fundamental en existencia humana, vinculada al enfrentamiento con la libertad.

Finalmente, desde este ángulo, la ansiedad se presenta cuando la persona pierde el contacto con su autenticidad, y la terapia humanista busca ayudar a reconectar consigo mismo, aceptarse y desarrollar nuevas formas de afrontar la ansiedad, no solo para aliviar síntomas sino para promover un crecimiento personal genuino (Castro et al 2016).

Conceptualización De La Ansiedad Entre Comillas

Nuestro interés de querer abordar y comprender la ansiedad desde una perspectiva distinta a la tradicional es fundamental. En este sentido, en medio de los encuentros con nuestros compañeros estudiantes, se construye nuestro término y concepto el cual desarrollaremos con mayor profundidad en el siguiente apartado.

Ansiedad Entre Comillas – AEC. Nuestra Construcción

A partir de lo anterior y al tener en cuenta que hemos evidenciado cómo la ansiedad es incluida como categoría en el DSM como una enfermedad de salud mental, queremos ver qué es lo que hay detrás de ello, proponemos verla también como una expresión colectiva frente a las dinámicas sociales, pues al enfocar la salud mental desde una perspectiva capitalista, se puede desviar la atención de las estructuras sociales y económicas que contribuyen al malestar, lo que puede llevar a una falta de reconocimiento de las injusticias sistémicas o dinámicas sociales. Al hacer énfasis en las ideas de Eva Illouz se entiende que este puede llegar a ser un fenómeno multifacético que va más allá de los diagnósticos, la enfermedad, la cura y las intervenciones terapéuticas.

Desde la investigación se distingue que el concepto Ansiedad se ha definido desde el ámbito psicológico y médico, debido a que esta es un área que no va a fines con nuestra labor, no vamos a profundizar frente a esta perspectiva, así, queremos proponer una perspectiva distinta de la problemática, en la que no se vea como una enfermedad de salud mental, sino como una expresión social ante la realidad, y de esta forma cómo podríamos nosotras como licenciadas en deporte aportar desde una visión pedagógica.

De esta forma, si nos referimos a la ansiedad, caeríamos en un concepto ya estructurado que se aleja de lo que queremos proponer. Por ejemplo, el concepto de la palabra Ansiedad en la Organización Mundial de la Salud OMS (2023). “Trastornos de ansiedad” no busca dar una definición detallada de la palabra y su sentir, al ser una entidad con perspectiva clínica, se enfoca en las cifras, tratamientos, síntomas, prevenciones, y medicamentos. Es así cómo se venden las posibles vías de solución como conversaciones con profesionales,

intervenciones psicológicas presenciales, o en línea, individuales o grupales, medicamentos antidepressivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), las benzodiazepinas, que traen consigo efectos adversos.

Este enfoque en soluciones quita atención al concepto, de esta forma para la OMS todas las personas podemos sentir ansiedad alguna vez, pero las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva. Estos sentimientos suelen ir acompañados de tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos. Son difíciles de controlar, causan una angustia importante y pueden durar mucho tiempo si no se tratan. Los trastornos de ansiedad interfieren en las actividades de la vida cotidiana y pueden deteriorar la vida familiar, social y escolar o laboral de una persona. Se entiende entonces la palabra Ansiedad directamente como un trastorno con cura y necesidad de diagnóstico y no como parte de la vida humana ya solo se hace hincapié en cómo podemos pagar una solución a él.

De esta forma, usar la palabra Ansiedad, como ya se mencionó antes, proporciona una carga histórica, por tal razón, en primera instancia, luego de presentar la investigación en el primer semestre del 2024, un docente nos sugiere utilizar el término Ansiedad y ponerlo dentro de los signos comillas “Ansiedad”, sin embargo, desde nuestra perspectiva y nuestro sentir, cada vez que se usan las comillas con este término indica burla, ironía o se minimiza. En contra propuesta y sin alejarnos de la palabra decidimos proponer el concepto: *Ansiedad Entre Comillas -AEC-*, que será construido a partir del sentir de algunos estudiantes de las facultades de Educación Física y Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional, esto se relaciona a nuestra preocupación sobre ¿Qué acontece en la individualidad de nosotras y nosotros como estudiantes de pregrado?

Proceso De Construcción Del Concepto AEC. Nuestra Construcción. En este apartado encontraremos el sentir de la *Ansiedad Entre Comillas*. Estas son ideas recogidas por medio de las preguntas del grupo focal sobre la ansiedad, algunos ejemplos de estas son: Crea y/o describe con tus palabras y sentires ¿Qué es la ansiedad? - ¿Qué aspectos de la vida en general percibes que te hacen sentir así, o a las personas de tu entorno? - ¿Cómo luce la *Ansiedad Entre Comillas*? - ¿Cómo no luce la *Ansiedad Entre Comillas*?

Con estas respuestas se realiza una reducción de la información y junto a los compañeros estudiantes se llega un concepto, unas características y a continuación las ideas en las que estos dos se basaron.

- Sensación incomoda.

- Hay niveles: Abrumador, reaccionamos según lo que sentimos, pueden ser controlables o no controlables.
- Interpretación: Percepción y experiencia subjetiva de la persona.
- Es afectado por lo que pienso, por lo que me dicen y por el actuar de la gente.
- Es un sentimiento generado por situaciones específicas que pueden o no ser identificables fácilmente.
- Es un reflejo de la sociedad en muchos contextos sociales, afán, estrés, presión, no sentirme en paz.
- No sé qué hago con lo que no sé qué pasa.
- Es un revuelto de cosas
- Está permeada por el miedo/temor.
- Tiene un tiempo, duración. intensidad y muchas posibilidades presentes en la cabeza.
- Sobre pensar hace que dude de mí.
- La AEC se da por situaciones que generan incertidumbre - Ansiedad de pensar en el futuro, planes a futuro ¿que nos depara?
- La AEC es el miedo a esa incertidumbre de ¿qué va a ser después? - ¿después de qué? puede ser terminar un ciclo de vida, esa incertidumbre de un ciclo que se cierra respecto a algo, pero se abre respecto a algo que no conozco.
- La *Ansiedad Entre Comillas* generada por una situación <La situación>.
- Nos permite ser conscientes o introspectivos. El problema de ser introspectivo conmigo mismo: hay niveles donde es posible hacer introspección y decidir y niveles donde no puedo decidir qué hacer.
- La AEC tiene niveles uno donde es tolerable y otro donde interrumpe la forma de vivir.
- La AEC no necesariamente es mala, depende de cómo percibes de la situación.
- Afán de luchar contra el tiempo.
- Es un revuelto de sentires.
- Palabras frecuentes: Incertidumbre, abrumado, desesperanza, adrenalina, ser consciente y/o introspectivo, expectativas, demostrar, roles, futuro, fallarse a uno mismo, no saber cómo mantener o sostener vínculos, impotencia, desconocimiento, pérdida de concentración, temor, situación de la cual desconoce su alcance, nos prepara para algo (no solo como negativa sino como positiva también), y se generan pensamientos de distintos escenarios, posibilidades y soluciones ante esta, desorientación frente a la incertidumbre.

Características De La AEC. A continuación, presentaremos las características desarrolladas junto con los compañeros estudiantes:

- La *Ansiedad Entre Comillas* es introspectiva y cuestionante, porque son preguntas sobre situaciones que nos afectan y sobre nosotros mismos.
- Tienes algo que te aterriza al presente, y que te permite continuar con tu vida después de ello, no existe un tiempo aproximado ya que depende de la percepción de las situaciones para cada individuo.
- Las crisis son necesarias para generar un brote de esperanza. Y se comprende que las crisis desde Alcoberro, (s.f.). Para un griego antiguo, la crisis es el proceso que sucede cuando se separa el grano de la paja. Es un separar “analítico” para quedarse solo con la parte buena o aprovechable de la cosecha. De ahí que implique una capacidad de juicio. Era el punto culminante de una trayectoria en que las diferentes fases han de resolverse de un modo u otro. En una crisis morimos o nos salvamos sin que haya término medio.
- Niveles AEC, ejemplo, antes de exponer es manejable, antes de un partido, es una ansiedad “divertida” (Para cada persona varía, pero se llega a un consenso de que hay una tolerable y una que no lo es).

Ejemplos En Los Que Sentimos AEC. A continuación, describiremos los distintos momentos o escenarios en los cuales nos desenvolvemos constantemente y se siente la AEC:

- En lo académico: El proyecto de grado, lo que tenga calificaciones, afán y estrés, expectativas, presión, deseo de cambiar el mundo o algo en la sociedad, genera *Ansiedad Entre Comillas*.
- En la familia: La aceptación, reconocimiento, expectativas, la idea que las personas tienen de nosotros, ocultar cosas o partes de nosotros.
- En el trabajo: Conseguir trabajo, ser competente, que sea un trabajo guste y que dure, no ser explotados, tener un pago que nos permita vivir de forma tranquila, contar con tiempo para nosotros, el ambiente laboral, trabajo nuevo da mucha ansiedad porque no se si lo voy a hacer bien.
- En lo personal: Salir sola a la calle (depende de la hora y como vaya vestida me pongo más a la defensiva), ir por primera vez a algún lugar solo o donde haya grupos sociales conformados.

Estos son algunos ejemplos que rescatamos de lo que abarca la AEC, además, que el contexto de estos ejemplos es de nosotros y nosotras, jóvenes estudiantes universitarios de la

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, ubicada en la ciudad de Bogotá y, que, existen muchos más ejemplos, como también que los niveles son subjetivos entendiendo que algunos la han percibido únicamente en nivel 1, donde es tolerable y no ha interrumpido con la vida cotidiana y otros la hemos percibido en nivel 2, donde esto ha interferido a tal punto de no poder levantarse de la cama.

Concepto AEC

La *Ansiedad Entre Comillas* es un revuelto de cosas, más específicamente de sensaciones y sentimientos incómodos identificados principalmente por la incertidumbre y el miedo, acompañados de sentirnos abrumados, desesperanza, adrenalina, introspección, desconocimiento y expectativas, mejor descrito como “no sé qué hago, con lo que no sé qué está pasando, o va a pasar” y es esta experiencia totalmente subjetiva de la persona, su percepción e interpretación de situaciones específicas, que tienen un momento, una duración e intensidad, pero además de eso tiene un sin fin de posibilidades sobre lo que puede pasar.

Identificamos dos niveles clave, el primero, es uno tolerable, llevadero, que impulsa a realizar las cosas, aunque la sensación sea incómoda, realizar una exposición o jugar un partido; de este primer nivel conocemos aproximadamente su inicio y su final.

El segundo, es uno que refleja cuestionamientos y dudas más profundos sobre lo que sucederá, no suele conocerse ni su inicio, ni si va a terminar, lo que ocasiona pensamientos de distintos escenarios, posibilidades y soluciones ante esta, también tiene relación con la forma de vivir y relacionarse en sociedad, cumplir roles, fallarse a uno mismo (Cumplir con las expectativas de metas propias>Auto realización), no saber cómo mantener o sostener vínculos, demostrar algo ante las personas (afán de cumplir responsabilidades académicas y laborales, necesidad de mantener una imagen frente a la familia), afán, presión, no sentirse en paz, afán de cumplir con tiempos estipulados por la sociedad, colegio, universidad, trabajo, familia, pareja, hijos, vida social.

Sociedad

A continuación, se traza una línea histórica a partir de una revisión desde diferentes autores, que enfatiza sobre los aspectos que se consideran influyentes en la construcción de la sociedad contemporánea, según la percepción del proyecto. Y se explica la forma por la cual interpretamos que a partir del afán por alimentar el capitalismo neoliberal se ha descuidado el desarrollo de los sujetos, nos adherimos a la crítica de los autores donde si bien, el progreso

del capitalismo ha traído importantes desarrollos universales, también es lo que en muchas ocasiones desata una sensación de malestar común que se ha normalizado y a la vez invisibilizado o silenciado.

Mediante esta revisión encontramos posturas frente al capitalismo que explican justamente por qué hablamos de que ha silenciado la sensación de malestar, esto por la constante tendencia de rendimiento que busca resultados en aspectos tangibles, y deja de lado la comprensión ni reconocimiento de sí mismo, no da paso a la introspección y menos al reconocimiento del otro, en esto ha jugado un papel radical el avance tecnológico, pero también muchas dinámicas que culturalmente hemos adoptado en la sociedad.

Sociedad Y Capitalismo

Ante la percepción de que la evolución del capitalismo ha generado dinámicas que van más allá del desarrollo económico, reflejado en la transformación de las estructuras sociales y culturales, se ha identificado que este sistema ha atravesado cuatro etapas, hasta configurarse como se conoce hoy en día. Desde sus inicios, el capitalismo ha moldeado la forma en que las personas viven, trabajan y se relacionan entre sí, en donde crea nuevas oportunidades y también desafíos. A continuación, se presenta un esbozo de estas etapas, pero cabe resaltar que en adelante nos concentraremos en la última de ellas, puesto que es en ésta que se sitúa el proyecto.

- La primera etapa, trabajada por el historiador francés Fernand Braudel (1977), data entre los siglos XVI – XVII y es conocida como el Capitalismo Mercantil. Esta etapa se caracteriza por el comercio a larga distancia y la acumulación del capital a través del intercambio de bienes y la acumulación de riquezas. Con esto surge la clase mercantil, quienes comienzan a tener gran influencia y poder en la sociedad. Rompe un poco con la jerarquía que estaba establecida y generó una segregación en parte a la nobleza feudal. En esta época encontramos el Renacimiento, con su énfasis en el humanismo y el conocimiento. Se percibía el espíritu de la exploración y el descubrimiento, un periodo de florecimiento para el arte, la literatura y la ciencia, impulsado por la clase mercantil.
- El segundo momento es el Capitalismo Industrial entre los siglos XVII – XIX, el cual surge a partir de la revolución industrial. Esta se caracteriza por la producción mecanizada y el crecimiento de las fábricas para la producción en masa, lo que redujo costos y aumentó la producción de bienes, que generó una mayor eficiencia

económica. En el desarrollo teórico de esta etapa encontramos a Adam Smith (1776/1994), economista y filósofo escocés, quien en el texto “La riqueza de las naciones” argumenta que la libre competencia y la división del trabajo son esenciales para la eficiencia económica.

- Por otro lado, encontramos al filósofo alemán Karl Marx (1867/1990), quien critica esta etapa en el texto “El Capital”, donde denuncia el capitalismo industrial por la explotación de los trabajadores (el proletariado) y la acumulación del capital a manos de unos pocos, lo que desata por lo tanto una lucha de clases sociales. Esto se evidencia en la formación de sindicatos y movimientos laborales por parte de los obreros en búsqueda de mejores condiciones laborales. En esta época surgieron dos movimientos artísticos y literarios que abordaban los efectos de la industrialización en la sociedad. El Romanticismo reaccionó contra la industrialización, al idealizar la naturaleza y la emoción; por otro lado, el Realismo se enfocó en representar la vida cotidiana y las condiciones sociales de la clase trabajadora (Marx citado en Williams, 1958).
- La tercera etapa es el Capitalismo Financiero o Monopolista, que tiene lugar a finales del siglo XIX – siglo XX. Se caracteriza por el auge de las corporaciones multinacionales y una mayor interconexión económica entre países, así como la creación de grandes bancos y mercados de valores, lo cual facilitó la inversión. “El capital financiero”, según Rudolf Hilferding (1910/1963), economista marxista, describe cómo los bancos y las grandes corporaciones dominan la economía y controlan la producción. Van a ser los bancos quienes otorgan préstamos a individuos que en muchas ocasiones no tenían cómo pagar sus deudas, y además también ofrecían crédito a las empresas para que pudieran expandirse, y ejerce así cierto control sobre ellas. A partir de esto, al ser los bancos quienes controlan el capital y, por ende, la producción industrial, se podría llegar a tomar decisiones que prioricen las ganancias sobre el bienestar social.

Además, Lenin (1917/1996) en “El imperialismo, fase superior del capitalismo”, explica que el capitalismo financiero conduce al imperialismo, donde las potencias no solo buscan expandirse a nuevos mercados, sino que también procuran apropiarse de recursos externos para mantener su crecimiento. Para entonces, la cultura del consumo se consolidó como un aspecto central de la vida cotidiana. El acceso a bienes y servicios se convirtió en un indicador de estatus social, y la publicidad y los medios de comunicación cumplieron un papel crucial en la

promoción del consumo. La cultura de masas y el entretenimiento se expandieron, con la aparición del cine, la radio y la televisión (Baudrillard, 1998/2023).

- Finalmente, llegamos a la cuarta etapa, el Capitalismo Neoliberal, en la cual situamos a la sociedad contemporánea desde mediados del siglo XX. Esta fase se caracteriza por la desregulación de los mercados, la privatización de empresas y servicios públicos, y la globalización económica. Estas políticas buscan reducir la intervención del Estado en la economía y promueven el libre comercio y la movilidad del capital a nivel global. (Baudrillard, 1998/2023).
- Uno de los exponentes en el estudio del neoliberalismo es David Harvey (2005/2007), un geógrafo y teórico social marxista británico. En su obra “Breve historia del neoliberalismo”, Harvey analiza cómo las políticas neoliberales han provocado un aumento significativo de la desigualdad y la concentración de riqueza en manos de una élite económica. También examina cómo la globalización y la digitalización transformaron la economía mundial. La globalización ha facilitado la interconexión de los mercados y la libre circulación de bienes, servicios y capitales, mientras que la digitalización revolucionó la forma en que las personas interactúan, trabajan y consumen.

Lo anterior es una contextualización del trayecto del capitalismo hasta la contemporaneidad, con perspectivas que se adhieren al proyecto, esto para la comprensión de la *Ansiedad Entre Comillas*. Además, en esta misma búsqueda se ha encontrado una variante conceptual del capitalismo, que sustenta nuestro descontento frente a la forma en que ha sido vista y tratada históricamente la ansiedad, y se asume como parte fundante en el contexto de lo que entendemos por Capitalismo en este sentido.

El Capitalismo Emocional, expuesto por la socióloga y escritora franco-israelí Eva Illouz cuyos principales ámbitos de investigación comprenden la historia de la vida emocional, la teoría crítica aplicada al arte y a la cultura popular, el significado moral de la modernidad y el impacto del capitalismo sobre la esfera cultural y la vida privada. (CCCB, 2024).

Encontramos que Illouz (2007) en el texto “Intimidades congeladas. Las emociones del capitalismo.”, hace una crítica hacia la comercialización de las emociones y las relaciones personales. Ella expone cómo el capitalismo ha colonizado las emociones, y se promueve la idea de que los individuos son responsables de su propio proceso de sanación, por lo cual la industria ha propuesto herramientas que les brinden un camino que comprar, la terapia, donde

se crea la narrativa de que el bienestar psíquico es una responsabilidad personal en su propio proceso de sanación.

La narrativa terapéutica se ha institucionalizado y comercializado, lo que puede desvirtuar su propósito original de sanación y autoconocimiento. Esto sugiere que la terapia puede ser más un producto de consumo que un verdadero proceso para sanar. Al enfatizar que las personas son responsables de su propia sanación, se puede desviar la atención de las estructuras sociales y económicas que contribuyen al sufrimiento, lo que puede llevar a una falta de reconocimiento de las injusticias sistémicas, que son justo a lo que desde el proyecto se pretende demostrar.

Es pertinente traer a colación al sociólogo polaco Zygmunt Bauman (2007/2012), para ampliar la visión de la sociedad capitalista y de consumo: “La característica más prominente de la sociedad de consumidores –por cuidadosamente que haya sido escondida o encubierta- es su capacidad de transformar a los consumidores en productos consumibles”. Con lo anterior, podemos decir que es cada vez más común que el individuo se vea inmiscuido en la sociedad como una cosa, un producto de compra y venta. Este fenómeno se hace aún más evidente en el contexto donde el control de la información no sólo determina lo que la gente ve y escucha, sino también lo que piensa y cree (Schiller, 1996) y derivó en el desarrollo del capitalismo digital.

Pero como señala Byung-Chul Han en *La expulsión de lo distinto* (2017), el individuo debe mostrarse y ser deseable para los otros. Como es común en las redes sociales y plataformas digitales, las personas no solo exhiben su vida, sino que la mercantilizan con la finalidad de la validación externa.

Ahora bien, este Capitalismo Neoliberal no ha llegado solo. Al promover políticas que favorecen la desregulación y la liberalización de los mercados, se facilitó el crecimiento de las empresas tecnológicas y la expansión del internet, esto creó un entorno propicio para el desarrollo del capitalismo digital. Este se refiere a la transformación del modelo capitalista a través de las nuevas tecnologías digitales, que han reconfigurado las dinámicas económicas y sociales. Trae consigo la transformación en la comunicación, una cultura de consumo más rápida y constante, no solo de bienes o servicios, sino también de ideales, ya que generan una mayor posibilidad de comparación, nuevas formas de trabajo y estudio, erosión de la privacidad e incluso sensación de vigilancia y control sobre los individuos, debido a que grandes corporaciones tecnológicas recopilan y analizan datos personales.

El capitalismo digital abarca aspectos como la globalización, la digitalización de procesos productivos y la creación de nuevas formas de valor a través de datos y plataformas

digitales. Las grandes corporaciones tecnológicas han redefinido las dinámicas de poder y control en la economía global. La digitalización de procesos productivos y la creación de plataformas digitales han transformado la manera en que se generan y distribuyen los bienes y servicios, ya que promueven una economía cada vez más interconectada y dependiente de la tecnología. Sin embargo, esta evolución también ha planteado nuevos desafíos, como la concentración de poder en manos de unas pocas empresas y la creciente desigualdad económica.

Posterior a esta contextualización histórica, se articulan otras perspectivas que han sido desarrolladas a través de la construcción de la sociedad y de la influencia que ha tenido el capitalismo en la misma. El inicio de la problemática social que propone este proyecto ocurre hacia el Siglo XVIII con la Revolución Industrial, lo cual trajo consigo cambios en los estilos de vida, que inicia por las urbanizaciones alrededor de fábricas, horarios de trabajo y las relaciones sociales. El avance de estas dinámicas y el desarrollo del capitalismo trajo a la sociedad contemporánea la noción de presión laboral y social.

Vivimos en una sociedad liderada por la industria y con ello el modelo económico del capitalismo, convirtiéndose en el eje principal en cada ámbito de la vida de la sociedad occidental, donde el enfoque de cada individuo es la sostenibilidad económica y el ideal éxito construido culturalmente. Para llegar a este objetivo los individuos deben enfrentarse entre otras cosas a la precariedad y la flexibilidad laboral (Sennett, 1998/2000), lo cual implica que los empleados deben estar dispuestos a las condiciones, roles, ubicaciones y tiempos que les demanda un empleo, ligado a una erosión del sentido de estabilidad e inseguridad. Ahora, al situar esto mismo a un estudiante universitario que ya debe cumplir con obligaciones financieras, la situación se complica aún más. La necesidad de equilibrar estudios y trabajo puede generar altos niveles de ansiedad, ya que los estudiantes se ven presionados a rendir en los dos ámbitos, esto sin tener en cuenta aspectos relacionales e incluso deportivos.

En este contexto de presión y búsqueda constante de éxito, surge una consecuencia inquietante, el “Narcisismo apático” (Lipovetsky, 1983/2003). Al ser el individuo el centro, razón y causal de su propio universo genera una desconexión con los demás, que además prioriza la búsqueda del placer y satisfacción personal que encuentra en el consumismo.

Desde esta perspectiva del capitalismo, se puede explicar la razón por la cual la *Ansiedad Entre Comillas* se percibe en la sociedad contemporánea, en palabras de Bustamante (2023), en su columna llamada Capitalismo y ansiedad: cómo se entrelazan la estructura social y la salud mental, explica que:

Lo primero que hay que tener en cuenta es que el capitalismo no es solo un sistema económico sino también un sistema cultural, social y político. Al poner énfasis en el individualismo, la competencia y la productividad, el capitalismo ha cambiado el sistema de valores de las sociedades. Junto con el desmoronamiento de las estructuras sociales, el consumismo y el materialismo van en aumento como resultado de esto. La presión constante de las personas para lograr el éxito financiero y la movilidad ascendente las ha vuelto más ansiosas por sus vidas. (Bustamante, 2023, Columna Capitalismo y ansiedad)

Además, expone cómo las desigualdades sociales provocadas por el capitalismo contribuyen a sentimientos de impotencia y desesperanza, que exacerban la ansiedad. Los menos afortunados luchan por acceder a recursos básicos, lo que agrava su salud mental, también se suma a la opinión de (Han, 2017) donde en un sistema competitivo, se espera que los empleados trabajen más duro, durante más tiempo y logren más para que las empresas sigan en un estado de rentabilidad económica. Esta cultura laboral puede ejercer mucha presión sobre las personas que además genera agotamiento, estrés y ansiedad.

La expectativa de trabajar más y lograr más para mantener una apariencia exitosa, perpetúan una “cultura de comparación compulsiva” que son contribuciones directas de las redes sociales, lo que genera competencia. Los avances tecnológicos no solo han permitido esto, también abren un espacio a la cultura de estar siempre ocupados pero disponibles, lo que afecta el equilibrio entre la vida laboral y personal. Bustamante identifica con esto que

El capitalismo puede conducir a una falta de apoyo social y de comunidad. En una sociedad que está tan enfocada en el éxito individual, a menudo se pone poco énfasis en construir conexiones con los demás y apoyarse unos a otros...Además...estamos constantemente bombardeados con mensajes que nos dicen que necesitamos más, que necesitamos comprar los últimos productos y que nuestro valor está determinado por lo que poseemos. Esto puede crear una sensación de insuficiencia y puede conducir a sentimientos de ansiedad e inseguridad. (Bustamante, 2023, Columna Capitalismo y ansiedad)

Sociedad Contemporánea Occidental

Al analizar las ideas de Byung Chul Han en su obra *La sociedad del cansancio* del 2010 citado en Quintero (2017) afirma que estamos en una sociedad instituida sobre el capitalismo, lo cual hace de los individuos seres educados para la producción. Él le ha

llamado una sociedad de rendimiento, lo cual tiene varias problemáticas, por ejemplo, la auto-explotación y la presión por ser constantemente productivos. La “productividad” se ve como conocimiento, destrezas, dinero, que agota física y mentalmente puesto que valora la productividad por encima del bienestar humano, es así como genera sensaciones de insuficiencia y pérdida de sentido sobre las acciones.

De esta forma encontramos que la manera en la que se ha construido la sociedad contemporánea genera presiones invisibles, que asumimos ingenuamente sin percibirlo o cuestionarlo, por ejemplo, los roles según el género, la edad o la etapa de la vida, en el caso de este proyecto se sitúa en la etapa universitaria; donde cada individuo debe realizar ciertas tareas por tradición o cultura implantada y normalizada, que pueden no corresponder justamente a los objetivos o anhelos individuales y que pueden ser posibles detonantes de la *Ansiedad Entre Comillas*.

La sociedad del cansancio convierte al sujeto en un ser amorfo, con un sentido de vida impulsado por ideas consolidadas por el capitalismo Neoliberal mencionado anteriormente. Es así como la frase “Tú puedes” se ha convertido en un pensamiento recurrente cargado de exigencia y autocastigo, que sumerge al individuo también en la sociedad de consumo, en donde las personas no solo consumen productos, sino que ellas mismas poco a poco se convierten en productos y esclavas de sí mismas.

Sumado a lo anterior, La “libertad” si es que en algún momento ha existido, parece cada vez más utópica, inalcanzable, irrealizable, ¿En qué momento nos volvimos nuestros propios jueces incesantes y críticos? Han describe la era hiper-moderna en su libro “La Agonía del Eros” (2012) como una época caracterizada por el hiperconsumo, es decir, no es solo un consumo excesivo de bienes materiales, sino una dinámica que afecta todos los aspectos de la vida. Se basa en la lógica de la novedad y la inmediatez: todo debe ser consumido rápidamente y reemplazado por algo nuevo. En este contexto, el consumidor no solo consume productos, sino también experiencias, emociones e incluso personas, lo que resulta alarmante con relación a las formas de comunicación y los vínculos que se desarrollan.

La exigencia de ser “empresarios de sí mismos” o como se mencionó anteriormente el “tú puedes”, provoca irremediamente una auto explotación y un autocastigo que el mismo sujeto ejerce sobre sí. ¿Cómo se vive en estudiantes de la UPN? ¿Cómo se expresa la ansiedad en cada uno? Es así como se evidencia que estar inmersos en la sociedad contemporánea resulta ser un entorno detonante en el sentir de la ansiedad, justamente por ese hiperconsumo que él ha encontrado en la misma, Han expone en su libro “la expulsión de

lo distinto” (2017) que se genera una superficialidad en la forma de percibir la vida en general, que es alimentado y propagado mediante la cultura de las masas y los medios de comunicación, que idealizan un estilo de vida al cual debería llegar a tener cada individuo que quiera ser percibido como exitoso.

Según Han en su libro “la expulsión de lo distinto publicado en 2017 “Esa hipervisibilidad, esa hipercomunicación esa hiperproducción, ese hiperconsumo conducen a un rápido estancamiento de lo igual, resultan obscenos”, es así como la sociedad de consumo genera una sensación de siempre estar inmersos en un mundo en donde no existe lo hipo, lo micro. Resulta preocupante, ya que genera una problemática con relación no solo al siempre querer más, sino que provoca repulsión al que no tiene posibilidades de “éxito”, no sólo esto, sino que además de generar una idealización socialmente admitida, se abre la puerta a una cultura de comparación, en donde las personas no conciben la idea de ser diferentes, de tener otra forma o desarrollar un pensamiento distinto al común, y mucho menos el tener una manera de vivir contraria a la de los demás, que en muchas ocasiones no comparten el mismo contexto u oportunidades, que genera nuevamente un sentimiento de insuficiencia y sensación de inferioridad con los que sí pueden alcanzar esta visión idealizada de la vida al tener mayores posibilidades.

El Sentir Universitario

Hasta el momento este documento ha investigado las categorías de forma histórica y global. Sin embargo, para el propósito del proyecto, que es comprender mejor el sentir universitario en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, es esencial centrarse en el contexto Latinoamericano al realizar un enfoque particular en Colombia.

Latinoamérica

En el año 2002 Pinilla, realiza una recopilación de diversos estudios en el cual, rescatamos el que se realizó en 1999 ASCUN realizó un estudio de caracterización del estudiante universitario de Santafé de Bogotá; este constaba de un cuestionario con preguntas cerradas, realizadas a estudiantes de pregrado de ocho universidades públicas y privadas de la ciudad. En este cuestionario encontramos un apartado llamado “información socio afectiva” que expone lo siguiente: “Con relación al sentimiento frente a su universidad el 48% se siente bien” En este sentido nos surge la pregunta ¿Qué sucede con el 52% que no se acoge a esta categoría de sentirse bien? Y ¿Qué situaciones de la sociedad influyen para que esto suceda?

De este modo en la presente investigación se aborda el tema de la ansiedad desde los sentimientos, emociones y perspectivas de los estudiantes de pregrado que no se acogen a esa categoría de “sentirse bien”. Podríamos especular que dentro de ese 52% de estudiantes que no se sienten representados por la frase “sentirse bien” dentro de la universidad, encontramos las afecciones de tipo emocional como la ansiedad.

Iniciaremos con un ejemplo de investigación cuantitativa, Amézquita, et al., (2003) evaluaron la prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de pregrado en la universidad de Caldas. Se utilizaron como instrumentos la entrevista semiestructurada y cuestionarios estandarizados, como lo son el inventario de ansiedad de Beck y el test de depresión de Beck respectivamente. Los resultados arrojaron 58,1% de prevalencia sobre la ansiedad. Se asociaron entonces elementos de la vida que se relacionaran con este estado de ansiedad y los que resultaron estadísticamente significativos fueron: Programa de Desarrollo Familiar: sexo femenino, pérdidas afectivas; Académicas, económicas y de salud: insatisfacción con la carrera; dificultades en las relaciones con compañeros y docentes, responsabilidades académicas, y comportamiento suicida.

Dentro del mismo estudio, Amézquita, et al., (2003) se aborda en forma de cifras otros casos del mismo país (Colombia) y se refuerza el planteamiento con ejemplificaciones de otros países, que mencionan causas asociadas y cifras. De estos elementos relacionados con el sentimiento de ansiedad no se abordó a profundidad sobre ellos en este mismo estudio, sin embargo, numéricamente es evidente que una gran parte de la población universitaria se ve afectada por la ansiedad.

Riveros, et al., en el 2007, desarrollaron una investigación descriptiva con una muestra de 500 estudiantes universitarios en La Universidad Nacional Mayor de San Marcos ubicada en el distrito de Lima, Perú. Se usó como instrumento la escala de HADS (Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria) que consta de 14 preguntas, 7 dirigidas hacia la ansiedad y 7 hacia la depresión que en su discusión expresa:

Los resultados encontrados (Ansiedad en mujeres 9,25, ansiedad en hombres 8,95, promedio general 9.11) son coherentes con los estudios efectuados en países en los que los estudios universitarios son el medio para alcanzar la realización personal, pero ya desde su ingreso están presentes factores que contribuirán a hacerlos más vulnerables frente a los diferentes escenarios que le plantean los estudios superiores; entre los antecedentes están los aspectos familiares y psicosociales, con las patologías que existen en su hogar y con respecto a los estudios mismos, su costo, la exigencia y

las oportunidades laborales. (Riveros, et al., 2007, Revista de investigación en psicología)

Como apreciación de la discusión, se destacan los estudios universitarios como un factor generador de ansiedad, lo que desde la investigación entendemos que no es solo por su dimensión académica, sino que la vida universitaria trae consigo la construcción y cohabitación con personas, realización personal, exigencia, costos, oportunidades laborales, interacciones, dinámicas, comportamientos, pensamientos, que están estrechamente relacionados con la forma individual de percibir el mundo. Para comprender el sentir de esta experiencia es necesario ir más allá de la explicación teórica, diagnóstica y cuantitativa que nos han ofrecido estos estudios. Como el siguiente que propone Castro:

Como las explicaciones que ofrece el DSM IV para diagnosticar los trastornos de ansiedad, aunque detalladamente, sólo se encuadran en todo momento en lo referente a los criterios y características para el diagnóstico de éstos, a los síntomas que sufre el individuo, a la evolución de dichos síntomas, a las tendencias estadísticas en cuanto al pronóstico y la prevalencia del trastorno, a los trastornos asociados, y a los criterios para hacer un diagnóstico diferencial. [...] también es muy importante recalcar que no se comprenderá nunca el sentido particular de la experiencia de ansiedad para quien la vive. Mientras el entendimiento de esta experiencia sólo se dé a partir de criterios estadísticos mediante los cuales se ajusta la experiencia de un ser humano a patrones universales de comportamiento (Castro, 2005, Suma Psicológica, Vol. 12, No. 1).

De esta forma los estudios expuestos anteriormente se enmarcan en ajustar las experiencias personales a test, cuestionarios, diagnósticos, que funcionan clínicamente en patrones universales de comportamiento, sin embargo, la experiencia de ansiedad puede ir más allá. Como el siguiente que propone Castro:

“Para comprender el sentido de la experiencia de ansiedad, antes que preocuparnos por buscar alguna explicación causal acerca de ella, primero debemos esclarecer y comprender la estructura de la existencia de la persona que vivencia la ansiedad, lo cual implica clarificar la forma en que esta persona vivencia, crea, organiza y construye el mundo concreto en que se encuentra; qué valores necesita afirmar o preservar para sentirse bien consigo mismo; y la forma en que se afirma o preserva a sí mismo” (Castro, 2005, Suma Psicológica, Vol. 12, No. 1).

La cita anterior expone cómo la experiencia subjetiva del mundo de un individuo es una experiencia única e irrepetible para cada unidad de persona. Con el ejemplo anterior del estudio de la UNMSM, conocemos una coincidencia entre los 500 estudiantes participantes; y

es, la realización personal y la universidad como medio para lograrlo, lo que genera ansiedad, ahora, allí dentro de esa cantidad de estudiantes, hay 500 formas de vivenciar, crear, organizar y construir el mundo, que, aunque la generalidad sea realización personal, es un apartado que abarca una pregunta fundamental ¿Qué es la realización personal para cada uno de ellos? Con el fin de conocer más a fondo las razones personales y si dentro de ellas se encuentran o repercuten negativamente dinámicas intrínsecas de la sociedad este estudio tiene como modelo de investigación un grupo focal con estudiantes universitarios. Así, exponer una mirada propuesta por ellos mismos sin tener referenciado el DSM como una única perspectiva.

Según May (1990) “La ansiedad es el temor a la incertidumbre, que puede tomar dos caminos, uno constructivo o uno neurótico (Destructivo) depende de cómo el ser humano vivencia, asume y enfrenta las distintas situaciones de la vida diaria en que se siente amenazado.

Así, según un estudio de la Universidad del Rosario (2023) el hecho de salir del colegio a temprana edad, 16 o 18 años que en promedio se termina el bachillerato académico en Colombia (transición (5 años), primaria (6 a 10 años), secundaria (11 a 14 años), media (15 a 16 años) según el Ministerio de Educación Nacional 2006--2010 en el documento “La Revolución Educativa: Plan Sectorial de Educación” genera presión y expectativa sobre el rumbo que tomará la vida de este o esta joven, según datos del Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES), sólo el 53.94 % de los estudiantes entre los 17 y los 21 años lograron ingresar a la educación superior en el año 2021. Quienes lo logran, están en un proceso educativo al cual le dedican 5 años de su vida aproximadamente, donde varios factores influyen en la culminación exitosa de esta carrera, y que según la encuesta de la Fundación Empresarios por la Educación y el Centro Nacional de Consultoría (CNC), más de la mitad de los jóvenes que trabajan en Colombia no lo hacen en el área en la que estudian o estudiaron.

Según el nivel de formación, los graduados con estudios de posgrado (especializaciones, maestrías y doctorados) son los que menos ofertas laborales tienen. La mayor oferta es para los graduados con formación universitaria de pregrado, pero también es la población más amplia, así que, la oferta no es suficiente para la demanda, como lo describe Correa (2022) en el periódico digital La Opinión titulado “4 de cada 10 desempleados son profesionales”. Estas situaciones que son intrínsecas de vivir en esta sociedad contemporánea son influenciadas por el capitalismo neoliberal que ha descuidado el desarrollo de los sujetos convirtiéndolos en un producto, obligándolos a rendir para ser valorados, tener un proyecto

de vida claro y no fallar en él, porque él fallar significa perder tiempo y recursos valiosos para producir y obtener una gratificación instantánea, como se menciona en el apartado anterior de Sociedad.

Lo anterior, relacionado con lo expresa que el filósofo colombiano Estanislao Zuleta (1980), en su discurso de aceptación del Doctorado Honoris Causa en Psicología, en la Universidad del Valle titulado “El elogio de la dificultad”. En lugar de desear una relación humana inquietante, compleja y perdible, que estimule nuestra capacidad de luchar y nos obligue a cambiar, deseamos un idilio sin sombras y sin peligros, un nido de amor y, por lo tanto, en última instancia un retorno al huevo.

Educación Y Pedagogía

En esta categoría abordaremos distintos aspectos de la educación, en primera instancia realizamos un recorrido histórico de cómo se ha desarrollado, sus pretensiones y algunas de las falencias que se encuentran desde la mirada crítica de autores y que compartimos. Con esto, haremos la selección de un modelo educativos que consideremos más pertinente, desde nuestro punto de vista para la investigación, donde prevalezca la búsqueda de una formación integral del sujeto, que le otorga la posibilidad de expresión y comprensión, no solo de su entorno, si no de sí mismo y le facilite así su autoconstrucción.

Esta categoría cobra relevancia al invitar a una reflexión crítica sobre la historia de la educación y la pedagogía, para así entender y abordar problemas educativos contemporáneos. Pues vamos a ver como en el transcurso de su desarrollo, la educación buscará impulsar la autonomía del individuo, mediante el desarrollo de su propia verdad y valores para generar así una mirada crítica sobre la sociedad.

Historia De La Educación

El recorrido histórico que se desarrollará a continuación, no se centra únicamente en la educación formal y la pedagogía, sino que engloba también condiciones sociales e históricas. Con lo que pretendemos recordar que la educación es un fenómeno compuesto, que no puede ser entendido por una única disciplina como por ejemplo la filosofía o la psicología; por lo que incita a considerar diferentes campos de estudio que se relacionen con la pedagogía y didáctica. Este recorrido ha sido abordado periódicamente desde la propuesta que se presenta en el texto “Historia de la pedagogía” (Abbagnano & Visalberghi 1967/1992).

Educación En Las Civilizaciones De La Antigüedad. A pesar de que las primeras formas de educación surgieron intrínsecamente junto con la humanidad, donde se transmitían conocimientos y habilidades necesarias para la supervivencia. Pasaremos por alto este hecho, para así enfocarnos en la educación dentro de civilizaciones ya constituidas, que empezaban a suponer la necesidad de habilidades para una vida en comunidad.

En esta época de la antigüedad, se destacan varias civilizaciones del antiguo Oriente, donde la educación en gran parte estaba reservada para clases privilegiadas, enmarcado por la memorización y la técnica, las ideas sobre el potencial humano e individual empezó a dar allí sus primeros brotes, y presenta bases para algunos conceptos educativos más modernos y democráticos.

Encontramos por ejemplo civilizaciones como Egipto, Babilonia, India y China, cuyos sistemas de educación se basaron en la transmisión de conocimientos y habilidades prácticas a los jóvenes para que estuvieran capacitados para asumir roles en la sociedad; Sin embargo, es característico de civilizaciones mesopotámicas y egipcias como la educación estaba estrechamente vinculada con clases privilegiadas como el clero, esta era enfocada hacia la formación de escribas, es decir los responsables de la escritura y la administración.

A partir del S.V aC. Grecia representó un momento crucial en la evolución del pensamiento educativo, con el desarrollo de ideas más sistemáticas. Además, enfatizó en el papel del individuo, así como la educación armónica del cuerpo y la mente en búsqueda del balance, lo cual para Aristóteles se orientaba hacia la formación del carácter y la inteligencia. Como señala Werner Jaeger (1934/2001), la educación griega no buscaba solo utilidad, sino el cultivo del alma, el areté.

Para entonces, dentro de ese contexto de la Grecia antigua, existían dos modelos educativos que reflejan diferentes necesidades, valores y prioridades culturales en las dos ciudades-estado. Por un lado, Esparta, centrado en la formación militar y la disciplina rigurosa, y por otro Atenas, donde se promovía una educación más holística, que integraba artes, filosofía y deportes.

Por otro lado, la evolución de la educación en Roma se vio influenciada por Grecia, donde nuevamente primaba la importancia de las humanidades, como la retórica, la gramática y el estudio de obras clásicas, pero aun así estaba destinado en gran medida a la élite, con métodos de oratoria y debate, cabe resaltar que estos elementos son centrales en la formación de líderes. A partir de esto se puede evidenciar que la educación en la antigüedad no se limitó a dejar un legado de métodos de enseñanza y contenidos, sino también de actos cívico, éticos y culturales.

Educación En La Edad Media. Posteriormente encontramos el periodo comprendido entre el Siglo V al XV, la Edad Media, donde la educación se caracterizó por la influencia religiosa y prevaleció la intención por integrar la racionalidad con la espiritualidad, lo que generó rechazo ante otras formas de aprendizaje y conocimiento. Para ser más específicos, el cristianismo, logró presentarse a sí mismo como la expresión de la verdad, que la filosofía griega había buscado, y generó así un punto de quiebre al consolidarse como una cosmovisión para asegurar su continuidad en la filosofía clásica (Abbagnano & Visalberghi, 1967/1992), con esto se explica como la nueva doctrina subordinó algunos de los conocimientos previos a la narrativa religiosas.

Para entonces los métodos enfatizaban en la memorización y la conducta disciplinaria coercitiva, que se refiere al enfoque educativo que impone reglas, métodos y normas de forma autoritaria, sin considerar particularidades o necesidades y además genera en los estudiantes una actitud pasiva, de aceptar y seguir contenidos sin una verdadera comprensión ni compromiso personal. Lo anterior demuestra un enorme contraste con el ideal de aprendizaje que se promovía en la educación clásica, más libre y reflexiva. Esto generó que el sistema educativo se tornara más rígido y con menos posibilidades al pensamiento crítico.

Es evidente entonces, que las instituciones religiosas, al liderar las dinámicas educativas, comenzaron a establecer escuelas centradas en la formación religiosa, aunque también tenían en cuenta algunas artes, se mantenían dentro de un marco teológico. Sin embargo, a pesar del predominio de estos métodos coercitivos, la filosofía clásica logró mantenerse en una minoría de contextos para mantener algunos de los ideales de la antigüedad y resaltar así sus valores educativos, que más adelante serían recuperados y valorizados por árabes, quienes se dedicaron a la traducción y el estudio de textos que desarrollan bases para la educación moderna.

Para la época medieval, surgieron decretos donde se autorizaba la apertura de escuelas y universidades, siempre y cuando sirvieran a la comprensión filosófica de la fe cristiana, a esto se le denominó escolástica. Y fue entonces donde surgen las bases del currículo donde las ciencias que formaban el trívium (gramática, lógica o dialéctica y retórica) se enfocan en desarrollar habilidades críticas y de argumentación y el quadrvium (geometría, aritmética, astronomía y música) representado por disciplinas cuantitativas, que requerían de un mayor análisis. Esto hace del aprendizaje una actividad más reflexiva e independiente a la memorización (Abbagnano & Visalberghi, 1967/1992).

Educación En El Renacimiento. Durante este periodo comprendido entre los siglos XV-XVI, la educación experimenta un desarrollo significativo a partir del interés por el conocimiento clásico y el surgimiento del humanismo, en manifestación hacia la búsqueda de integrar la razón y la fe, esta vez abrió un espacio donde la educación privilegiaba el pensamiento crítico y el análisis. Esta evolución en la mentalidad medieval se llevó a cabo gracias a los humanistas, quienes asumieron una actitud crítica frente a la cultura que se había implantado para entonces.

El humanismo promovía la dignidad y potencial del individuo, tuvo su origen a partir de la importancia de la formación espiritual, pero también proclamaba la autonomía y la importancia de las artes que serían las mismas ya mencionadas del trívium y quadrivium. Con esto se evidencia que los humanistas no buscaban negar la formación religiosa y mucho menos su importancia, sin embargo, asumen la conciencia de ir en búsqueda de un ideal de formación humana plena, esto no solo desde el desarrollo del intelecto sino también del carácter y de las habilidades sociales, desde allí surge la necesidad de retornar a los clásicos griegos e incluso latinos. Lo curioso en este hecho es que, para generar ese cambio revolucionario frente a la mentalidad medieval, para llegar a la edad moderna, fue necesario dar una vuelta hacia la antigüedad.

Esto no significó un retorno, un volver atrás, sino que se convirtió en un instrumento de liberación, al volver a la fuente de la cultura, mediante el redescubrimiento de la filosofía, literatura, poesía, arte y ciencia de la antigüedad clásica. Para escapar de esa estructura hermética que había estancado la creación de conocimiento, fue así como surgió la nueva conciencia, “ante la cual el hombre no es ya expresión estática de una especie inmutable, sino progresiva construcción histórica que se cumple mediante el progreso y la educación.” (Abbagnano & Visalberghi, 1967/1992).

Con lo anterior, se puede evidenciar que la noción de educación en esta época se amplió de tal forma que se aspiraba por la excelencia personal, en el desarrollo tanto del intelecto como del carácter y las habilidades sociales.

Con lo que se generaron cambios en la estructura de las instituciones educativas, al ser fundadas sobre los modelos pedagógicos humanistas, que rompían con la educación tradicional medieval. Estos espacios incluyeron no solo la instrucción de habilidades prácticas, sino también formar a los individuos para la vida, con diálogos frente a la ética, política y estética, lo que promovió una visión de la educación hacia el desarrollo integral del

sujeto, que además se preocupara por la contribución al bien público. Esto facilitó el surgimiento de líderes intelectuales y públicos que tendrían un fuerte impacto en la cultura y sociedad europea. En este contexto, por ejemplo, encontramos genios del arte, la arquitectura, la ciencia, tecnología, la filosofía, la literatura, la política y la sociedad como Leonardo da Vinci (pintor, ingeniero, anatomista y pensador), Miguel Ángel Buonarroti (escultor, pintor y arquitecto), a Nicolás Copérnico (astrónomo), William Shakespeare, entre otros.

Educación En La Ilustración. La época de la Ilustración es también conocida como el Siglo de las luces y tiene su desarrollo durante el siglo XVIII. Se presentó como un movimiento filosófico y cultural que influyó profundamente en el desarrollo de la educación, pues se caracterizó por la búsqueda de la libertad intelectual, un mayor acceso al conocimiento y el cuestionamiento a la autoridad tradicional. Impulsó el uso de la razón y el pensamiento crítico.

Los pensadores de esta época confiaban en la capacidad de la educación para transformar la sociedad y con ello lograr un progreso humano. Se creía que la educación tenía la capacidad de iluminar a las personas para que, con sus conocimientos, estas fueran capaces de cuestionar e ir en búsqueda de la verdad por sí mismos. Esto trajo como resultado la necesidad de una educación más universal y al alcance de todos, que promueve una cultura más inclusiva, en búsqueda de la igualdad de derechos y oportunidades.

A partir de esto y con la crítica a las estructuras educativas tradicionales influenciadas por la religión y el aprendizaje memorístico y repetitivo, se abogó por la creación de nuevos centros de enseñanza donde prevalece el enfoque crítico, científico y racional, que fomentara la experimentación, junto al pensamiento independiente y creativo. Por esta razón se generó la expansión en el contenido de la educación, que prioriza materias científicas y filosóficas sobre las literarias. Esto repercutió en la sistematización del método científico, que a su vez generó un ligero sesgo frente a otros tipos de conocimiento que carecieran de comprobación.

Debido a que el principal interés del movimiento de la ilustración era difundir la nueva visión científica de la naturaleza, el currículo a partir de allí incluyó áreas como la física, la biología y la ética. Se refleja así justamente ese deseo por entender el mundo natural y humano, mediante la visión racional y objetiva, esto, a su vez propició el desarrollo en el estudio de la psicología, el derecho y la economía.

En este contexto, la llegada de la imprenta generó la más grande revolución en el ámbito educativo, e incluso cultural, social y político. Dado que abrió la posibilidad de plasmar en físico las ideas, mediante revistas, panfletos y enciclopedias, que no solo promueven el acceso al conocimiento, sino que además fomentan el debate público en una variedad de contextos.

Sin embargo, ese uso intensivo de la razón para dar explicación al mundo y resolver problemas, tiene sus limitaciones en cuanto a que la razón debía ser utilizada en ámbitos que permitieran la observación, experimentación y comprobación, he allí el problema, ¿qué ocurre entonces con los fenómenos que no se adaptan a esta forma? Como por ejemplo cuestiones metafísicas y teológicas que no son accesibles desde la experiencia sensorial y tangible. Esto claramente restringe en gran medida muchos otros saberes, limita, el potencial del razonamiento humano que puede generar nuevo conocimiento que se puede generar desde el ámbito de la experiencia más empírica.

Por otro lado, cabe resaltar que estos cambios en la educación fueron influenciados en gran medida por el pensamiento político emergente en búsqueda de soberanía popular, el contrato social (Rousseau, 1762) como forma de emancipación del poder político hacia la búsqueda del bien común, desde este contexto se promovían ideas de igualdad, libertad y derechos humanos. En consecuencia, la educación se relacionaba con la formación de ciudadanos, críticos y democráticamente activos, en capacidad de tomar una postura activa en la lucha contra la opresión. Además, incluyeron más a la mujer en el ámbito educativo, pues no reconocen diferencias sustanciales de ingenio entre los 2 sexos.

Educación A Partir De La Revolución Industrial. La educación sufrió una enorme transformación entre los siglos XVIII al XIX, durante la Revolución Industrial. Allí encontramos que fue un proceso complejo debido a la interacción entre requerimientos del capitalismo industrial, los ideales de la ilustración frente a la formación y la necesidad por la educación pública con el fin de satisfacer las demandas de una sociedad en rápida transformación.

Recordemos que la Industrialización conllevó a la migración masiva hacia las grandes ciudades, lo cual promovió un cambio demográfico y cultural significativo, razón por la que surgió la necesidad de mano de obra capacitada no solo para realizar tareas simples si no también con habilidades de lectura, escritura y matemáticas (Abbagnano & Visalberghi, 1967/1992), que pudieran responder a la demanda de ofertas laborales, que surgían por la

expansión de las fábricas, lo que requeriría un modelo educativo en respuesta a ello. En consecuencia, hubo un auge en la creación de escuelas que ofrecían educación básica a mayores grupos de la población, aunque aún mantuvieran ciertos limitantes depende de la clase social y el sexo.

Fue de esta manera que la Revolución Industrial, impulsó la modernización de currículos escolares, con una transición hacia un enfoque más práctico, que incluyera contenidos científicos y técnicos. La enseñanza se enfocó en la ciencia y en habilidades prácticas esenciales para el nuevo entorno laboral. Esta reforma educativa abogó por una preparación más “real” a los jóvenes, para que lograran desempeñarse en el ámbito industrial, esto deriva en un sistema educativo que no fuera exclusivo a las élites, si no que incorporara a la clase trabajadora y la burguesía emergente.

En este contexto, y a raíz de los cambios sociales que seguían en desarrollo, se evidenció un gran impacto, donde se debatía el que la mujer también fuese un sujeto incluido en la educación, aunque fue un proceso lento y discriminatorio, reflejó una evolución en la comprensión de roles de género y el reconocimiento de la importancia de formar a todos los miembros de la sociedad (Abbagnano & Visalberghi, 1967/1992). Por esto, las instituciones educativas, comenzaron a gestionar una estructura que incluía diferentes niveles de escolarización, además de ofrecer formación especializada, para una mejor preparación de roles para la sociedad industrial.

Esas ideas fueron desarrolladas en gran medida por los Estados, donde la idea de gestionar la educación a nivel nacional originó la creación de asociaciones y organismos de supervisión y control de procesos. A pesar de estos avances, surgieron conflictos sociales y políticos debido a la expansión de la clase trabajadora y sus inconformidades frente a la desigualdad económica, esto planteó cuestionamientos sobre el propósito de la educación y frente a quién debería beneficiar. Sin embargo, con esta problemática, surge la oportunidad de repensar la educación como un medio para el progreso, no solo económico sino también social, con un mayor sentido de ciudadanía y responsabilidad entre la población.

Educación Progresiva. Hacemos una extracción de este momento en la educación, a pesar de que pertenece a la época contemporánea, debido a la importancia y prevalencia que le encontramos en relación con nuestra investigación, esto para darle relevancia y evitar que

sea pasada por alto. Aunque sus características se recogerán más adelante cuando identifiquemos las principales corrientes filosóficas dentro de la época contemporánea.

El desarrollo de este movimiento pedagógico surgió a finales del siglo XIX y se consolida en el siglo XX, especialmente en el contexto en medio de las 2 Guerras Mundiales (Abbagnano & Visalberghi, 1967/1992), y encontró su mayor lugar de acogida y desarrollo en Estados Unidos ubicado en lo que se conoce como Escuela Nueva, cuando era una preocupación la necesidad de integrar migrantes en la sociedad, lo que llevó a tomar un enfoque que refleja ideales democráticos y crear un sentido de comunidad.

Este enfoque se centró en la educación activa, es decir, donde el estudiante tiene un rol altamente participativo, y junto a ello la experiencia, mediante el fomento a la creatividad, la colaboración y el pensamiento crítico en un marco democrático, de toma de decisiones y consensos grupales. Con lo cual se exaltó el desarrollo de todos los factores educativos, es decir habilidades tanto individuales y sociales, como intelectuales y emocionales.

En este contexto la importancia radicó, en el que se convirtió el lema para la educación activa, “aprender haciendo” (Dewey citado en Abbagnano & Visalberghi, 1967/1992). Se basó en una filosofía educativa donde el estudiante se posiciona en el centro de su proceso de aprendizaje, por ende, debía adaptarse a las necesidades y experiencias del estudiante, mediante métodos de enseñanza individualiza, que se realiza dentro de proceso más autónomo y se permite a los estudiantes aprender a su propio ritmo y en función de sus intereses, con lo que busca el desarrollo integral, en lugar de la transmisión de conocimientos. Dicho enfoque se fundamentó en principios de elección, exploración y aprendizaje a través de la experiencia práctica, lo que fomenta la participación y el pensamiento crítico para la vida activa y democrática.

Las aulas de escuelas progresivas buscaban favorecer la interacción y colaboración entre estudiantes, principalmente porque están diseñadas para promover actividades y proyectos donde participan en conjunto, donde se establecen relaciones basadas en intereses comunes y trabajan conjuntamente para representaciones teatrales, investigaciones o proyectos. Esto promueve un entorno en el que el aprendizaje no es sólo individual, sino también colectivo y social (Abbagnano & Visalberghi, 1967/1992) Con esto logramos ver que la educación progresiva buscaba adaptar la enseñanza a las realidades sociales y culturales, y se promueve la educación no sólo para transmitir conocimiento, sino que también desarrollara habilidades sociales y emocionales.

Educación En La Contemporaneidad. Abbagnano y Visalberghi (1992) distinguen tres características que configuran la transición hacia la época contemporánea, estos son el nacionalismo, el industrialismo y el capitalismo, que representan nuevas formas de colonialismo y búsqueda de mercados.

Donde el nacionalismo es entendido como un esfuerzo consciente de unificar la comunidad política, es decir, el Estado o las instituciones políticas, con una comunidad cultural o nación que comparte lazos comunes, como idioma, historia, etnia e incluso religión. Durante el siglo XIX, este impulso nacionalista estuvo ligado a movimientos de liberación y unificación de países o regiones que buscaban consolidar su independencia frente a imperios o dominios extranjeros, en su mayoría motivados por ideales liberales. Sin embargo, algunos aspectos de este pensamiento nacionalista se transformaron en formas de imperialismo y racismo, donde la idea de comunidad se volvió excluyente de otros grupos, lo que promovía la idea de superioridad, expansionismo y opresión.

Por otro lado, el industrialismo se ubica en la etapa en la cual la producción se realiza principalmente mediante máquinas, visto como un medio fundamental para lograr un crecimiento económico acelerado y significativo, así fue como los avances tecnológicos transformaron tanto la economía como la sociedad en general. Esta transformación se constituyó como la base del capitalismo moderno, donde se posiciona como principio central la búsqueda de ganancias y la propiedad privada de los medios de producción. Por lo que la educación se orientó a promover disciplinas científicas y tecnológicas que respondieran a las necesidades del sistema económico-industrial donde la educación pasó a jugar un papel en la promoción de valores asociados con el capitalismo como la eficiencia, la responsabilidad y la innovación.

Por último, el capitalismo es el sistema económico que emerge del proceso de industrialización cuyos principios se centran en la ganancia individual, lo que promueve a la búsqueda de obtener beneficios a partir de la inversión y actividad económica, otro de sus principios es la acumulación de capital privado, que implica la acumulación de riquezas en manos de individuos o empresas, quienes amplían su capacidad productiva con la reinversión de sus ganancias.

Estas dinámicas condicionan las estructuras sociales y económicas puesto que genera cambios en la distribución de riqueza en las clases sociales, y en las formas de gobierno que

protegen los intereses económicos. En ese contexto, los aspectos centrales del capitalismo incluyen la competencia, la protección de mercados y la expansión imperialista, que en gran medida determinó la configuración social, política y educativa, en un proceso de transformación global. En este sentido, se generan una serie de corrientes filosóficas que responden al contexto contemporáneo y pueden verse reflejadas en las formas de educación que allí se generan.

A continuación, serán explicadas esas corrientes filosóficas de forma breve, a partir de las ideas que expresan Abbagnano y Visalberghi, (1992) en *Historia de la pedagogía*.

- **Romanticismo:** Compone además un movimiento cultural que valora la subjetividad, la emoción, la historia y la cultura, con lo que da mayor valor a la expresión personal y los sentimientos, lo que condujo a que la educación se preocupara por el desarrollo integral del ser humano, no solo desde la instrucción racional, sino también desde la formación moral y emocional. En esta se reconoce la importancia de la infancia, influenciado por Rousseau (1762) quien consolida que la infancia tenía una naturaleza propia, que merecía ser respetada y comprendida, en este contexto Friedrich Froebel fundó los kindergarten (Rousseau citado en Abbagnano & Visalberghi, 1992), donde los niños aprendían a través del juego simbólico y la naturaleza.

Es desde allí que surgen propuestas de aprendizaje a través de la experiencia, el juego y la exploración libre. Con lo anterior podemos evidenciar que la educación entonces, no solo se ocupaba del conocimiento técnico, sino también de la búsqueda de sentido, lo espiritual y lo ético, lo cual tenía como fin educativo la formación de carácter y la libertad interior. Se promueve una formación que no se limitara a lo intelectual, sino que también cultivara lo emocional y lo manual, con una pedagogía basada en la observación, el juego y el hacer, desde la educación que parte del afecto (Pestalozzi & Escobar, 1801/2003).

- **Espiritualismo / idealismo:** Son corrientes que se derivan del romanticismo y consideran que la realidad no es material, si no que está fundada en el espíritu, la razón o las ideas y que la educación debía atender no sólo lo intelectual, también el alma, la conciencia y la interioridad como argumenta Hegel (1807/1966) esto debido a que la relación del hombre, consigo mismo en un acto de conciencia es testimonio de su realidad, vista como la naturaleza espiritual, donde “la realidad del objeto

depende del sujeto que lo piensa (entendiendo, de ese modo, la palabra idea en su sentido moderno de pensamiento subjetivo)” (Hegel citado por Abbagnano & Visalberghi, 1992).

Con esto, se reconocía que el ser humano posee una esencia espiritual que debe ser cultivada, desde esta postura, la educación era vista como un proceso de autodesarrollo donde el individuo alcanza su máximo desarrollo integral. Lo que dio lugar a modelos educativos más humanistas, centrados en la formación del carácter, desde el pensamiento crítico y la autonomía moral. La educación desde esta corriente se caracterizó por promover áreas de humanidades, como la filosofía, literatura, arte, religión, entre otras porque se percibió que estas disciplinas elevaban el espíritu. En este sentido encontramos como justamente Nusbaum (2010) argumenta que las humanidades son fundamentales para la democracia, pues cultivan habilidades críticas y el pensamiento reflexivo.

- Fenomenología: Compone además un método, surge a finales del siglo XIX, pero tiene mayor desarrollo en el siglo XX e influyó en pedagogías críticas, existenciales y vivenciales. Pues desde Husserl (1913/2013) se considera que todo conocimiento parte de la experiencia vivida del sujeto. Se presenta como la ciencia descriptiva y contemplativa, centrada en analizar las formas en que el ser humano experimenta y construye su mundo, con esto la educación deja de centrarse en el objeto (contenido) y se enfoca en el sujeto que aprende, percibe, siente e interpreta. Allí el rol del docente es de intérprete del mundo vivido del estudiante, lo que legitima el silencio, la pausa y la escucha como actos educativos
- Existencialismo: Esta corriente deriva de la fenomenología y se refleja especialmente en el siglo XX, como respuesta a contextos marcados por la guerra, la opresión y el desencanto, introdujo en la pedagogía una mirada ética, crítica y humana. Se centra en la existencia individual y la subjetividad del ser humano, resalta que la vida tiene sentido en la acción y la elección personal. En este sentido, la educación coloca en el centro de reflexión al sujeto, su libertad, su responsabilidad y su búsqueda de sentido, ya que sostiene que el ser humano se construye a través de sus elecciones, por ello promovió un enfoque donde cada estudiante es único y donde aprender implica un acto de autoconstrucción personal (Sartre, 1943/1998).

Para esta corriente, el rol del maestro es abrir espacios de pregunta, de diálogo y de confrontación con el mundo, según esta perspectiva educar es ayudar al otro a entrarse a sí

mismo en el mundo y asumir su responsabilidad frente a los otros. En este contexto no se oculta el malestar, como ocurre en otros enfoques, por el contrario, lo reconoce como parte de la condición humana y por ende también en el proceso de aprender, pero ve la angustia, la duda y la frustración como algo formativo.

Para el existencialismo, el saber es valioso si ayuda a entender la vida, a vivir con otros, a actuar con libertad y ética, esto lleva a una educación más filosófica, dialógica y crítica de las estructuras impuestas, pues invita a reflexionar y reinterpretar el mundo en lugar de memorizar, desde allí favorecen metodologías vivenciales, artísticas y colaborativas. Como la pedagogía del diálogo en “Yo y tú” (Buber, 1923/1982) donde en el dialogo se reconoce al otro; la educación liberadora y crítica en “Pedagogía del oprimido” (Freire, 1968/2005) quien asume que la educación debe ser un acto de liberación donde el oprimido encuentre su voz y su sentido; y la educación personalizada y centrada en la persona en “Freedom to learn” (Rogers & Freiberg. 1994) donde el aprendizaje significativo se da cuando el estudiante se siente comprendido, aceptado y libre.

- **Pragmatismo:** Se refiere a la utilidad práctica del conocimiento, en la que una idea es correcta en la medida en que funcione eficazmente. Esta es la idea general del pragmatismo, sin embargo, se concibe de distintas maneras incluso desde su origen como presentan Abbagnano y Visalberghi (1992), Charles Prirce lo comprende desde una mirada metodológica, lógica y científica, encuentra que el significado de una idea está en sus efectos prácticos verificables. Por otro lado, William James lo percibe como teoría metafísica, con un sentido psicológico y existencial, donde la verdad de una creencia es válida por su utilidad práctica en la vida del sujet, en ese sentido, si una idea funciona para ti, te da sentido o guía la acción efectivamente, entonces es válida, por ende, puede haber múltiples verdades útiles según el contexto y el sujeto.

Desde el pragmatismo se afirma que el conocimiento se genera a partir de la experiencia práctica y la interacción con el entorno y tiene énfasis en la experimentación, el trabajo colectivo y la resolución de problemas. Se promueve el aprender a aprender más que la acumulación de saberes, además los contenidos deben partir de los intereses del alumno en lugar de imponerse desde afuera, en ese sentido el rol del maestro es de un mediador que guía el aprendizaje desde la experiencia del sujeto que aprende.

- **Instrumentalismo:** Tiene su desarrollo desde el enfoque de Jhon Dewey como una forma de pragmatismo desde la perspectiva de James (Dewey citado en Abbagnano & Visalberghi, 1992). Sostenía que el pensamiento, el conocimiento y la educación deben entenderse como herramientas (instrumentos) para la adaptación, interacción y

transformación del entorno; se reflejó en la educación como una forma de concebir el conocimiento, la enseñanza y el aprendizaje en función de su utilidad práctica y sus capacidades para resolver problemas reales.

En este sentido y como lo propone Dewey (1917/1998) la educación debe centrarse en la experiencia y la acción, desde un aula que se transforma en un laboratorio de vida en el que se aprende al hacer y el aprendizaje se vincula con la resolución de problemas reales que desarrolla competencias útiles para la vida democrática.

Es a partir de esta perspectiva que se implementan métodos activos, como proyectos colectivos, experimentación y trabajo colaborativo, a partir de un currículo flexible centrado en los intereses del estudiante que le permite alinearse con otros que compartan los mismos intereses o similares y donde el docente es un guía en lugar de imponer. Esta propuesta permite encontrar la escuela como una comunidad democrática en miniatura, que fomenta la participación, el diálogo y la cooperación, lo que educa para la ciudadanía crítica y responsable.

Sin embargo, a partir del siglo XX, con el auge de la economía, el instrumentalismo fue reinterpretado desde una lógica tecnocrática y funcionalista. Donde se comprende cómo la obsesión por competencias medibles, la formación orientada a la productividad y el mercado laboral y la evaluación basada en resultados cuantificables. En esta interpretación, la educación se vuelve un medio para fines externos al sujeto y pierde su dimensión formativa integral, es decir que reduce la educación a su dimensión utilitaria.

- Utilitarismo: Este prioriza las acciones o políticas que maximizan la felicidad o bienestar para el mayor número, guarda especial vínculo con el progreso social, la utilidad práctica del conocimiento y la eficiencia institucional. Desde allí, la educación debía contribuir al máximo bienestar para el mayor número de personas (Mill, 1863/1891) lo que implicaba formar ciudadanos útiles para la sociedad, capaces de trabajar eficazmente, respetar las leyes y participar de la vida económica y con lo cual la educación se orientó al desarrollo de valores funcionales como el orden, la productividad, el civismo y el progreso.

Debido a que este enfoque valoraba el conocimiento siempre y cuando tuviera una aplicación práctica clara, se vio reflejado en la expansión de la educación técnica e industrial, y con ello la reducción de disciplinas “no útiles” como la filosofía, el arte, la poesía, etc., finalmente es desde esta perspectiva, donde la formación es orientada al mercado laboral y al desarrollo económico. Antes se valoraba el proceso formativo como un camino de

crecimiento, ahora se exige immediatez, multitarea, metas claras y logros medibles, que reproducen la lógica de la productividad capitalista.

Esta corriente impulsó la educación como derecho social como medio para reducir la pobreza, aumentar la productividad y garantizar la cohesión social. Se caracteriza por la lógica instrumental de la enseñanza, donde las políticas educativas se medían según su impacto en el rendimiento económico o desempeño académico cuantificable y se introducen criterios de eficiencia, rendimiento y costo-beneficio para evaluar instituciones, docentes y estudiantes (Sacristan, 1990). Esto consolidó un modelo tecnocrático (Habermas, 1968/1986) y meritocrático, lo que concebimos como un sesgo que aún persiste en sistemas educativos que priorizan las competencias laborales sobre la formación integral, donde la subjetividad se menosprecia y lo emocional queda reducido en lo que conocemos como habilidades blandas.

- **Positivismo:** Es una corriente que sostiene que el único conocimiento válido es el obtenido a través de la ciencia empírica, basada en hechos verificables y leyes naturales, por lo que rechaza ideas metafísicas y la especulación espiritual o idealista. Distingue dos formas principales, el positivismo social que busca fundamentar un nuevo orden moral, social o religioso mediante la ciencia y el positivismo evolucionista que usa los datos científicos para construir una visión total del mundo basada en la evolución. Por esta razón privilegia las ciencias naturales y exactas, al resaltar la enseñanza de hechos, fórmulas y leyes generales y causó una disminución de la reflexión crítica y subjetiva. Esto derivó en planes de estudio orientados a transmitir contenidos técnicos y medibles.

En este sentido y según la visión de Auguste Comte (citado en Abbagnano & Visalberghi, 1992), concebía la educación como un medio para consolidar el progreso y el orden. En esta visión cabe la educación como herramienta para preparar ciudadanos obedientes, productivos y racionales, lo que llevó a modelos educativos centralizados, jerárquicos y normativos, orientados a mantener el control social. Inspirado en el método científico, trasladó a la educación la lógica de la medición y la comprobación, esto llevó a que se implementaran una escuela disciplinaria, con horarios rígidos, silencio, exámenes estandarizados y control conductual.

La expansión del positivismo coincidió con el auge del Estado-nación y adoptó sistemas educativos como herramienta para la construcción de identidad nacional, desarrollo económico y homogeneización cultural, allí vieron la educación positivista como un camino hacia la civilización y el progreso. Esta forma de educación si bien contribuyó a la expansión educativa y consolidar sistemas públicos, negó lo subjetivo, lo emocional y lo espiritual al

centrarse en su reduccionismo científico (Morin, 1993/2001), con lo que generó una deshumanización del estudiante al que además controlaba y disciplinaba como forma de producir sujetos adaptados.

Educación En La Posmodernidad. Esta denominación, no es contemplada desde la literatura como una época de la historia, sin embargo, por sus cambios radicales en las dinámicas sociales a partir del desarrollo digital, muchos lo identifican como una fase dentro de la contemporaneidad que merece ser distinguida de otra forma, la posmodernidad. En el contexto previo, de la contemporaneidad evidenciamos como la educación ha presentado enfoques multifacéticos en respuesta a diferentes demandas sociales, pero nunca con un desarrollo lineal que evolucione con el tiempo, si no que, por el contrario que ha presentado varios momentos en los que se replantea hacia momentos previos, que quizá entendían de mejor forma la educación para la construcción del sujeto, sin embargo, es innegable la fuerte prevalencia de las perspectivas capitalistas y de rendimiento que se trasponen sobre los aspectos y dinámicas de la sociedad en general.

Esos enfoques educativos, se mantienen aún en la posmodernidad en gran medida, sin embargo, hay excepciones en los que se busca adoptar otras alternativas que apuntan hacia pedagogías más democráticas, contextualizadas y transformadoras. Como lo plantea Giroux, (1990/1997) “han de colaborar en la realización de la razón fundamental para la reconstrucción de un nuevo orden social, cuyas disposiciones institucionales ofrecerán en último término la base para una educación verdaderamente humanizadora”. La educación en la actualidad se ve influenciada no sólo por los cambios sociales, culturales y económicos, si no también tecnológicos y digitales. Se caracteriza porque el acto educativo ya no se limita al aula ni a la relación física, pues ahora cuenta con múltiples escenarios virtuales, con nuevas formas de interacción y producción de conocimiento.

Bajo este cambio de dinámica, encontramos un cambio de contexto para la educación en la que se fragmenta el conocimiento, es decir que el saber ya no se concibe como un sistema cerrado y progresivo, pues valora el conocimiento parcial, contextualizado y múltiple, lo que rompe con la idea de verdades universales (Lyotard, 1979/1987). Al no haber una sola verdad o forma válida de conocer, se reconoce la legitimidad de múltiples perspectivas que anteriormente no podrían ser concebidas, por lo que la educación adopta enfoques interculturales que abogan por construcciones decoloniales.

Además, valora el sentir, la vivencia y la experiencia del sujeto (que no es algo nuevo, si no que se vuelve a contemplar, luego de haber sido ignorado en la normalidad tecnocentrista), se contemplan propuestas educativas que rescatan la experiencia, lo emocional, lo corporal, lo espiritual y lo afectivo, en conjunto la subjetividad del sujeto (Larrosa, 2003). Y nuevamente se relativiza la figura del maestro como portador de la verdad, y se generan posibilidades que promueven relaciones horizontales, donde el docente sea un mediador, que facilita o acompaña el aprendizaje (Freire, 1999).

Por otro lado, se reconsiderar (en minorías) las nociones de progreso, la ciencia y la razón como únicas metas de la educación, con lo que se cuestiona el currículo contemporáneo, meritocrático y orientado al rendimiento (Lyotard, 1979/1987). En este proceso de contemplar otro tipo de currículo, la educación se vincula con movimientos sociales, arte, deporte, activismo y espiritualidades alternativas, que desarrollan pedagogías críticas, con enfoques que integran lo comunitario, lo afectivo, lo ambiental, lo artístico y lo espiritual en la experiencia educativa (Walsh, 2013).

Otra característica es que encontramos la facilidad que brindan las nuevas tecnologías, pues la educación y el conocimiento tienen ahora la facilidad de estar a disposición de la conectividad digital e instantánea, allí se difuminan los límites para el aprendizaje, donde Siemens (2005) propone el conectivismo como una teoría de aprendizaje contemporáneo, que entiende que el conocimiento está distribuido en redes informáticas. Lo cual puede permitir un mayor protagonismo al aprendiz, mediante una experiencia autodidacta para el aprendizaje, libre de instituciones educativas tradicionales reproductora de desigualdades sociales, que refuerza estructuras de poder y condicional la mente a depender de instituciones para saber y donde no enseñan a aprender, si no a obedecer, consumir y competir. (Illich, 1971).

Finalmente, una de las preocupaciones actuales es trabajar por una educación más justa, inclusiva y situada, que reconozca e integre saberes ancestrales, locales, populares y disidentes que en otro momento habrían sido marginados u oprimidos (Walsh, 2009) Bajo todo este contexto de la educación en la posmodernidad, se reconoce la existencia de múltiples formas de aprendizaje: formal, no formal e informal; presencial, virtual e híbrido; individual, colaborativo y comunitario. Lo que sugiere que la educación ya no puede ser entendida de manera lineal ni uniforme, como lo plantea (Area & Adell, 2009) la educación

actual debe atender la diversidad de contextos, estilos cognitivos, motivaciones y trayectorias del sujeto.

Pedagogía

El recorrido histórico pone en evidencia un cambio paradigmático, desde la educación basada en la instrucción técnica y la eficiencia capitalista, hasta propuestas que valoran la formación ética, social y personal del estudiante. La pedagogía humanista recoge estas ideas ya que enfatiza en que el proceso educativo no debe limitarse únicamente a la adquisición de conocimiento de forma mecánica, sino que al contrario debe fomentar el autoconocimiento, el diálogo, el respeto mutuo y la autonomía, aspectos que surgieron como respuestas a las carencias de los modelos anteriores.

Pedagogía Humanista

La pedagogía humanista es una corriente educativa que pone en el centro al ser humano en su integridad lejos de los métodos de enseñanza autoritarios, mecanicistas y conductistas. Este enfoque busca que el proceso educativo respete la subjetividad, las emociones y la experiencia vital de cada estudiante, poniéndolo como centro de su propio aprendizaje. Desde esta mirada aprender no es una tarea de acumulación de contenidos, sino un acto profundamente vinculado a la autenticidad, al encuentro con el otro y a la posibilidad de autorrealización.

Carl Rogers, uno de los principales exponentes de esta corriente sostiene que la única educación que vale la pena es la que se dirige al pleno desarrollo de la persona humana. Para él, el docente no es una figura de control sino un facilitador de experiencias significativas. En su libro “Principles of Client-Centered Therapy” (1951/1981) propone que la educación debe constituirse como una experiencia que honre la unicidad de cada estudiante, para así promover una participación constante en la construcción de su conocimiento desde su propia autonomía, y de esta manera permitir una relación horizontal con el docente.

Abraham Maslow, por su parte, refuerza esta visión a través de su teoría de la “Motivación Humana”, donde plantea que sólo en ambientes donde se respetan las necesidades básicas de seguridad, afecto y pertenencia, se puede alcanzar el nivel más alto del desarrollo humano: la autorrealización. Según esta teoría, solo cuando las necesidades fundamentales como la seguridad y el sentido de pertenencia están razonablemente

satisfechas, el ser humano puede aspirar al desarrollo de su ser y, por tanto, desplegar todo su potencial en lo personal, social y espiritual (Maslow citado en Quintero, s.f.).

Desde esta perspectiva, garantizar estas condiciones en espacios pedagógicos favorece no solo la motivación, sino también procesos de formación profundamente humanos y transformadores. De esta teoría emergen argumentos de valor para nuestro momento de *Juntanza Deportiva Reflexiva*, en el cual se crean espacios-lugares, ambientes considerados relevantes en la construcción de ideas propuestas por cada uno, ideas que toman mucha más fuerza a medida que se consolidan y se contextualizan dentro de esta creación. Estos espacios surgen de forma paulatina, en donde los y las compañeros estudiantes son escuchados, sentidos, y respetados desde lo que son.

En este sentido, comprendimos que hablar de pedagogía humanista es hablar también de diálogo. No solo como intercambio de ideas, sino como forma de reconocimiento del otro. Es así como Freire plantea el diálogo no como una simple metodología, sino como una práctica existencial profundamente política y transformadora, que permite la construcción colectiva del conocimiento y la ruptura con las relaciones opresivas tradicionales (González & Visbal, 2010). El diálogo, en esta clave, implica escuchar sin imponer, acompañar sin dirigir, permitir que emerja la voz del otro en su propia esencia. Desde esta perspectiva, la JDR se plantea también como momentos pedagógicos donde nuestros compañeros estudiantes y nosotras las investigadoras del proyecto podemos habitar nuestro sentir no como un síntoma clínico, sino como una experiencia legítima que merece ser expresada y valorada por cada uno.

La creación del concepto de *Ansiedad Entre Comillas* responde a esta lógica: construir colectivamente una comprensión de lo que nos atraviesa, sin reducciones médicas ni etiquetas disciplinarias. Lo hicimos a partir del sentir, desde la conversación abierta, la mirada sin juicio y la resignificación de la vulnerabilidad en cada espacio generado.

En este proceso, encontramos que es imprescindible construir desde lo que Hugo Rodríguez Uribe (2015) llama pedagogía de la alteridad. En su obra “La otra cara de la pedagogía humanística”, plantea que educar en contextos interculturales, exige reconocer al otro como un sujeto completo, con su historia, su mundo y su forma única de estar en la vida, óptica que se relaciona con la idea que también plantea Byung Chul Han sobre la Otredad.

Esta pedagogía nos invita a abandonar la lógica de dominación y sumisión entre docente y estudiante para construir relaciones basadas en el respeto profundo, en la horizontalidad y en la escucha asertiva. Por eso cuando en nuestro proyecto hablamos de espacio/lugar/ambiente, no lo hicimos como algo abstracto o decorativo. Hablamos de crear

entornos vivos, donde lo humano pueda florecer sin aprensión o recelo. El espacio fue la apertura, la invitación al encuentro. El lugar, la apropiación emocional y simbólica. Y el ambiente, ese tejido invisible hecho de palabras, acciones significativas, ideas del tamaño del mundo que en la mayoría de los casos dejaron de ser intangibles para trascender en el momento de la práctica y la creación de “Un Revuelto De Cosas”.

En la Pedagogía Humanista los espacios educativos no son neutros, son determinantes para la construcción de un pensamiento crítico, libre y significativo centrado en el estudiante. Esta apuesta nos llevó a cuestionar el rol que históricamente ha tenido el deporte en la educación. Tradicionalmente el deporte ha sido asociado con la disciplina, el rendimiento, la competitividad. Nosotras las investigadoras quisimos proponer otra cosa: un Deporte para el sentir, para el encuentro. En las Juntanzas nuestros compañeros estudiantes compartieron su parte favorita del deporte, aquello que aman y los desconecta del mundo. A partir de allí, abrimos conversaciones donde emergieron temas como la familia, el amor, los miedos, los nervios, la universidad entre muchas otras temáticas. En este deporte el cuerpo no fue exigido a nivel de rendimiento, fue cuidado, no se impuso un resultado, se abrazó el proceso de creación y entendimiento del Deporte.

Finalmente comprendemos que seguimos una línea de la Pedagogía Humanista, que prioriza la experiencia desde el respeto radical al otro, desde el diálogo como forma de vida y centra al ser humano como lo más importante.

En ese sentido, nuestra investigación no solo es un ejercicio académico, sino una experiencia transformadora que nos permite ampliar la mirada tanto del Deporte, como del Sentir y la forma de enseñar y aprender. Entender que otra educación es posible si nos atrevemos a crear sin miedo, a romper los paradigmas y lineamientos cerrados que se salgan de lo que ya es, abrir espacios que permitan escuchar y sentir sin sentirse juzgado por pensar diferente. Y, sobre todo generar espacios en donde ser uno mismo no sea una amenaza sino una posibilidad de aprendizaje para el otro y para sí mismo.

Deporte Social Comunitario

Para comprender el Deporte Social y su relevancia en el proyecto, es fundamental comenzar por analizar detalladamente el desarrollo de esta categoría. Es necesario identificar desde cuándo se propone esta perspectiva del deporte de forma consciente y orientada a un propósito específico, y así construir un enfoque que permita integrar el deporte social de forma relevante en la temática a abordar.

Historia Del Deporte

En primer lugar, hacemos un recorrido histórico que evidencia cómo evoluciona el deporte a través de los años y las épocas.

Juegos Olímpicos Modernos. Si bien el deporte ha estado presente en cada época de la historia, se puede evidenciar su auge a finales del siglo XIX e inicios del XX, desde el renacer de los Juegos Olímpicos Modernos, que el Barón Pierre de Coubertin promulgó bajo la consigna de que éste promovía la paz y la fraternidad entre naciones, de esta forma vendió la idea de que el deporte generaba beneficios para la sociedad. Pero contradictoriamente para entonces el deporte ya era manipulado con fines políticos y la muestra está en los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936, celebrados bajo el régimen nazi de Adolf Hitler, quien, al querer proyectar una imagen de una Alemania fuerte, unida y moderna, usó el deporte como herramienta de propaganda sobre su ideología de supremacía aria. Esto demostró como la dinámica de exclusión del régimen nazi impacto fuertemente sobre las dinámicas sociales pues se dieron protestas en oposición a ese régimen opresivo. cita

Allí se vieron reflejadas además las tensiones internacionales que posteriormente dieron desarrollo a la Segunda Guerra Mundial entre 1939 y 1945 después de la este hecho, Europa enfrentó la tarea de reconstruir una sociedad devastada y La Promoción Deportiva Serrano (1992) inicia como una forma de propaganda, donde el deporte comienza a ser visto como una herramienta para promover la paz, la integración y la reconstrucción social, en este contexto la Promoción Deportiva se convirtió en una estrategia política que buscaba democratizar el deporte que además incide también en toda la población a practicarlo de forma indiscriminada.

Lo anterior, incluía la creación de infraestructuras deportivas, organización de eventos deportivos comunitarios e implementación de programas educativos que fomentaran la participación en el deporte, que lastimosamente a partir de una mala interpretación se torna en una promoción de iniciación deportiva para que los jóvenes transitan hacia el deporte de rendimiento. Independientemente de esto podemos ver en este hecho un primer intento de acercar el deporte a la población.

Interés De Los Movimientos Sociales Con El Deporte. Posteriormente hacia los años 60 y 70 los movimientos sociales comenzaron a abogar por un deporte más accesible e inclusivo, luego de estar en un contexto de crisis social y económica. Fue en Países Bajos y Alemania, donde se reconoce que hay gran parte de la población no tenía la oportunidad de

practicar el deporte, a pesar de la fuerte presencia del deporte militar y de escuelas técnicas, y demandan por un deporte más inclusivo y accesible recobrar al deporte su atributo social surge el Deporte para Todos, que busca trascender de la competencia y el rendimiento, enfatiza en el derecho de cada individuo a participar en actividades deportivas como una forma de ocio y desarrollo personal, con este fin se creó la Carta Europea del Deporte para Todos en 1975 (Serrano, 1992).

Serrano considera que esa definición de Deporte para Todos implica el reconocimiento de una estructura social del deporte, pues por el contrario seguirá hablándose del mismo Deporte de resultados y rendimiento, este debería buscar plenamente la participación de los individuos, en palabras de Serrano:

La participación, en este sentido, se refiere a establecer las mismas oportunidades de acceso a todos los grupos sociales a la práctica del deporte, modificando si es preciso el diseño de las instalaciones, configurando programas deportivos más flexibles y adaptados a las necesidades de los practicantes, formando educadores con conocimientos sobre la realidad social, cultural y biológica de cada grupo, utilizando la promoción para reducir los frenos subjetivos que operan sobre los grupos con menor capital cultural y biológico, etc. (Serrano, 1992, Pg 21-22)

Consolidación Del Deporte Para Todos Y La Expansión De Su Dimensión Social En Las Décadas De 1980 Y 1990. Luego en las décadas de los 80 y 90 el Deporte Para Todos se consolida como la idea de que todas las personas, independientemente de su edad, género, capacidad física o condición socioeconómica, debe tener acceso a la práctica deportiva, concepto que fue promovido desde distintas organizaciones internacionales como la UNESCO, e internamente en los países mediante la implementación de políticas públicas.

A partir del reconocimiento de las dinámicas sociales en la práctica deportiva, Pierre Parlebas como una respuesta a la necesidad de entender el deporte desde una perspectiva más amplia, que implique aspectos sociales.

Perspectiva En Colombia Del Deporte

En este sentido, es para nosotras muy importante situarnos en nuestro contexto, referirnos y acercarnos más a las condiciones específicas en las que esta investigación se desarrolló. Es así como para la perspectiva colombiana se encuentran tres definiciones de deporte realizadas por entidades gubernamentales, las cuales plasman en los siguientes párrafos:

El deporte en general es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales. (Ley 181, 1995, título IV, Capítulo I, Artículo 15)

El deporte Bogotano, debe ser modelo y ejemplo en la formulación y desarrollo de proyectos deportivos, que potencialicen a la capital como ciudad deportiva del país y la región; brindando de esta manera, posibilidades de desarrollo holístico del proyecto de vida, con énfasis en el ámbito deportivo a las y los atletas y potenciales talentos. En esta definición se evidencia que el deporte es usado como un instrumento para demostrar “ejemplo” y que también se usa como potencializador para Bogotá, la capital del país, que por medio de esta perspectiva sobre el deporte se busca el desarrollo de una ciudad, pero también de la búsqueda de talentos deportivos que puedan salir a representar. (Instituto Distrital de Recreación y Deporte, s.f).

El deporte representa un camino el cual promueve conocimientos, habilidades, valores y, por supuesto, genera educación integral tanto individual como en la sociedad, misma que se refleja en la comprensión, la cooperación y el respeto por sí mismo y los demás (Vargas, Comité Olímpico Colombiano, 2025).

De la anterior definición destacamos que promueve conocimientos, habilidades y valores, si bien es cierto que practicar deporte puede fomentar estas características, estas tienen un espectro muy amplio en la sociedad, y, sobre todo en el área del deporte dirigido a los atletas de alto rendimiento, se suele restar prioridad a los conocimientos, (desde la parte cognitiva) y sobre todo la pregunta de nosotras es ¿qué valores son los que se priorizan?

Perspectivas Del Deporte Social Comunitario

En varias clases, conversatorios y eventos académicos a los cuales hemos asistido, con el fin de comprender la visión del deporte social comunitario, hemos llegado a la conclusión en medio de nuestras charlas y de compartir lo que nos llevamos de cada uno de estos encuentros, es que el deporte social comunitario no puede definirse de una sola manera.

Con lo anterior, es de suma importancia reconocer que el tiempo, las generaciones, que tipo de población es, los espacios, las disposiciones se encuentran en constante cambio. En este sentido, si nos encontramos de nuevo con nuestros compañeros estudiantes en 10, 5 o

un año, la comprensión del deporte social comunitario no es igual. Sería distinto, no somos las mismas personas, posiblemente los espacios serían distintos, la intención e interés son muy cambiantes.

En este sentido, es importante para nosotras resaltar una definición sobre la cual tomamos como base para la construcción y entendimiento de lo que es el deporte social comunitario.

Al partir de la carga histórica que tiene el deporte, partimos en que el Deporte Social Comunitario tiene un proceso y desarrollo diferente y de mayor trascendencia que el deporte moderno, categorizado por tener su horizonte de sentido en la institucionalización, reglamentación, búsqueda del rendimiento etc. El Deporte Social Comunitario se fundamenta en la construcción colectiva y constante de crear espacios en donde no se margina a nadie para poder participar en él. Este proceso implica promover dinámicas de reflexión y acción de la forma en la que se experimenta, ya que se enfoca en las necesidades de las comunidades y la participación libre al tener como principio el respeto por la diferencia. (Duarte, 2011).

El deporte social comunitario pone la vida en el centro de la reflexión y la acción al promover relaciones comprensivas entre las personas, consigo mismas y con su entorno. Como investigadoras reconocemos que este enfoque no se limita exclusivamente a la actividad física, sino que se fundamenta en la deliberación y el diálogo, además prioriza la comprensión profunda del contexto en el que se practica. Todo ello da lugar a una práctica que valora la colectividad y el encuentro genuino con los otros, al abrir posibilidades para construir sentidos más humanos y conscientes en lo deportivo y en lo cotidiano, entendiéndose como nuevo paradigma que está en constante construcción.

Es así como el Deporte Social Comunitario, desde esta perspectiva, tiene como objetivo primordial la calidad de vida de las personas. Toma distancia de los principios que promueve el deporte moderno, que a menudo se centran en una aplicación instrumental del deporte de rendimiento a diferentes grupos.

En este sentido, es para nosotras importan resaltar la siguiente comprensión del Deporte Social Comunitario, según Duarte:

"La tesis central de esta reflexión teórica consiste en que el deporte social comunitario es un proceso diferente y de más trascendencia que el deporte moderno, en tanto que se fundamenta y operativiza en la construcción colectiva y constante de tejido comunitario y usa como herramienta el deporte y las transformaciones que hace de él. Este proceso implica dinámicas de reflexión y acción a partir de un análisis desde las categorías bioéticas en torno

a las necesidades de las comunidades en donde se pone en juego la calidad de vida." (Duarte, 2011, pg. 2).

Juntanza Deportivo Reflexiva. Nuestra construcción

En el siguiente desarrollo de la categoría, encontraremos otro de nuestros grandes pilares en esta investigación; pues de nosotras Licenciadas en Deporte, surge el interés y la inquietud de conocer esa relación entre la AEC y el deporte. ¿Por qué el deporte debe ser tenido en cuenta con estas temáticas? ¿Por qué desde el deporte llama la atención el sentir?, ¿qué podría lograr acaso el deporte fuera de verse como una terapia que puede reducir tu ansiedad?

1. Durante el desarrollo de las sesiones, y en medio de las largas conversaciones con nuestros compañeros estudiantes, surge la propuesta de nombrar nuestros espacios *Juntanza Deportiva Reflexiva*, luego de pensar en cómo crear nuestro deporte y en cómo llamarlo. La Juntanza Deportivo Reflexiva se define como un -espacio, escenario, ambiente- que articula dos momentos fundamentales:

En primer lugar, el momento en el cual se prioriza el movimiento. Luego de las tres sesiones iniciales evidenciamos que la mayoría de los integrantes tenían una disciplina deportiva sobre la cual su vida había girado o actualmente giraba, además la mencionan como un momento de “paz”. Así que con el fin de profundizar en ¿Qué es lo que hace, que aun cuando la vida es muy pesada quieran seguir en sus entrenamientos y hacer su deporte? De esta manera, se propone iniciar con sesiones en las cuales desarrollamos, explicamos y presentamos qué es lo que más amamos del deporte, no como algo grande o general, por el contrario, lo más preciso y detallado posible, nuestra parte favorita, ese instante que nos desconecta del mundo; para que, mediante la explicación se evidenciara en cada palabra y en cada movimiento, el sentir profundo de pasión que brinda un instante del deporte.

Por consiguiente, se llevaron a cabo seis sesiones en las que, nosotras como investigadoras y los compañeros estudiantes, proponemos que cada uno realice, a través de una propuesta individual, su sentir profundo en su deporte y la enseñe. Se explora así la parada de manos (Calistenia), comunicación, ataque y defensa (Ultimate), salidas de 50 metros (Patinaje de velocidad), la caída de la hoja (Calistenia), pasaje de vallas (Atletismo) y juego en espacios reducidos (Fútbol sala).

En segundo lugar, está el momento en el cual se prioriza la reflexión. Estos encuentros estaban dedicados al diálogo, en específico de las categorías de la investigación:

el sentir universitario, la ansiedad, la AEC, la sociedad, el deporte, y otros temas que surgieron de forma espontánea y que aportaron a la investigación.

Este fue un proceso difícil de entender; en las primeras sesiones, al no existir suficiente confianza en el grupo y tener preguntas muy precisas sobre las categorías, generó que las conversaciones se sintieran tajantes y asépticas; muy lejano de lo que buscábamos como investigadoras, que era profundidad y vulnerabilidad, cabe aclarar que no era una intención de una sola vía, pues esta vulneración iniciaba con las investigadoras, es decir, se buscaba en doble vía.

Con la experiencia que adquirimos al reflexionar sobre estos errores y al analizar que varias veces tuvimos conversaciones largas, divertidas, interesantes y dolorosas sin darnos cuenta y que surgieron sin direccionarlas; le dimos espacio a las conversaciones naturales, al entender que también hacen parte de la construcción de confianza. De esta forma, logramos llegar a transitar rincones profundos de la vida de todos y todas, en donde se tratan temas como la familia, la sociedad, el amor, los miedos, la ansiedad, entre otros.

El nombre *Juntanza Deportiva Reflexiva* surge en una sesión donde se prioriza la reflexión, al tener como tema principal la creación de nuestro deporte. En sesiones anteriores, uno de los integrantes había mencionado la palabra Juntanza, pero no fue hasta esa sesión que el término cobró relevancia y se consolidó como un término clave para nuestro proyecto. Este nombre refleja la intención de compartir no sólo para dialogar y practicar nuestro deporte, sino para hacerlo desde una perspectiva crítica y consciente.

Por lo tanto, a continuación, encontraremos un fragmento extraído de las transcripciones de los audios del grupo focal donde se habló y desarrolló la creación del concepto de Deporte:

Vinotinto: Yo creo que puedo rescatar el tema de la Juntanza que hacemos acá, porque si bien es como estamos acá, o sea, nos juntamos para generar algo donde no estamos obligados a estar. En cambio, que cuando uno está en un deporte, general, pues uno tiene que ir a entrenar, y así a uno le guste. Y muchas veces uno como que: “parce, si no quiero ir”, ¿sí? Entonces como el tema de la Juntanza de vengo a, no sé, a practicar un deporte con ustedes, es, quiero, me siento acompañado. Aunque digamos en un deporte como tal, yo practiqué judo y fútbol. Me gustaba estar ahí, pero igual mis compañeros si yo no iba, entonces era un regaño. Para mí, si yo no vengo acá pues no es un regaño, es como: “te extrañamos”. La vez pasada me dijeron como eso, es como esa cosa. Entonces creo que es como el término de Juntanza de... propiciar espacios.

Naranja: Como un espacio sano.

Vinotinto: Exactamente.

Investigadora 4: ¿Qué es sano, Naranja?

Verde: ¿Qué es sano para ti?

Naranja: Que no me sienta vulnerable.

Investigadora 4: ¿Pero no crees que la vulnerabilidad te hace también crecer y conectar?

Digamos, la mayoría hemos sido vulnerables.

Naranja: Pero... bueno, entonces no sería la palabra.

Vinotinto: Ese espacio sano es... si lo puedo combinar con ese espacio de Juntanza. Porque queremos estar acá con ustedes.

Investigadora 4: Eso sonó tan lindo. [risas]

Vinotinto: O sea, ¿sí? Porque digamos, yo puedo ir a una escuela de fútbol y puedo conocer personas, pero muchas veces esas personas no me generan la confianza para ser vulnerable.

En este momento, como que ese querer de ser vulnerable, como esa confianza de: “si me caigo no pasa nada, me van a recibir, se van a reír conmigo”, entonces siento que ese espacio sano es...

Investigadora 2: Permitirse ser vulnerable y no sentirse atacado por eso.

Vinotinto: Exacto.

Verde: Yo pienso que también sería chévere eso. O sea, cuando creemos el deporte, no sólo que sea el deporte, sino para... no sé, como para contribuir a que aquí como que esa vulnerabilidad en el grupo sea más manejable. Como hacer espacios de encuentro, así como tenemos nosotros las actividades. Hagamos de cuenta que fueran el deporte y también tengamos espacios como para dialogar, como para entrar en confianza entre nosotros, para decir qué nos gustó y qué no nos gustó de la actividad, si nos sentimos mal o si nos sentimos bien, es como eso.

Investigadora 4: Entiendo yo. Sería esa la Juntanza, ¿no?

Verde: Exactamente.

Investigadora 4: Supongamos, como que, organizando ideas, nuestro deporte tendría dos espacios...

Verde: Dos momentos.

Fragmento del grupo focal - Transcripción Sesión 12 – Virgilio Barco – Creación Del

Concepto De Deporte. 18 de marzo de 2025.

Después de esta conversación toma relevancia la palabra Juntanza, que más adelante será explicada a mayor profundidad. Deportiva porque es lo que, como Licenciadas en Deporte en formación, nos convoca. Reflexiva ya que las conversaciones nos proponen

reflexionar tanto de las situaciones individuales que nos afectan, como de las dinámicas sociales que se manifiestan y en las que intrínsecamente estamos envueltos.

Juntanza. Como fue explicado anteriormente, esta subcategoría emerge como una propuesta de los compañeros estudiantes, en específico de Vinotinto, quien al parecer ya había trabajado con el término en uno de sus proyectos con la familia, aunque, en charlas para indagar de donde conocía el este término, corrigió nuestra mala interpretación, él no había usado este término en ninguno de sus proyectos, sino que lo distinguía del ambiente universitario que vive en la sede de la UPN en la 72. Sin embargo, él le encuentra pertinencia frente a la forma en que se llevó a cabo la investigación, y a grandes rasgos nos da a entender que este término va más allá del simple acto de reunirse, que da un sentido de pertenencia al ser un espacio que permite la vulnerabilidad.

Es a partir de esto que realizamos una búsqueda que se mostrará a continuación, para comprender a mayor profundidad el término, y así justificar por qué lo consideramos pertinente (a pesar de haber sido fruto de un error de comunicación) para denominar el – espacio, lugar, ambiente- en el cual se desarrolla la investigación. Encontramos que el termino Juntanza, tiene sus raíces y es de uso prevaleciente en contextos de América Latina, desde ámbitos sociales, comunitarios, culturales y de ejercicio político; como lo son por ejemplo las comunidades indígenas, el feminismo, los campesinos, entre otros. Esta en un sentido amplio, hace referencia a encuentros trascendentales, que no son solo físicos, si no también simbólicos y emocionales, caracterizados por la horizontalidad, donde todos tienen voz y se propicia el intercambio de saberes, así como de la creación conjunta, que en muchos casos permite a las comunidades construir espacios de resistencia, con un sentido emancipatorio.

A continuación, encontramos las perspectivas que nos permiten comprender la relevancia de la Juntanza y su pertinencia en la investigación.

Juntanza Como Unión De Territorio. En el texto de Sierra et al. (2023) “Desde abajo, por la izquierda y con la tierra: Propuesta de Juntanza de organizaciones comunitarias y populares”, los autores hacen un reconocimiento, desde el trabajo social comunitario, frente a algunos espacios donde la Juntanza se presenta, e identifican que se sitúa en los contextos, a partir de prácticas de acción comunitaria, social, política e incluso artística y cultural, como forma de resistencia o re-existencia en algunos territorios. Para este artículo, “la Juntanza es un espacio para agrupar integrantes de diferentes organizaciones comunitarias o populares

que desarrollan acciones en los territorios a fin de generar el reconocimiento entre estas y posibles interacciones y vínculos con miras al trabajo en red” (Sierra et al., 2023)

La propuesta “desde abajo, por la izquierda y con la tierra” se propone con una perspectiva de acción-reflexión-acción que posibilita de manera participativa la Juntanza para reconocer tensiones sociales, así como posturas ético-políticas y acciones alternativas, desde posturas contrahegemónicas y el diálogo entre las comunidades, para la transformación social. Para los autores, un aspecto importante es reconocer y construir con y desde saberes ancestrales de organizaciones comunitarias, que han resistido históricamente a la desvalorización que el capitalismo ha impuesto desde su modelo económico (Sierra et al., 2023).

La acción-reflexión-acción hace referencia a que el punto de partida del trabajo comunitario se sitúa algunas veces desde acciones ya presentes en territorios y las otras maneras de “hacer” sin depender de un agente institucional externo, se auto gestionan y dinamizan desde saberes/haceres propios de los territorios, este es la primera acción; luego esas acciones, acogen una reflexión crítica frente a lo que se hace y se sabe en ese territorio, lo que posibilita reconocer desigualdades o injusticias, esta es la reflexión; y esto se desata en un incentivo por crear o recrear formas de acción con los sujetos, lo que conforma la otra acción.

Lo anterior involucra un ciclo constante, de momentos de introspección colectiva, cuya intención es darle sentido a la acción comunitaria, mediante el intercambio de saberes desde diferentes formas de vida. Esa introspección colectiva se refiere a adentrarse en los sentires, emociones, subjetividades e historia de lo que han configurado el hacer desde las organizaciones sociales y populares, es decir, el reconocimiento y lo que les ha movilizado a desarrollar acciones de resistencia y reexistencia en los territorios como una alternativa de desarrollo” (Sierra et al., 2023).

Cabe resaltar que para esta perspectiva de acción-reflexión-acción, la comprensión de las experiencias se desarrollan mediante el dialogo horizontal, y la construcción colectiva horizontal, lo cual se desprende de cualquier lógica estructural y de roles establecidos. Su finalidad entonces es promover una reflexión crítica y una construcción colectiva de saberes.

Finalmente es importante destacar que esta perspectiva permite un horizonte, para comprender los propósitos de una organización popular y/o comunitaria. Dicho horizonte, se propone configurar modelos de auto sustento y bienestar en oposición a modelos hegemónicos dominantes, para así unir el tejido social en causas comunes, en coherencia con las formas alternativas de entender la vida y las relaciones sociales. Desde la comprensión de

territorio como un espacio colectivo construido en concordancia de la identidad y la memoria, producto de prácticas, saberes y conocimientos políticos, económicos y sociales que sean transformadores (Sierra et al., 2023).

Juntanza Desde Una Experiencia Investigativa. Encontramos la experiencia denominada Juntanza creativa, que nos permite comprender aún mejor la pertinencia de este concepto para nuestra investigación. La Juntanza creativa, es un concepto expuesto por Laura Melissa (2024), en el artículo titulado “La Juntanza y la posibilidad de agrietar”, este surge a partir de un ejercicio interpretativo, donde relaciona su experiencia previa, en la creación colectiva del glosario extendido “Prácticas de contramusealización” (Vargas et al., 2024)., junto con el texto de Catherine Walsh (2029), pedagoga y activista de origen estadounidense, radicada en Ecuador, titulado “¿Interculturalidad y (de)colonialidad? Gritos, grietas y siembras desde Abya Yala, del libro Agrietar la UNI-versidad. Reflexiones interculturales y decoloniales por/para la vida”.

Martínez expone que la construcción de “Prácticas de contramusealización” (2024)., fue un proceso que inició en el año 2021, a partir de la indignación ante el contra monumento de Doris Salcedo “que consiste en un piso que se elaboró con las armas fundidas de las FARC-EP y contó en su creación con la participación de mujeres víctimas de la violencia sexual durante el conflicto armado en Colombia”, esta muestra, tiene por nombre Fragmentos, espacio de arte y memoria, en Bogotá. Allí, la visión y cuestionamientos de Martínez se alinearon con otras 3 mujeres que también problematizaban la musealización de la memoria y con las que abarcó la creación de un glosario expandido titulado “Prácticas de contramusealización” (Vargas et al., 2024).

Sin embargo, este resultado no es el tema principal del artículo que presenta “La Juntanza y la posibilidad de agrietar” (Martínez, 2024). Lo que realmente toma importancia es cómo ese proyecto colectivo, que inició como una serie de encuentros esporádicos, se convirtió en un espacio de reunión, para compartir la palabra, la comida y la vida misma, así en ocasiones no estuviera específicamente relacionado con el proyecto. Caso que, de hecho, suele ser común también en nuestra investigación. Allí, expresa Martínez, fue donde la Juntanza creativa tomó lugar, no solo para expresar un sentimiento de indignación, si no que generó una movilización hacia la creación “Una creación consciente, crítica y colectiva”

Walsh (2029), por otro lado, abre un debate frente a la interculturalidad y su relación con la decolonialidad, situado en el contexto de guerra en Abya Yala; la autora usa este término ancestral indígena, en rechazo al término del constructo colonial impuesto de

“América”, pues al nombrarlo “Abya Yala” visibiliza saberes y formas de vida históricamente marginados por la colonialidad. Podría decirse, desde las expresiones que Walsh usa en el texto, que con esto logra sembrar una grieta en la narrativa del progreso occidental, que es parte de lo que llama gritos, grietas y siembras.

Grosso modo, según expresa Walsh (2023) en el capítulo “¿Interculturalidad y (de) colonialidad? Gritos, grietas y siembras desde Abya Yala”, los gritos, son mecanismos, estrategias y acciones de lucha, resistencia e insurgencia, que expresan el dolor, la indignación y las subjetividades negadas ante el silenciamiento, la violencia y la opresión. Walsh:

Mi grito, es un grito frente al sistema capitalista-extractivista-patriarcal-moderno-colonial que nos está matando a todxs (aunque no necesariamente de la misma manera), frente a la desesperanza que desespera, y frente al qué y al cómo hacer (hacer pensar, hacer actuar, hacer luchar, hacer gritar) en y desde los contextos míos y con otros contextos y colectividades de abajo. (Walsh, 2023, p.127)

Por otro lado, las grietas, representan espacios de ruptura y cuestionamiento ante esas estructuras hegemónicas, especialmente en el ámbito universitario, según Walsh (2023), y son estas fisuras por donde se cuelan nuevas formas de pensar, sentir, actuar y vivir que desafían el orden establecido

“[...]Son parte integral de cómo y dónde me posiciono política, epistémica, ética y estratégicamente...también de las transgresiones, indisciplinamientos, rupturas y desplazamientos que me obligan a mirarme críticamente, a aprender a desaprender para reaprender a pensar, actuar, sentir y caminar decolonialmente, a nivel individual y en colectividad.” (Walsh, 2023, p.127)

Finalmente, las siembras, corresponden a las prácticas y saberes que emergen desde las comunidades que buscan construir alternativas a los modelos dominantes. Son actos de creación y esperanza que apuntan hacia una vida alternativa, con mayor pluralidad. Como lo expresa Walsh en el siguiente párrafo:

“[...]siembras insurgentes por su intencionalidad y rebelión, por su haciendo, brotando, reviviendo, resurgiendo, construyendo y creando posibilidades, esperanzas y prácticas de vida y de vivir que no solo desafían y desobedecen el sistema y lógica dominantes y el orden global, sino que también contribuyen a sus fisuras y grietas” (Walsh, 2023, p.188)

Estos gritos, grietas y siembras. Se convierten en lo que Walsh (2023), enuncia como una pequeña esperanza, frente a la utopía de la esperanza grande, de creer que realmente es

posible otro mundo, que transforme el sistema capitalista, moderno y colonial en su totalidad. Una esperanza pequeña frente a esto, son los otros modos de saber, pensar, vivir, hacer que sean posibles y ya existen.

Este es el significado de Juntanza, desde una experiencia de investigación, es lo que concluye Martínez (2024) “La Juntanza creativa termina siendo, para mí, lo que Walsh (2023) describe como una “esperanza pequeña”, escapando de la lógica capitalista y, en este caso, de la UNI-versidad deshumanizante.”

Nuestro Deporte, Proceso De Creación: Nuestra Construcción

Cabe aclarar que las sesiones de priorización de la reflexión iniciaron con una duración de dos horas completas de manera dialogada. En donde el objetivo fue entrar en confianza, conocer el sentir respecto a la universidad y a la vida de cada uno. En estas sesiones tomamos decisiones sobre el horizonte del proyecto, específicamente ¿cómo vincular el deporte? donde nosotras proponemos tres alternativas: 1. Escoger un solo deporte y trabajar desde allí. 2. Usar varios deportes. 3. Crear un deporte. A lo que el participante Verde opina que se puede usar (el deporte) como una base para construir nuestro concepto de la ansiedad, de lo que lo causa, y, añade que desde allí se puede construir una práctica deportiva (Tomado del diario de campo Sesión N.3) El deporte no se necesitó como un medio para la expresión de sus emociones profundas, y parte de la definición de Wolpe como "lo que impregna todo".

Al evidenciar que la mayoría de integrantes tenía una disciplina deportiva sobre la cual su vida había girado o actualmente giraba, decidimos profundizar en ¿Qué es lo que hace, que aun cuando la vida es muy pesada quieran seguir en su proceso de entrenamiento? o que quieran practicar el deporte? se propone iniciar con sesiones donde expliquemos que es lo que más amamos del deporte, no como algo grande o general, por el contrario lo más preciso y detallado posible, nuestra parte favorita, ese instante que nos desconecta del mundo; para que, mediante la explicación se evidenciara en cada palabra y en cada movimiento, el sentir profundo de pasión que brinda un instante del deporte. Días antes se avisaba quién haría la sesión y que deporte veríamos, para que todos tuviéramos los implementos y la disposición.

Descripción de las sesiones. Priorización del movimiento (40 minutos); la persona encargada de enseñarnos ese momento favorito del deporte realizaba una clase en la que

todos los integrantes vivimos la experiencia que se intentaba transmitir.

Priorización reflexiva (20 minutos); nos reunimos a dialogar sobre la experiencia, la persona que dirige la sesión explica el porqué de enseñarnos específicamente lo que escogió, además de detallar lo que le hace sentir y sus experiencias de vida. Seguido de eso los demás integrantes contamos nuestra experiencia sobre la sesión, ya que al ser disciplinas tan diferentes las experiencias eran muy variadas desde superar miedos o traumas pasados, hasta intentar algo por primera vez, finalmente, para cerrar, todos respondemos la pregunta, ¿Qué acción, movimiento, sensación corporal, rescata de la sesión para construir un deporte? ¿Qué acción, movimiento, sensación corporal, que NO rescata de la sesión para construir un deporte?

Se reúnen en un documento las respuestas de estas preguntas y nosotras realizamos una reducción de la información, que agrupamos en cuatro categorías:

Acción - Movimiento: Acciones o movimientos puntuales realizados en las prácticas deportivas.

Sensación o Emoción: Que sintieron mientras realizaban las prácticas o durante las sesiones.

No rescata: Cualquier situación o emoción que no le haya gustado de la sesión y que no pondría en la creación de nuestro deporte.

Sin categoría: Ideas variadas que son importantes y se deben tener en cuenta, pero que no caben en una categoría específica.

Ilustración 2.

Categorías encontradas para la creación del deporte.

Acción - Movimiento	Sensación - Emoción	No rescata	Sin categoría
Practicar para perfeccionar un movimiento (Pulir acción específica)	Me hace sentir fuerte, fuera de lo convencional	Sensación de presión en la cara	Algo que pocos intentan.
Tomamos todo el grupo de la mano y empezamos a respirar profundamente	Diversión, conciencia, sentir una mejora.	Fuí inconsciente corporalmente y no pude hacer el movimiento completo.	Conciencia corporal

Con este documento que recoge las percepciones que se tuvieron durante las cinco sesiones de Juntanza Deportivo Reflexiva que expusieron lo que más les gustaba de su deporte, tuvimos junto a la población una sesión de Juntanza donde se prioriza la reflexión y nos sentamos a pensar en ¿Cómo podríamos crear un deporte con estos elementos? De esta forma surge, “Un Revuelto De Cosas”.

A continuación, presentaremos un fragmento del minuto 00:00 a 5:00

Investigadora 4: Digamos, en ese sentido, entendiendo que no es el punto focal del día de hoy, sino que es como un momentico para que intentemos también dar ideas y continuarlo el sábado o el martes, no sabemos cuándo será la siguiente sesión. Decíamos o destacamos algo que había dicho alguien en los textos de AEC y fue: “es un revuelto de cosas”. Recuerden que estamos intentando definir la *Ansiedad Entre Comillas*, no la ansiedad, sino la *Ansiedad Entre Comillas*. Entonces, es un revuelto de cosas, puede ser entonces un revuelto de sentires. Eso también podría ser.

Que hago mucha precisión a lo que tú dices: No es clínico. Es como que a veces nos vamos mucho por ese lado, y recordemos: no es clínico. Entonces puede salirse totalmente de todas las formas que queramos. Y por eso, respecto a lo que leímos, nos agradó esa parte de “es un revuelto de cosas”, puede ser entonces un revuelto de sentires. Voy a dejarlo como una posible idea.

Fragmento del minuto 41:00 al 46:00

Investigadora 2: ¿Cómo llamarías ese deporte?

Amarillo: Ese deporte... uy, no tengo ni idea...

Verde: Un monstruo. [risas]

Investigadora 4: Un monstruo. [risas]

Amarillo: Un revuelto en cosas.

Naranja e Investigadora 4: Ushhh.

Investigadora 4: [Se emociona]

Amarillo: Un revuelto en cosas. Ahí ya está el nombre: “*Un revuelto de cosas*”. Entonces pues esa sería la idea para nuestro deporte. Porque pues cumple con esto. Si a alguien se le ocurre cómo incluir la calistenia, la parada de manos, muy bienvenido. [risas]

Investigadora 2: Ya finiquitamos...

Investigadora 4: Y, además, si nos da el tiempo, practicar. Practicar la creación, practicar la creación.

Investigadora 2: Practicar el: “revuelto de cosas”.

Investigadora 4: Practicar el revuelto de cosas.

Naranja: Saquen línea.

Amarillo: Federación Colombiana de Revuelto de Cosas. [risas]

Fragmento del grupo focal - Transcripción Sesión 12 – Virgilio Barco – Creación Del Concepto De Deporte. 18 de marzo de 2025.

Un Revuelto De Cosas. En este apartado explicaremos el deporte que surge como creación conjunta. Un Revuelto De Cosas, que de ahora en adelante será referido como “el deporte” o “la disciplina” es una práctica deportiva que combina elementos de varios deportes que fueron explorados en la *Juntanza Deportiva Reflexiva*, la parada de manos (Calistenia), ataque y defensa (Ultimate), salidas de 50 metros (Patinaje de velocidad), la caída de la hoja (Calistenia), salto de vallas (Atletismo) y juego en espacios reducidos (Fútbol sala).

Características:

- Los elementos de juego son un disco volador y un balón de fútbol.
- Los aspectos técnicos son el lanzamiento de disco de Ultimate, la patada de futsal y la técnica de carrera de atletismo.

Las limitaciones de la pista están basadas en las de atletismo.

- Los aspectos tácticos se basan en el marque y desmarque de Ultimate y futsal, la carrera en patinaje y atletismo (relevos; no fue visto pero se tuvo en cuenta)
- El terreno de juego se basa en la pista de patinaje y en los espacios reducidos, vistos en las sesiones de patinaje y de fútbol de salón respectivamente.
- Antes de iniciar tanto el juego, como la división de equipos se realiza un ritual de enfoque y respiración en el que todos los asistentes y participantes se deben tomar de las manos.
- Se pueden realizar otros modos de juego como no realizar juegos completos, si no jugar únicamente medios juegos.
- Las dimensiones de la pista

Nuestro Concepto De Deporte: Nuestra Construcción. Luego de la experiencia de crear un deporte, en una sesión de Juntanza donde se prioriza la reflexión, para la creación del concepto de deporte. Cada integrante escribió su propio concepto en una hoja, seguido de esto, se comparte en una lectura conjunta y entre todos los presentes subrayamos toda información, términos, palabras, expresiones con las que todos estábamos de acuerdo, y que sin lugar a duda debía ir en nuestra creación del concepto, de esta forma surge una lista con las siguientes ideas:

- Espacio de encuentro
- Reglas y conceptos
- Mirada del deporte
- Términos propios del juego: conceptos tácticos, técnicos, estratégicos
- Capacidades físicas y cognitivas
- Objetivo competitivo
- Encuentro
- Pasar un buen rato y divertirse
- Introspección > Fortalezas y debilidades físicas y mentales
- Escucha y diálogo entre el cuerpo y los pensamientos
- Reconocimiento
- Juntanza > Socialización
- Está en constante construcción
- En común un deporte
- Propicia movimientos corporales libres o específicos
- Confianza>Apoyo>Calistenia

En virtud de esto, luego de varios encuentros, charlas, debates acompañados de comida y confianza con los compañeros estudiantes, finalmente se llega al concepto de común acuerdo:

El deporte es un diálogo entre el cuerpo y los pensamientos que permite la introspección y el reconocimiento de los otros, donde un espacio o interés común convoca a experimentar movimientos corporales libres o específicos, con el fin de lograr un objetivo competitivo, de entender y respetar reglas, términos y conceptos, pero también pasar un buen rato, divertirse y socializar. El deporte no es algo estático e inamovible, el deporte, como, la sociedad se mantiene en constante construcción y puede cambiar según las necesidades de una comunidad.

Marco Metodológico

En el marco de nuestra investigación, la rigurosidad y la reflexión constante guiaron la elección y el uso de los instrumentos de recolección de información. Considerando la naturaleza cualitativa y fenomenológico-hermenéutica de nuestro enfoque, fue fundamental no solo seleccionar herramientas pertinentes, sino también evaluar y ajustar continuamente su funcionamiento en la práctica. Teniendo en cuenta, cada uno de los encuentros y Juntanza deportivo reflexiva nos propusimos poner a prueba y creamos nuestro propio diseño de diario de campo y de la recolección de la información del grupo focal. Esto, nos permitió que la información recolectada fuese aún más detallada de las experiencias vividas, facilitando un análisis profundo y una interpretación enriquecedora. A continuación, se describen las etapas y decisiones que marcaron el uso y la sistematización de estos instrumentos en nuestro proceso investigativo.

Paradigma De Investigación. Fenomenológico Hermenéutico

Nuestra investigación, adopta el paradigma de investigación fenomenológico-hermenéutico; Para su comprensión, primero debemos entender cada concepto en singular desde una perspectiva que se alinee con nuestros intereses y así comprender su globalidad.

La fenomenología, estudia estructuras de la experiencia subjetiva y la conciencia, enfocado en cómo se presentan los fenómenos ante la percepción. Para esto nos fundamentamos en la perspectiva de Maurice Merleau-Ponty (1945/1993) pues tiene muy en cuenta el cuerpo y sustenta que la percepción del mundo se vive desde la conciencia encarnada, es decir, que todo pasa a través del cuerpo. Es una afirmación a la cual le encontramos gran sentido, no solo desde el deporte o el movimiento, si no desde el sencillo acto de ser y existir mediante ese sistema complejo que es el cuerpo, no solo como objeto sino como sujeto, qué, además, como lo propone el autor, la experiencia del mundo es compartida y comprendida a través de la interacción con otros, pues al tomar parte en un espacio, se relaciona y se comunica en el contexto del mundo vivido, es decir la vida cotidiana. Esta perspectiva es clave para abordar fenómenos como la ansiedad desde el sentir.

Por parte de la hermenéutica, esta se basa en la interpretación y allí Martín Heidegger (1927) argumenta que el ser humano está siempre en relación con el mundo y no puede ser entendido fuera de este contexto, y desde allí ese sujeto se pregunta por su propio ser (Dasein) donde se constituye en su relación con el tiempo, el espacio, los otros y sus posibilidades del ser, lo que se refiere a la interpretación de nuestras experiencias cotidianas y

cómo damos sentido a nuestra realidad, esto se evidencia a que el comprender la ansiedad o el malestar no implica reducirlo a síntomas, sino comprender existencialmente cómo se experimenta el estar en el mundo en determinado contexto.

Finalmente, y para articular ambos conceptos en un solo paradigma, encontramos a Max Van Manen (1928/2003), quien otorga importancia a las experiencias vividas y también se preocupa por la reflexión sobre la práctica educativa para mejorar la comprensión y la acción pedagógica. Frente a esto podemos afirmar que, desde la fenomenología hermenéutica, investigar también es interpretar la experiencia, reconstruir el sentido que los sujetos otorgan a lo que viven y expresan.

De esta manera comprendemos que la fenomenología hermenéutica combina la descripción de las experiencias vividas con la interpretación de sus significados en cierto contexto histórico y cultural, lo cual nos permite comprender la Ansiedad Entre Comillas como una expresión del malestar social desde la exploración con los compañeros estudiantes, es así un modo de estar en el mundo que revela tensiones existenciales y sociales abordadas desde el deporte no solo como actividad física, si no como un espacio de expresión y encuentro para crear una alternativa.

Enfoque Cualitativo

La investigación cualitativa es un tipo de investigación cuya finalidad es proporcionar una mayor comprensión, significados e interpretación subjetiva que el hombre da a sus creencias, motivaciones y actividades culturales, a través de diferentes diseños investigativos, ya sea a través de la etnografía, fenomenología, investigación acción, historias de vida y teoría fundamentada (Behar, 2008). En el enfoque cualitativo la realidad se construye socialmente a partir de los actores o informantes claves, ya que es por medio de sus experiencias que se crea la misma. Es importante mencionar que en nuestro proyecto de investigación los estudiantes participan activamente en esta investigación al ser pilares fundamentales en la creación del concepto de *Ansiedad Entre Comillas*, lo cual hace parte de una de las características de la investigación cualitativa, que es la interacción constante y dinámica que se mantiene en el transcurso de la investigación.

Nuestro rol consiste en interpretar las subjetividades de los participantes, ya que contrario a la investigación cuantitativa, ésta es holística y a su vez integradora. De esta manera, se genera un acercamiento mucho más amplio con la población al permitir una visión más constructivista de su realidad y su sentir.

En esta línea el enfoque cualitativo que orienta nuestro trabajo se inscribe dentro del paradigma humanista el cual se centra en el estudio de lo humano desde su singularidad y complejidad. Este paradigma se interesa por fenómenos únicos y privilegia lo interior, lo subjetivo, los significados y los sentimientos como elementos fundamentales de análisis.

El estilo de este enfoque se caracteriza por ser cálido ya que brinda un espacio rico para la expresión auténtica de las voces de cada uno de nosotros. La teoría se construye inductivamente de manera concreta, muchas veces a través de escritos que permiten capturar la complejidad de cada experiencia vivida. Asimismo, se trata de una práctica investigativa comprometida de manera ética, ya que promueve valores como el igualitarismo y la horizontalidad en las relaciones entre cada uno de nosotros. Es por esto por lo que en nuestro proyecto no solo se reconoce la participación, sino que también se valora la co-construcción de saberes en un proceso que respeta y potencia sus perspectivas, emociones y sentires.

Modelo

Para esta investigación inicialmente se consideraron dos tipos de modelo; la Investigación Acción Participativa y la Investigación Acción, que, aunque ambos coinciden en varios aspectos con nuestras ideas, estos también cuentan con una característica fundamental que no hace parte de la naturaleza de esta investigación, ya que estos dos buscan una transformación en la población, como lo explica Montenegro Martínez (s.f.) en el documento *La investigación acción participativa*. Taller Educa. Recuperado el 17 de abril de 2025: Principios Fundamentales de la IAP, para resumir, expondremos los principios fundamentales que rigen la práctica de la IAP a partir de la herencia de Fals Borda: El objetivo de la intervención se basa en la transformación de las condiciones de vida de las personas participantes y de un compromiso político con el cambio social, y se asume que existe una injusta distribución de los recursos de la sociedad.

Ya que esta investigación no pretende en ningún momento cambiar o transformar las realidades de vida de ninguno de los integrantes, este principio fundamental, tanto de la IAP como de la IA, no refleja las necesidades de la investigación. Como investigadoras buscamos entender a profundidad el sentir tanto de los integrantes de la población, como de nosotras, respecto a los temas que convoca, la ansiedad, la sociedad y el sentir universitario, sin buscar intencionalmente un cambio o una solución, pues entendemos que al ser situaciones propias de la vida personal los cambios individuales están fuera del alcance del proyecto, sin embargo, lo que pretendemos es suscitar esas preguntas que pueden ser incómodas y que

pasan desapercibidas en una sociedad consumida por el afán.

De esta forma encontramos aspectos del grupo focal que coinciden en mayor medida con los requerimientos y necesidades de la investigación, por ejemplo

El propósito principal del grupo focal según Gibb en 1997 es hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes; esto no sería fácil de lograr con otros métodos. Además, comparados con la entrevista individual, los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo (Gibb, citado en Escobar & Bonilla (s.f.)

Ahora se explicarán los momentos significativos de la intervención que nos llevaron a direccionar la investigación hacia los grupos focales.

1. Invitar a los participantes por medio del voz a voz, entre conocidos y desconocidos estudiantes de la universidad, en donde se comenta la idea del proyecto, para que las personas que se sintieran identificadas e interesadas participaran voluntariamente.

2. Las primeras 3 sesiones se dirigieron en forma de acercamiento al grupo poblacional con el fin de conocer a los integrantes y para que ellos conozcan la naturaleza del proyecto por medio del diálogo. Estas sesiones enfatizaron en conocer el sentir de los estudiantes sobre la universidad y lo que hace que sientan ansiedad, como común denominador surge el deporte como un factor que refuerza este sentimiento o que lo mitiga. Durante este tiempo, la dirección y decisiones del proyecto fueron consultadas con la población.

3. Luego de la aproximación a su sentir, se entiende que el deporte no se necesitó como un medio para la expresión de sus emociones profundas, y parte de la definición de Wolpe como "lo que impregna todo", el participante Verde opina que se puede usar (el deporte) como una base para construir nuestro concepto de la ansiedad, de lo que lo causa y añade que desde allí se puede construir una práctica deportiva (Tomado del diario de campo Sesión N.3)

4. Dentro de la *Juntanza Deportiva Reflexiva*, se hicieron las preguntas estímulo en el momento de priorización de la reflexión, estas preguntas inicialmente partieron de las categorías de esta investigación, de las cuales tomamos, Sentir Universitario, Ansiedad y Sociedad, luego, nosotras como investigadoras creamos una serie de preguntas por categorías, inicialmente entre 10 y 15, pero, al ser tantas preguntas no se lograba ahondar tanto como nos gustaría, de esa forma redujimos y compactamos preguntas que se repetían o que no eran necesarias, al tener las preguntas depuradas y ubicadas por categorías y subcategorías pasaron a revisión y validación, para finalmente ser dialogadas y contestadas en las sesiones de JDR.

Instrumentos De Investigación

A continuación, realizaremos una descripción del ciclo de nuestros instrumentos, que se refieren al paso a paso desde seleccionar hasta sistematizar cada uno de ellos, debemos tener en cuenta que hasta el momento tenemos seleccionado el diario de campo como principal instrumento de investigación. El camino es consecuente uno con otro, construimos este mismo por qué no podríamos saltarnos ninguno de ellos, porque perderíamos de vista información importante de las sesiones con los compañeros. De modo que presentaremos la descripción de cada uno:

- Selección: En primer lugar, debemos elegir aquellos instrumentos que sean los más adecuados y que guarden relación con el marco metodológico y aún más importante para nosotras el contexto de la población.
- Diseño: En segundo lugar, se realiza la elaboración en forma (boceto) de estos instrumentos, estos corresponden a las categorías de análisis de la investigación
- Prueba: En tercer lugar, luego de tener claro el o los instrumentos a utilizar y del diseño de este, se pone a prueba en primer lugar con las reuniones en las que estábamos únicamente las 4 investigadoras.
- Ajustes: En cuarto lugar, y, seguido de la prueba del instrumento, nos arroja si se deben hacer o no correcciones a partir de las sugerencias y/o lo evidenciado en dos vías, la prueba y la conversación de la experiencia de cada una frente a desarrollar la prueba.
- Implementación: En quinto lugar, se realiza la utilización de los instrumentos, en la investigación realizamos diarios de campo muy detallados y minuciosos luego de los encuentros con los compañeros pertenecientes a la población de la investigación.
- Sistematización: Finalmente, luego de la implementación de los instrumentos pensamos sistematizar la información y datos importantes recopilados dentro de los diarios de campo principalmente, en el momento.

Diario De Campo

El diario de campo es un instrumento esencial para la formación y la investigación. No solo facilita como lo plantea Latorre (1996) la implicación del observador en este caso de nosotras las investigadoras, si no que promueve, permite y genera la introspección y la autoobservación, es decir que implica entraña, implica vivir lo que sucede en cada uno de los encuentros, implica para nosotras desnudar el ser.

Lo anterior, permite la recolección de diversas observaciones, sensaciones, vivencias, reacciones, que enriquecen nuestro proceso de análisis. Igualmente, es fundamental para sistematizar las experiencias que abarca diversas dimensiones del ser humano, como la espiritual, biológica (factores físicos, fisiológicos), psicológica (Emociones, comportamientos), social (entorno relacional, familiar, cultural, económico). Se debe tener en cuenta que todas estas dimensiones del ser humano no operan de forma aislada en cambio. Interactúan en conjunto.

Por otro lado, el diario de campo es un texto escrito en el cual se documentan acontecimientos importantes que suscitan reflexión, además, refleja elementos conceptuales, éticos, morales, emocionales.

De esta manera, en primer lugar, para la selección escogemos los diarios de campo como principal instrumento, ya que necesitamos recopilar cada encuentro a mayor profundidad por cómo nos sentimos, lo que sucedió y lo que más podamos rescatar de cada encuentro.

En segundo lugar, durante varios encuentros entre nosotras las investigadoras, fue importante diseñar y acomodar nuestro formato de diario de campo que más se acomoda con lo que consideramos necesitamos rescatar. En la siguiente imagen encontraremos nuestro formato de diario de campo:

Ilustración 3.

Formato diario de campo.

DIARIO DE CAMPO INDIVIDUAL. Observación Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte			
Nombre del observador: Laura Esperanza Rodríguez Aranguren			N° Sesión:
Fecha encuentro:	Fecha realización:	Contexto:	Recursos:
Propósito:			
Nombre de las integrantes: - Laura Daniela Enciso Bejarano - Mónica Liset Espinosa Molano - Ashly Karina Cruz Garzón - Laura Esperanza Rodríguez Aranguren			
Descripción (Objetivo)	Consideraciones interpretativas (experiencial)	Citas importantes	Reflexión
Preguntas o inquietudes:			
Aspectos o propuestas a mejorar:			

En tercer lugar, luego del diseño terminado, decidimos que en cada encuentro virtual que realizamos las cuatro, desarrollaremos los diarios de campo de forma individual para poner a prueba si el diseño era pertinente, si algo nos faltaba o lo podíamos quitar.

En cuarto lugar, luego de la prueba y de las correcciones que en este caso no fueron necesarias, con cada uno de los encuentros que tenemos de forma presencial con nuestros compañeros estudiantes, en un principio cada una debía llenar los diarios de campo de forma individual, pero nos dimos cuenta de que no los diligenciábamos juiciosas y tomamos la decisión de que la parte objetiva es contar lo que había sucedido, sin las de interpretación o como nos habíamos sentido.

Es así como, nos repartimos de forma rotativa el llenar los cuadros de la parte objetiva y luego cada una se encargaría de llenar los demás cuadros.

Finalmente, los diarios de campo los usamos para la reducción de la inflación en primera instancia, y luego realizamos las convenciones y tomamos lo más importante y relevante de cada uno de los encuentros que quedaron registrados de forma detallada en los diarios de campo.

Grupo Focal

El grupo focal como instrumento de recolección de información en primer lugar lo usamos por medio de audios para poder tener toda la información que sucedía en cada encuentro especialmente en los encuentros de priorización de la reflexión por medio de preguntas orientadoras hacia el tema a hablar en cada momento.

De esta manera, para reducción de la información fue para nosotras importante rescatar cada palabra exacta que nos compartimos entre todos. Es así como, decidimos transcribir todos los audios para luego reducir la información y analizarla.

Consideraciones Éticas/Aval ético

Nosotras, como un grupo entendemos que la temática que abordamos contiene datos sensibles, ya que implica explorar vivencias, experiencias y perspectivas relacionadas con la ansiedad en el contexto universitario. Esto conlleva importantes consideraciones éticas que debemos tener en cuenta.

Por ello, es fundamental que la participación en todo momento sea voluntaria. Queremos que, a partir de la información clara que brindamos sobre lo que buscamos realizar, cada persona pueda decidir libremente si desea formar parte de la investigación y continuar en el proceso. Si en algún momento alguien se siente incómodo durante una sesión, tiene la opción de retirarse o de no participar en ese momento, e incluso, si lo desea, abandonar la investigación por completo.

Para garantizar este compromiso, nos aseguramos de informar con transparencia las intenciones y objetivos en cada fase del proceso. Esto incluye: conocer las perspectivas y conocimientos individuales, construir una teoría de manera conjunta, reflexionar sobre los riesgos que puedan surgir (ya que este proceso también nos ha llevado a deconstruir nuestra propia realidad), y lograr un acercamiento personal que nos permita comprender cómo cada uno vive su experiencia universitaria. Además, se analizará el rol del deporte en relación con las manifestaciones que puedan surgir.

Como parte de este acuerdo con los participantes, utilizaremos consentimientos informados en los que cada persona certifica su voluntad de participar y su conformidad con el papel que desempeñará en la investigación.

Asimismo, los datos recolectados serán tratados de manera anónima para proteger la privacidad de los participantes y serán de uso confidencial, en los momentos que se cite textualmente a algún compañero estudiante, estos serán nombrados como colores para mantener su privacidad a salvo, los datos e información recogida serán accesibles únicamente para nosotras las investigadoras del grupo pues, desde el inicio del proyecto, cada documento ha sido resguardado en un drive privado, al que solo nosotras tenemos acceso mediante nuestras cuentas personales protegidas con contraseña. Además, no se guarda copia alguna de los documentos en los escritorios de los computadores que utilizamos.

Por último, mantendremos una comunicación abierta con los participantes, informándoles sobre los resultados obtenidos a lo largo de la investigación.

Las preguntas que estructuran el grupo focal han sido debidamente revisadas y avaladas por el asesor de esta investigación.

Hallazgos E Interpretación De La Información Obtenida

En el siguiente apartado, se encontrarán con el paso a paso con el cual realizamos la sistematización de la información obtenida encuentro tras encuentro a partir de la implementación y uso de los instrumentos de investigación, los cuales son tanto los audios de los grupos focales y los diarios de campo. Además, se detalla la forma en la cual realizamos tanto el análisis y la triangulación de la información.

De esta manera, iniciamos por la sistematización de la información, en la cual realizamos las transcripciones de los audios de los grupos focales de la gran mayoría de encuentros. Seguido de esto, organizamos en una carpeta de drive documentos individuales en los que pusimos cada encuentro con el desarrollo del diario de campo y de los grupos focales.

Luego de tener en total 20 documentos en Word con toda la información obtenida, continuamos con la sistematización con la codificación, que consiste en resaltar por colores las convenciones. Finalmente, realizamos un cuadro en un Excel en el cual se recogió cada fragmento que resaltamos por categorías en la codificación.

Finalmente, el análisis de la información lo tuvimos en cuenta toda la información que obtuvimos luego de la sistematización con las categorías, es decir, el marco teórico como de suma importancia la concordancia con el marco metodológico.

Sistematización De La Información

Para la fase de sistematización de la información de esta investigación debemos resaltar la importancia de los instrumentos de recolección de esta, pues fue por medio de ellos y de sus ajustes y pruebas, fue que nos dimos cuenta de la pertinencia de los dos y de los cuales obtenemos gran información por medio de sentires en sus propias palabras para que nosotras no generamos sesgo sobre lo que cada uno decía. En todos los encuentros con los compañeros estudiantes, realizamos diarios de campo y solo en 4 sesiones no tuvimos que utilizar por medio de las ayudas tecnológicas grabaciones de los encuentros por que fueron encuentros de priorización del movimiento.

Por lo tanto, le asignamos un color a cada categoría y cada subcategoría para un mayor entendimiento y organización para nosotras al momento de pasar la información al Excel. Es así como, a la categoría de ansiedad la dividimos en dos: *Ansiedad Entre Comillas* de color Verde, ansiedad de color amarillo. Dentro de la categoría de Sociedad Contemporánea: Capitalismo con color aguamarina, productividad (afán) y descanso

(agotamiento) de color naranja, individualismo y pérdida de la otredad de color gris, Relación disfuncional con la tecnología de color fucsia. Dentro de la categoría de Deporte Social Comunitario: *Juntanza Deportiva Reflexiva* de morado, qué rescata del deporte rosado, qué no rescata del deporte rojo. Finalmente, de color azul la categoría de educación y pedagogía.

Adicionalmente, de forma individual y para no pasar de alto detalles muy importantes, cada una de las investigadoras realizó una codificación de forma individual que luego compartimos entre todas y finalmente analizamos.

A continuación, les presentaremos la tabla que diseñamos para tener en cuenta los colores respectivos luego de subrayar por colores.

Ilustración 4.

Codificación de información para triangulación y hallazgos

Categorías	Subcategorías	Subsub categoría	Laura	Mónica	Ashly	Esperanza
Ansiedad	Ansiedad Entre Comillas					
	Ansiedad					
Sociedad contemporánea	Capitalismo	Productividad (afán) y descanso (agotamiento)				
		Individualismo y pérdida de la otredad				
		Relación disfuncional con la tecnología				
		Capitalismo				
Deporte Social Comunitario	Juntanza					
	Qué rescata del deporte					
	Qué no rescata del deporte					
Educación y Pedagogía	Pedagogía					
Sentir Universitario	Sentir Universitario					
	Identidad (emergente)					

En el marco de la sistematización de datos, implementamos un sistema de codificación por colores para destacar elementos relevantes en las transcripciones y diarios de campo, por medio de colores designados para cada categoría de análisis con el fin de identificar visualmente los fragmentos conceptualmente más significativos en el desarrollo de la investigación.

Análisis Y Triangulación De La Información

Tras organizar y codificar toda la información recopilada mediante la implementación de los instrumentos de investigación (diarios de campo y transcripciones de audios de grupo focal), iniciamos con el análisis de cada una de las categorías por cada una de las investigadoras, para poder reducir la información ya obtenida, unir y relacionar similitudes en

lo encontrado. Finalizado el análisis por categoría, iniciamos con la triangulación de la información por parte de las investigadoras en relación con el marco teórico.

Hallazgos En Cada Categoría

A continuación, encontraremos los hallazgos y las interpretaciones obtenidas en cada una de las categorías de análisis.

Categoría Ansiedad

La *Ansiedad Entre Comillas* es un revuelto de cosas, más específicamente de sensaciones y sentimientos incómodos identificados principalmente por la incertidumbre y el miedo, acompañados de abrumación, desesperanza, adrenalina, introspección, desconocimiento y expectativas, mejor descrito como <no sé qué hago, con lo que no sé qué está pasando, o va a pasar> siendo esta experiencia totalmente subjetiva de la persona, su percepción e interpretación de situaciones específicas, que tienen un momento, una duración e intensidad, pero además de eso tiene un sin fin de posibilidades sobre lo que puede pasar.

Identificamos dos niveles clave, el primero, es uno tolerable, llevadero, que impulsa a realizar las cosas, aunque la sensación sea incómoda, realizar una exposición o jugar un partido; de este primer nivel conocemos aproximadamente su inicio y su final.

El segundo, es uno que refleja cuestionamientos y dudas más profundos sobre lo que sucederá, no suele conocerse ni su inicio, ni si va a terminar, lo que ocasiona pensamientos de distintos escenarios, posibilidades y soluciones ante esta, también tiene relación con la forma de vivir y relacionarse en sociedad, cumplir roles, fallarse a uno mismo (Cumplir con las expectativas de metas propias, auto realización), no saber cómo mantener o sostener vínculos, demostrar algo ante las personas (afán de cumplir responsabilidades académicas y laborales, necesidad de mantener una imagen frente a la familia), afán, presión, no sentirse en paz, afán de cumplir con tiempos estipulados por la sociedad, colegio, universidad, trabajo, familia, pareja, hijos, vida social.

Cuando realizamos la codificación y la reducción, se evidenciaron expresiones y percepciones de los estudiantes universitarios que se repetían durante los encuentros de Juntanza Deportivo Reflexivas, donde el sentir de la AEC es una vivencia compleja, fluctuante, y cargada de pensamientos, emociones, sensaciones físicas, como la incomodidad intensa, ruido mental, sobrecarga emocional, despersonalización y pérdida de control, también logramos identificar una necesidad de no mostrarse vulnerable o no hablar acerca de

este sentir, aquí podemos relacionarlo directamente como esa idea y prejuicio de diagnosticar la ansiedad para que sea válida y se argumenta, que no es algo que no se nota desde fuera, pero internamente se vive como un caos constante, al dejar en evidencia frases como “Parece que todo está bien, pero hay un torbellino interno” “Uno dice ‘estoy bien’, pero no lo está”.

Además, este sentir al ser totalmente subjetivo tiene percepciones distintas de qué tanto interfiere en la vida de nosotros, mientras que para algunos se manifiesta en “No poder convivir”, “no poder moverse”, “hacerse el enfermo para no salir”, para otros puede ser momentánea como exponer, como jugar un partido de fútbol, como ir solos y solas a lugares por primera vez, entre otras.

En cuanto a las situaciones que afectan e influyen en esta categoría encontramos que las situaciones académicas como exposiciones, exigencias, expectativas, uso del celular, sobreestimulación, falta de descanso, el entorno familiar referente a las expectativas familiares, relaciones, y la sociedad contemporánea con sus intrínsecas dinámicas de afán, ruido, tecnología, presión constante económica, laboral, social y el capitalismo son constantes explicaciones acerca de este sentir.

Adicionalmente, Cuando realizamos la codificación y la reducción, se evidenciaron expresiones y percepciones de los estudiantes universitarios mencionadas frecuentemente durante los encuentros de las Juntanzas Deportivo Reflexivas, donde el sentir de la AEC es una vivencia compleja, fluctuante, y cargada de pensamientos, emociones, sensaciones físicas, como la incomodidad intensa, ruido mental, sobrecarga emocional, despersonalización y pérdida de control, también logramos identificar una necesidad de ocultar la vulnerabilidad, no hablar acerca de este sentir, así podemos relacionarlo directamente como esa idea y prejuicio que dio pie a que esta investigación tuviera como tema de interés la Ansiedad, y su necesidad de ser diagnosticada para que sea válida y se argumenta que, “es algo que no se nota desde fuera, pero internamente se vive como un caos constante”, y se deja en evidencia frases como “Parece que todo está bien, pero hay un torbellino interno” “Uno dice ‘estoy bien’, pero no lo está”.

Además, este sentir al ser totalmente subjetivo tiene percepciones distintas de qué tanto interfiere en la vida de nosotros, mientras que para algunos se manifiesta en “No poder convivir”, “no poder moverse”, “hacerse el enfermo para no salir”, “No poder respirar” para otros puede ser momentánea: como exponer, como jugar un partido de fútbol, como ir solos y solas a lugares por primera vez, entre otras.

En cuanto a las situaciones que afectan e influyen en encontramos que las situaciones académicas como exposiciones, exigencias y expectativas afectan directamente, el uso del

celular también es mencionado por la sobreestimulación, la falta de descanso y se lucha contra el tiempo constantemente, el entorno familiar referente a las expectativas familiares, relaciones, y la sociedad contemporánea con sus intrínsecas dinámicas de afán, ruido, tecnología, presión económica, laboral, social y el capitalismo son constantes explicaciones acerca de este sentir.

Después de analizar estos hallazgos, podemos contrastar el sentir anteriormente recogido y la propuesta de Ansiedad Entre Comillas, con la información expuesta en el marco teórico sobre esta categoría, puntualmente, el concepto del DSM V, al ser esta su última y más actualizada versión hasta la fecha, y, nuestra propia creación.

De esta forma, se crea un concepto desde el sentir, proponemos una discusión con el DSM ya que actualmente a nivel mundial es el manual con más reconocimiento en los temas de salud mental; como investigadoras propiciamos un dialogo para que otras perspectivas más allá de la clínica y psicológica sean tomadas con relevancia, en este caso una perspectiva desde la pedagogía del deporte.

El DSM-5 (2013) define la Ansiedad como «Ansiedad y preocupación excesiva (expectativa aprensiva) sobre una serie de eventos o actividades. - Dificultad para controlar la preocupación» usa la misma palabra que intenta explicar para definir qué es, en este sentido no se profundiza verdaderamente ni busca entenderlo, se da por hecho que las personas saben cómo se debería sentir la Ansiedad.

Por otro lado, desde nuestro concepto «la ***Ansiedad Entre Comillas*** es un revuelto de cosas, más específicamente de sensaciones y sentimientos incómodos identificados principalmente por la incertidumbre y el miedo, acompañados de abrumación, desesperanza, adrenalina, introspección, desconocimiento y expectativas, mejor descrito como <no sé qué hago, con lo que no sé qué está pasando, o va a pasar>» buscamos que desde la descripción de las experiencias sea un poco más identificable para las personas este sentir, no con el fin de encasillar, o globalizarlo para toda una población, sino para que se evidencie que, la comúnmente conocida Ansiedad tiene un espectro muy grande de sentires que parten totalmente de la subjetividad de cada individuo y su percepción de la vida.

Categoría Sociedad Contemporánea

En este apartado encontraremos las características de la sociedad contemporánea que serán descritas a continuación:

- Afán en Bogotá, agotamiento físico y mental se deteriora, ruido, caos, cansancio, ola de gente desesperada, los jóvenes también nos cansamos, individualistas, egoísmo.
- ¿Cómo funciona la otredad? Otredad es pensar en el otro, a veces uno va tan en la suya que se le olvida el resto de la gente, otredad sería pensar constantemente que se está en sociedad y que el otro existe.
- Uso del celular, una extremidad, necesidad de estimulación constante, la pérdida de la atención.
- Transporte público, casi todas las conversaciones desencadenan en el transporte público. El Transmilenio es el reflejo de la sociedad/La hora pico es el reflejo de la sociedad, en las mañanas la gente afanada por llegar a su lugar, el afán por llegar a descansar.
- Pérdida de la esperanza social, de vivir cómodamente, perder la esperanza en el amor.
- Visibilización y manifestación de nuevas identidades, cambio del lenguaje junto con ellos.
- Momento de déficit religioso, la gente se conoce menos a sí misma, no tiene tiempo por la digitalización invasiva, con el capitalismo, el consumo.
- “Mi amiga la inteligencia artificial”, la inteligencia artificial como un intermediario en las relaciones humanas, pérdida de humanidad por las IA y la digitalización.
- Pérdida del sentido de la vida, viene con un amento del suicidio.
- Todas estas características nos hacen sentir responsables frente a las generaciones nuevas; como docentes, como hermanos, hermanas, primos y primas para generar un cambio. También genera desesperanza y abrumación respecto a no saber cómo hacerlo y sentimientos de frustración, agotamiento, desesperanza, ansiedad e impotencia.

En relación con lo anterior, es importante para nosotras interpretar la información obtenida desde los siguientes puntos:

Capitalismo. Reconocimos que la incertidumbre económica es un factor determinante en la toma de decisiones. La presión por endeudarse (ej. créditos) o la comparación con otros que tienen mejores ingresos intensifican la sensación de desventaja y la autoexigencia desmedida. Esto es entendido como una comparación exagerada y nociva de nosotros con el progreso que tienen los demás.

1. Pese a las dificultades, existe un proceso de reflexión colectiva que se vivió en las Juntanzas Deportivas Reflexivas, ya que, al compartir experiencias y vivencias

personales, pudimos visibilizar malestares comunes que logramos cuestionar y pensar entre todos, y ser conscientes de que son las estructuras capitalistas las que los provocan, como el tener que cumplir roles según el ámbito en el que nos encontremos.

2. Gracias al diálogo, pudimos verbalizar lo que normalmente no se dice, y ser más conscientes de todo aquello que muchas veces vivimos en silencio. Gran parte del desarrollo de estas ideas se orienta al capitalismo emocional que aborda Eva Illouz, ya que, como si no fuera suficiente, la misma sociedad se encarga de “vendernos” la cura para el malestar que muchas veces nos agobia y se capitalizan nuestras propias emociones.

Pérdida de la individualidad y la otredad.

1. Durante el desarrollo y finalización de la investigación, junto con nuestros compañeros estudiantes, nos reconocemos en una sociedad hostil, ya que encontramos que estamos inmersos en dinámicas donde prima el “sálvese quien pueda”. Constatamos que, en esta carrera por el éxito personal, hemos normalizado muchas veces el pasar por encima de los demás, al sacrificar el sentido de otredad, del que habla Byung-Chul Han.

2. Comprendimos y dialogamos entre todos (compañeros estudiantes y nosotras las investigadoras) con preocupación cómo cada vez es más frecuente no tener vínculos significativos. Por medio de las Juntanzas Deportivas Reflexivas, en donde se priorizó el diálogo y la reflexión, esto como medio para la liberación visto desde el enfoque de Han, hemos reconocido con dolor que hemos convertido las relaciones en interacciones superficiales, en donde el otro dejó de ser importante para volverse un “algo” intrascendente. Esto se evidencia en el diario vivir de muchos de nosotros —estudiantes universitarios—: el estar tan inmersos en nuestras obligaciones y responsabilidades ha generado una sensación de agotamiento por mantener vínculos a largo plazo; sencillamente, “no hay tiempo”.

3. Fue gracias al nivel de confianza y vulnerabilidad al que logramos llegar con nuestros compañeros estudiantes que pudimos hablar de un tema complejo para muchos... El verbalizar lo que, para algunos de nosotros, significaba tener una familia funcional o no funcional dentro de cada dinámica interna. Es así como pudimos encontrar patrones en nuestros vínculos familiares: silencios que antes eran conversaciones, ausencias donde hubo presencias... A esto le dimos el nombre de: “Habitar casitas dentro de la casa”; es decir, el estar en el mismo lugar, pero no tener la intención de convivir con el otro. Nos avergüenza admitir que extrañamos algo que, en muchas ocasiones, no supimos cómo pedir: espacios de

calidad que se reflejan en compartir tiempo junto a nuestros seres queridos —papás, mamás, hermanos, abuelos, etc.—. Comprender —o no— las dinámicas de los demás en ese sentido fue conflicto para muchos; reconocer desde el otro carencias propias fue lo que Catherine Walsh orienta como “Gritos”: una epifanía, un despertar de algo que no está bien.

Ahora bien, es importante mencionar que no a todos les interesó abordar esta temática, así que, en su mayoría, se centraban en escuchar y aportar, manteniéndose al margen de hablar sobre su propia experiencia, pero siempre estar presentes y atentos y pendientes a la escucha de los demás.

Relación Disfuncional Con La Tecnología. Comprendimos que seguimos enmarcados en mantener una farsa colectiva, que se pone en manifiesto en el fingir estar bien cuando, en realidad, no lo estamos. Esta máscara emocional no surge de manera aislada, sino que está relacionada con las condiciones impuestas por el capitalismo digital y una fase avanzada del capitalismo neoliberal, en la que nuestras emociones, relaciones y formas de vida son moldeadas por lógicas de mercado que están mediadas por tecnologías digitales.

En las redes sociales —epicentro simbólico del capitalismo digital— compartimos ideas con nuestros compañeros estudiantes en la JDR, en donde llegamos a la conclusión de que se valora más la realidad y la identidad que se crea en el mundo virtual, más que la propia identidad genuina y auténtica del mundo “real”.

Aquí es donde el capitalismo digital actúa con mayor fuerza, al convertir nuestra vida en datos que pueden ser cuantificados, analizados y monetizados. Cada interacción o “me gusta”, cada publicación, se convierte en mercancía. En el diálogo pudimos dar cuenta de que esta relación disfuncional con la tecnología también convierte nuestras propias inseguridades en algoritmos, para de esta manera ofrecernos productos y así poder “resolverlas”.

Finalmente, pudimos recoger que este sistema digital, en muchas ocasiones, no mantiene un respeto por nuestra subjetividad, al repercutir de forma directa en cómo nos vemos, cómo nos relacionamos, cómo sentimos y cómo nos mostramos ante nosotros mismos y hacia los demás.

Productividad (Afán) Y Descanso (Agotamiento). El descanso se percibe, para la mayoría de nosotros como estudiantes universitarios, con un sentido de culpa, ya que identificamos que, entre compañeros, hay un patrón de explotación: con salarios bajos, jornadas extensas y una presión constante por producir más, incluso a costa de su propio

descanso. Esto se relaciona con los diálogos que emergieron en las JDR, que pusieron en evidencia gran parte de lo mencionado anteriormente.

En contraste con esto, Byung-Chul Han aborda este sentir y estas experiencias como: “autoexigencia y autorrealización”, en su libro *La expulsión de lo distinto*. Con lo que estamos de acuerdo, ya que vivimos en una sociedad que, en su mayoría, percibe al ser humano como una mercancía, en donde su valor se asocia al nivel de producción de lo que puede generar. Nosotros, como estudiantes universitarios, sentimos este imperativo nocivo desde muchas áreas: académica, social, laboral, amorosa, familiar, económica, etc. Existe una presión constante e incesante por alcanzar esta idea de lo que se percibe como productividad.

El descanso termina siendo relacionado con un sentimiento de culpa por parte de todos, ya que el descansar se asocia con dejar de rendir en la sociedad, además de no poder cumplir con las expectativas tanto propias como externas. Byung-Chul Han plantea que vivimos en una sociedad del rendimiento, donde el sujeto ya no está dominado por un “deber externo”, sino por la autoexplotación voluntaria. Este sujeto es, a la vez, amo y esclavo de sí mismo. Quienes participan sienten culpa al descansar, porque internalizan que el valor personal depende de su productividad.

Categoría Deporte Social Comunitario

Juntanza Deportivo Reflexiva. Durante el desarrollo de las sesiones, y en medio de las largas conversaciones con nuestros compañeros estudiantes, surge la propuesta de nombrar nuestros espacios Juntanza Deportiva Reflexiva, luego de pensar en cómo crear nuestro deporte y en cómo llamarlo. La Juntanza Deportivo Reflexiva se define como un - espacio, escenario, ambiente- que articula dos momentos fundamentales:

En primer lugar, el momento en el cual se prioriza el movimiento. Luego de las tres sesiones iniciales evidenciamos que la mayoría de los integrantes tenían una disciplina deportiva sobre la cual su vida había girado o actualmente giraba, además la mencionan como un momento de “paz”. Así que con el fin de profundizar en ¿Qué es lo que hace, que aun cuando la vida es muy pesada quieran seguir en sus entrenamientos y hacer su deporte? De esta manera, se propone iniciar con sesiones en las cuales desarrollamos, explicamos y presentamos qué es lo que más amamos del deporte, no como algo grande o general, por el contrario, lo más preciso y detallado posible, nuestra parte favorita, ese instante que nos desconecta del mundo; para que, mediante la explicación se evidenciara en cada palabra y en cada movimiento, el sentir profundo de pasión que brinda un instante del deporte.

En segundo lugar, está el momento en el cual se prioriza la reflexión. Estos encuentros estaban dedicados al diálogo, en específico de las categorías de la investigación: el sentir universitario, la ansiedad, la AEC, la sociedad, el deporte, y otros temas que surgieron de forma espontánea y que aportaron a la investigación.

A continuación, encontraremos nuestra representación gráfica de lo que es y compone la Juntanza Deportivo Reflexiva. El rosado es toda la Juntanza, desde que nos saludamos hasta que nos vamos, y se compone de la priorización del movimiento y la priorización de la reflexión.

Ilustración 5.

Componentes metodológicos de la Juntanza Deportiva Reflexiva



Nota. El color fucsia encierra el momento del encuentro, desde que nos encontramos hasta que nos vamos; el componente azul es la priorización del movimiento (práctica), y el rojo es la priorización de la reflexión (teoría). Elaboración propia 2025.

Construcción Del Deporte Un Revuelto De Cosas. La construcción del deporte surge por el interés de las investigadoras porque cada una de nosotras y nosotros presentara un instante del deporte en el cual siente que rompe todo tipo estructuras que le permiten sentirse tranquilo y lleno de amor hacia su deporte. En total, en los encuentros vivenciamos 5 deportes: ultimate, fútbol, patinaje, atletismo y calistenia.

A continuación, describiremos paso a paso en qué consiste el deporte.

Revuelto De Cosas. Revuelto de cosas, que de ahora en adelante será referido como “el deporte” o “la disciplina” es una disciplina deportiva que combina elementos de varios deportes que fueron vistos en algunas de las sesiones organizadas por el grupo del proyecto de *Ansiedad Entre Comillas*.

Los deportes vistos en las sesiones son: Parada de manos, Ultimate, patinaje de velocidad, Calistenia, atletismo y Futsal.

La propuesta de las sesiones fue que cada uno enseñará los aspectos que más le gustaban de practicar ese deporte en específico y a partir de ello se iba a crear una disciplina que combinara lo que a todos les había gustado o interesado de lo que se había visto en las sesiones.

Elementos incluidos en el deporte:

- El terreno de juego se basa en la pista de patinaje y en los espacios reducidos vistos en la sesión de futsal
- Los elementos de juego son un disco volador y un balón de fútbol
- Los aspectos técnicos son el lanzamiento de disco de Ultimate, la patada de futsal y la técnica de carrera de atletismo
- Las delimitaciones de la pista están basadas en las de atletismo
- Los aspectos tácticos se basan en el marque y desmarque de Ultimate y futsal, la carrera en patinaje y atletismo (relevos; no fue visto pero se tuvo en cuenta)
- Un ritual antes de iniciar el encuentro o iniciar un juego.

Otros elementos que se podrían incluir:

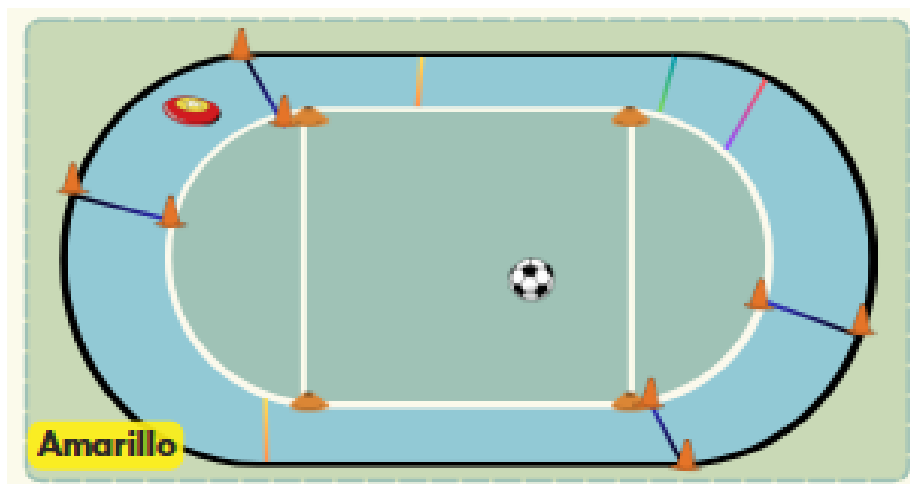
- Incluir elementos de la calistenia y la parada de manos
- Incluir vallas en medio de la carrera hacia cualquiera de las zonas (como lo visto en la sesión de atletismo)
- Incluir el uso de patines
- Cambiar la forma de obtener puntos.
- Se pueden realizar otros modos de juego como no realizar juegos completos, si no jugar únicamente medios juegos. También se podría jugar y no limitamos los lanzamientos a zonas específicas, si no que se podría realizar en toda la pista.

El Deporte Un Revuelto De Cosas. A continuación, encontraremos detallado el manual que realizamos con los compañeros estudiantes durante varias sesiones, para que este tuviese un documento que lo describiera momento por momento.

- Campo De Juego.

Ilustración 6.

Pista Un revuelto De Cosas.



Nota: esta propuesta inicial fue desarrollada por nuestro compañero estudiante Amarillo, y tiene como principal inspiración la pista de patinaje de velocidad.

• Cronología

El juego inicia con un ritual de concentración y respiración con todos los asistentes y participantes.

1. Se divide a los jugadores en 2 equipos
2. Se define si se iniciará con el balón o con el disco (Acuerdo entre los equipos)
 - Si se inicia con el disco, se deja el balón en la zona de lanzamiento, si se inicia con el balón se deja el disco en la zona de lanzamiento.
 - Al iniciar con el disco, deben ponerse frente a frente dos compañeros de equipos distintos, uno deberá lanzar el disco hacia arriba para que este gire mientras el otro jugador dirá tapa o hueco antes de que el disco toque el suelo, situación que si coincide lo que dijo con como termina el disco en el suelo, iniciara ese equipo con la posesión del disco, de lo contrario inicia el otro equipo.

- Al iniciar con el balón, deben ponerse frente a frente dos compañeros de equipos distintos, una persona lance el balón hacia arriba y el primero que toque el balón, será de su equipo la posesión del balón.
3. Ahora, en la Zona 1, el equipo con la posesión del objeto debe realizar pases (lanzado, no entregarlo) entre ellos con la condición de que todos deben tocar el objeto. Al tener en cuenta, que, si el objeto cae al suelo, cambia inmediatamente la posesión
- En el momento en que un jugador tenga el objeto, bien sea balón o disco, no podrá desplazarse, podrá únicamente hacer uso del pívot (un pie permanece fijo en el suelo, actúa como eje sobre el cual, el jugador puede girar y lanzar hacia cualquier parte)
 - El equipo que no tiene la posesión del objeto debe evitar que se completen los pases, pero únicamente puede interceptar el balón en el aire y obstaculizar a sus rivales para que no recepciones.
4. Cuando un equipo complete los pases:
- El equipo que completó los pases enviara a un jugador a la línea de salida a lanzamiento (ventaja) y desde allí se desplazara a máxima velocidad hacia la zona de lanzamiento únicamente dentro de la pista A
 - El equipo rival enviará un jugador a la línea de salida a lanzamiento (desventaja) y desde allí también correrá a la zona de lanzamiento únicamente por la pista A
 - Un jugador de cada equipo deberá dirigirse a la línea de salida recepción
 - Los jugadores pueden salir de la línea en el momento que un equipo completa los pases, incluso si no es su equipo, de tal forma que un jugador que tiene que salir de la línea de salida a lanzamiento (desventaja) puede empezar a correr incluso antes que el jugador que sale de la línea de salida lanzamiento (ventaja)
 - Cuando un jugador cruza la línea de referencia a recepción, su compañero que está en la línea de salida a recepción puede empezar a correr hacia la zona de recepción
5. El primer jugador que ingrese a la zona de lanzamiento será quien pueda coger el objeto puesto en esta zona (disco o balón) y ejecutará el lanzamiento de este al compañero que debe atraparlo en la Zona de Atrapar.

- Si el jugador del mismo equipo de quien ejecuta el lanzamiento recibe el objeto en la Zona de atrapar, sin que caiga al suelo, es un punto.
- Si el jugador del equipo contrario de quien ejecuta el lanzamiento recibe el disco sin que caiga, es punto.
- Si ninguno de los equipos recibe el objeto pierden la posibilidad de obtener punto en esa ronda y pasan a la siguiente ronda (vuelven a iniciar, pero con el objeto contrario, es decir, se inició con el balón, se pasa a jugar con el disco)

Hasta este momento, se considera que se habrá disputado medio juego.

6. Cuando un jugador atrapa el elemento, todo su equipo debe dirigirse a la zona dos (toda la pista), mientras que dicho jugador deberá dirigirse a la zona 1

- Los roles de los jugadores se distribuyen de la siguiente manera:
 - El jugador que está solo en zona 1 puede desplazarse lanzar y atrapar por toda la zona.
 - Los jugadores sobre la pista solo podrán desplazarse, lanzar y atrapar dentro de la zona 2
 - El jugador que no logro atrapar se ira a zona 1, donde podrá interceptar o estorbar a su rival para que no completen los pases.
 - Los jugadores del equipo que no tiene la posesión del objeto deberán dirigirse a la pista donde podrán interceptar o estorbar a su rival para que no completen los pases.
- El equipo que tiene la posesión del objeto deberá realizar pases hasta que todos los miembros del equipo lo hayan atrapado.
- Si el equipo que tiene el elemento pierde la posesión (por caída o intercepción) se termina la ronda
- Si el jugador que atrapa el elemento es del mismo equipo del que lanzó y su equipo completa los pases, entonces obtendrán 2 puntos más; en total la sumatoria es de 3 puntos
- Si el jugador que atrapa el elemento es del equipo contrario del que lanzó y su equipo completa los pases, entonces obtendrán 1 punto, como sumatoria total de 2

Si todo se ha desarrollado tal como se estipulo, entonces se considera que se disputo un juego completo.

- Puntuación

Un equipo puede obtener un máximo de 3 puntos por cada juego, al final del encuentro se sumarán los puntos totales que haya obtenido cada equipo y quien más puntos haya obtenido es el equipo que gana.

Como recordatorio; se gana un punto al atrapar el objeto, se gana un punto por completar los pases entre todos los miembros del equipo en la parte final del juego completo y se gana un punto más si se ha atrapado el objeto, si este sido lanzado por un miembro del mismo equipo; sin embargo, si no se completan los pases, no habrá ningún punto.

- Aspectos importantes:

- Se velará por el bienestar de mi compañero y contrincante, en ese sentido, se procurará no hacer contactos muy bruscos que puedan atentar con la integridad de los demás jugadores.
- El balón y el disco deberán ser atrapados dentro de las zonas estipuladas, y se tiene en cuenta que al menos un pie o una parte del pie o del cuerpo debe estar en la zona para que la atrapada sea válida
- Se tendrán dos roles que pueden ser cambiantes durante el juego. Un equipo será defensivo y el otro atacante, en este sentido, se puede bloquear o estorbar el lanzamiento del equipo atacante (sin quitarle el objeto de las manos). Además, el equipo defensivo puede interceptar los objetos en el aire y agarrarlos y quedan en su posesión o tumbándolos al piso y de igual forma el objeto es de su posesión.

Finalmente, les dejamos a continuación un video, en el que en un minuto presentamos la generalidad del deporte, en el que se involucra la priorización del movimiento y finalmente la priorización de la reflexión: <https://www.youtube.com/watch?v=7KZ2nJdpWMo> (Cruz, 2025).

Construcción De Concepto De Deporte. Luego de crear el deporte y al tener en cuenta como base nuestros sentires, construimos nuestra comprensión al re-significar el deporte un concepto de deporte:

- El deporte es un diálogo entre el cuerpo y los pensamientos que permite la introspección y el reconocimiento de los otros, donde un espacio o interés común convoca a experimentar movimientos corporales libres o específicos, con el fin de lograr un objetivo competitivo, de entender y respetar reglas, términos y conceptos, para pasar un buen rato, divertirse y socializar. El deporte no es algo

estático o inamovible, el deporte, como la sociedad, se mantiene en constante construcción y puede cambiar según las necesidades de una comunidad.

Luego de realizar la reducción de la información de nuestros instrumentos (diarios de campo y las transcripciones del grupo focal sobre el Deporte Social Comunitario) y al relacionarla, encontramos algunas ideas a forma de hallazgo que evidenciarán en el siguiente apartado.

Las Juntanzas Deportivo-Reflexivas, tanto de priorización de movimiento como de priorización de la reflexión, se dialogaba sobre el deporte “Un Revuelto de Cosas” como una construcción colectiva, en donde cada uno de nosotros, los compañeros estudiantes, aportamos y proponemos nuevas posibilidades para la creación del deporte. Es así como no se trata de un deporte tradicional con reglas fijas, sino de una mezcla de elementos de diferentes disciplinas, en constante construcción y transformación, mediados por el diálogo y la creación constante. De esta forma, se plantea como una posibilidad, que, al ser este trabajo de grado una inspiración para futuros proyectos se pueda crear “otro revuelto de cosas”, ajustándose a las necesidades de quienes formen parte del grupo. ¿Qué creación resultaría de otra combinación de deportes? Por ejemplo, gimnasia rítmica, voleibol, tenis de mesa y natación.

Esta propuesta agrieta la idea de deporte como algo estrictamente competitivo, ligado, federado, hegemónico, institucionalizado, que ha caracterizado el concepto de deporte en la sociedad actual. Es así como Bascón-Seda, A. y Ramírez-Macías, G. (2020), el documento menciona los elementos que marcan el deporte actual, los cuales son: el carácter motriz, la institucionalización, el término y el concepto, el carácter humanista, la competición y la ética.

De esta forma, argumentamos que “Un Revuelto de Cosas” es un deporte, pues: 1. Cumple con el carácter motriz de forma amplia, ya que reúne varias acciones motrices. 2. Para el término “Deporte”, creamos nuestro propio concepto desde el conocimiento de los integrantes y desde la experiencia de creación de “Un Revuelto de Cosas”. 3. La competición, entendida como el sentimiento intrínseco de motivación, se refleja en este deporte. 4. La ética es uno de los fuertes de este deporte, reflejado también en su concepto, ya que nuestra base es la mediación de acuerdos mediante el diálogo y, por ende, el verdadero ejercicio de escucha, relacionado directamente con el ruido y el afán de la sociedad contemporánea que tanto nos afecta. 5. Finalmente, el único requisito que incumple es el de la institucionalización; sin embargo, como fue abordado en antecedentes, existen arbitrariedades al momento de decidir qué actividades entran en el listado de deportes y cuáles no.

Nuestra propuesta de deporte es un espacio abierto a la creatividad y la participación de todos. Cada integrante puede sumar, modificar o adaptar elementos, lo que genera apropiación colectiva. El “revuelto” no es un defecto, sino una virtud: permite la innovación, la inclusión y la flexibilidad.

Adicionalmente, el aprendizaje del deporte se da principalmente a través de la práctica, la experimentación y la adaptación a las circunstancias. La teoría y las reglas se construyen y crean mientras se juega. Es así como el proceso de aprendizaje es progresivo y práctico. La experiencia directa es fundamental: equivocarse, probar, ajustar, reír y volver a intentar. Es así como el deporte se convierte en un espacio/lugar/ambiente de experimentación y aprendizaje.

El concepto de deporte construido es el resultado de los sentires tanto de nuestros compañeros y compañeras estudiantes como de nosotras como investigadoras. Fue fruto de los cuestionamientos sobre el concepto y definición tradicional de deporte, asociado al rendimiento, la competencia y la rigidez normativa. Es por esto por lo que proponemos nuevas formas de entender el deporte, más cercanas al juego, a la práctica lúdica y a la construcción colectiva.

Este debate es muy valioso porque evidencia una postura crítica y reflexiva frente a los modelos hegemónicos del deporte que no se orientan a nuestros intereses dentro del mismo. Visto desde Catherine E. Walsh en su libro *Agrietar la universidad*, le dimos el nombre de “grietas”, es decir, las posibilidades de resistencia hacia lo normativizado son aquellas fisuras por donde se reflejan los saberes de los demás, las formas de vida que aún persisten y que desafían la lógica dominante. Es por esto por lo que se reconoce la necesidad de redefinir lo que se considera deporte, al abrir espacios a prácticas más inclusivas y creativas.

Después de la creación de nuestro deporte, promovimos la capacidad de adaptación al espacio y a los recursos disponibles para poder practicarlo. No es un deporte rígido, sino que se caracteriza por su flexibilidad, evidenciado en cada práctica en donde nunca nos limitamos a los lugares, sino que lo practicábamos en los que estaban a nuestro alcance, se realizan ajustes al deporte a las condiciones del entorno, como por ejemplo el tamaño de la pista según el espacio que podíamos utilizar, la cantidad de material disponible, el clima, etc. Este abordaje del deporte se alinea con el enfoque cualitativo que desarrollamos en nuestra investigación, desde Behar Rivero en su libro *Metodología de la investigación*, publicado en 2008, ya que se caracteriza por ser flexible, y permite construir la realidad a partir de los actores o informantes claves, ya que es por medio de sus experiencias que se crea la misma.

Esta característica muestra una actitud resolutive y creativa por parte de todos frente a las limitaciones que se pueden llegar a presentar. El deporte no depende de instalaciones perfectas, sino de la disposición a adaptarse y aprovechar lo que se tiene. Esto facilita mucho más la práctica y la hace más accesible para todo aquel que quiera conocer y explorar “Un Revuelto de Cosas”.

Hemos vivido y experimentado el deporte como un escenario pedagógico y un espacio para la innovación educativa. La posibilidad de crear un deporte nos permitió abrir caminos replicables en otros contextos, donde la creatividad, la participación y la reflexión crítica se fortalecieron a través del diálogo. Esto lo comprendemos también desde el pensamiento de Paulo Freire, quien afirma que “el diálogo implica un encuentro de los hombres para la transformación del mundo, por lo que se convierte en una exigencia existencial” (Freire, 1973, como se cita en González Pineda & Visbal Lascano, 2010, p. 9). Desde ahí, reconocemos que dialogar, en lugar de imponer, es una vía potente para lograr transformar lo que ya existe. Como lo hicimos con la creación de URDC: “Un revuelto de cosas es un proyecto que genera espacios de creación deportiva, crear un espacio para crear deporte y crear nuestro deporte como ejemplo para que el documento genere posibles propuestas para cualquier campo de la docencia.”

El deporte se transforma constantemente, por eso nos parece importante verlo como un laboratorio pedagógico en donde se pueden ensayar nuevas formas de enseñar, aprender y convivir. La experiencia colectiva de creación en el grupo focal se convirtió en un modelo para pensar el deporte de distintas maneras, mucho más abiertas, participativas y reflexivas. Entendimos que la creación no tiene límites.

Las emociones de cada uno de los que hicimos parte de la creación del deporte URDC oscilan entre la confusión y la incertidumbre inicial por aprender un deporte en construcción, la incomodidad por querer aprenderlo de forma rápida y no conseguirlo, y el entusiasmo que se siente cuando logramos apropiarnos del deporte para poder disfrutarlo. Es así como la dimensión emocional es fundamental en el proceso de aprendizaje y creación colectiva, ya que en cada JDR se generaba más unión por parte de nuestros compañeros estudiantes hacia nosotras y nosotras hacia ellos.

Finalmente, comprendimos que el deporte lo aprendimos por medio de la práctica, equivocándonos sin partir de la crítica destructiva sino constructiva, para que fuese desde allí que se construyera nuestro saber desde el respeto por las ideas de los demás, y aclarar que la teoría del deporte se construyó durante la práctica, y se tienen en cuenta ideas, pensamientos y sentires propios que emergieron de allí.

Categoría Educación Y Pedagogía

En este apartado vamos a dejar en evidencia la información que rescatamos a partir del ejercicio de reducción de la información que nos brindaron los diarios de campo y los grupos focales, en relación con algunas perspectivas críticas que surgieron hacia el enfoque actual de la educación, pero también podemos reconocer la pedagogía que se evidenció desde nuestra forma metodológica de los encuentros.

Inicialmente encontramos que en algunos caso se percibe a la institución como un mecanismo de control, que se ha preocupado por formar sujetos útiles para el trabajo. Esto se ve reflejado en el sentir que tienen compañeros estudiantes frente a que muchas veces las construcciones sociales limitan la libertad y el desarrollo personal, pues identifican que el espacio institucional se torna de alguna manera un reproductor de sujetos preparados para contribuir a las necesidades de la sociedad, aunque esto signifique no dar reconocimiento o prevalencia a los deseos personales de cada uno. Lo que nos incita a reafirmar la necesidad de un cambio, una “pequeña esperanza” (Walsh, 2007) para escapar de las grandes hegemonías en casos situados, para este contexto, escapar o “agrietar” esa reproducción de logros académicos condicionados por el capital cultural, económico y simbólico heredado de la sociedad (Bourdieu, s.f).

Es por esta razón, y frente al aporte de Bourdieu (s.f), reconocemos que la educación es un fenómeno cultural, emocional y situado, en este contexto, queremos rescatar la expresión encontrada en el grupo focal 2 de Aguamarina “no se están dando cuenta del potencial que tenemos cada uno, sino simplemente nos están preparando a todos por igual.” (2024) (Tomado de transcripción, 31 oct 2024). Aspecto que también reconoce Sartre (1943) en tanto a la necesidad de una mirada ética, crítica y humana en la educación desde el existencialismo, para centrar la reflexión en el sujeto, su libertad, su responsabilidad y su búsqueda de sentido, enfoque que reconoce que cada sujeto es único y por ende aprender implica un acto de autoconstrucción personal, pero para esto necesita de espacios que le brinden la libertad de explorar y expresar.

Identificamos lo anterior como una causa, en lo que abordamos desde las categorías de la AEC y la sociedad contemporánea, permeadas por el capitalismo, donde surgen identidades o formas de ser, silenciadas, no reconocidas, que ocultan sus sentires, pues han sido enseñadas a darle prevalencia a aspectos que sean productivos, aunque no para su propio ser, tal como lo expresa Eva Illouz desde el texto “*Intimidades congeladas. Las emociones del capitalismo*” (2007). Hemos caído en el afán de aprender para atribuir a un sistema

estipulado, donde nos impregnan de ideas sobre éxito, que nos hacen perder de vista nuestros deseos, esto se puede evidenciar en el discurso que hace Han (citado por Quintero, 2017) con respecto a la sociedad del cansancio, aun así pudimos evidenciar como desde la perspectiva de nuestros compañeros, decidimos seguir el mismo camino de lo ya estipulado que se convierte en otra búsqueda en un mundo lleno de personas que intentan ascender en la vida que se ha dibujado desde las hegemonías.

En este contexto, se reconoce la prevalencia de aquello identificado por Lipovetsky (1983/2003) en el texto *“La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo”* frente al individualismo y la pérdida de la otredad, que se genera al momento de todos coordinarse en querer atender sus búsquedas personales por lograr metas en tiempos idealmente establecidos, y perder de vista la conciencia de que se vive en sociedad; un poco de forma contradictoria a este hecho, surge el deseo por una pedagogía que reconozca la singularidad y la subjetividad, y digo contradictoria porque a pesar de reconocer una cultura individualizada, se han establecido rutas preestablecidas o formas globalizadas de existencia en el mundo, lo cual reduce nuestra posibilidad de sujeto único y distinguible.

Es por eso por lo que abogamos porque la educación reconozca la importancia de fomentar la producción de conocimientos, a partir de alternativas pedagógicas críticas y creativas, en lugar de mantener la reproducción de discursos del pasado o transmitidos en forma de relaciones verticales, que pueden no ser aptas en los contextos reales, y vividos por las personas. Desde esas expresiones y reclamos hacia otras pedagogías, encontramos que el proceso llevado a cabo metodológicamente por esta investigación respondió a esos intereses, mediante un enfoque humanista, en relación con lo que plantea Rogers & Freiberg. (1994) donde el aprendizaje significativo se da cuando el estudiante se siente comprendido, aceptado y libre.

Es así como distinguimos una permanente horizontalidad en el proceso, que da voz a todos los que participan de este aprendizaje que a su vez es proceso de co-creación de conocimiento, lo cual permitió un verdadero dialogo debido a que valora y valida la palabra de los otros, pero también permite encontrar el significado de las ideas propias, para comprender que nuestros saberes y experiencias son trascendentales en la construcción colaborativa, como se pudo evidenciar en la Juntanza Deportivo Reflexiva -JDR-.

El entorno que propició la propuesta JDR fue justamente el de un espacio/ lugar / ambiente, para apropiarse del aprendizaje desde otros espacios pedagógicos, que no se limitan a un aula ni a una estructura jerárquica y reconoce la necesidad de involucrar el sentir en los procesos pedagógicos. Pues captura el carácter complejo, sensible y transformador de la JDR,

que no es solo un sitio físico, sino de una experiencia que habita el encuentro desde una mirada pedagógica y deportiva y se convierte en un acto de resistencia frente a los entornos normativos, estructurados y herméticos. Donde el deporte y la relación con el otro generan condiciones para que emerja el conocimiento, se opone a la lógica capitalizada de la academia (espacios sin afecto, lugares sin memoria, ambiente sin otredad) y propone una forma de habitar la pedagogía desde el sentir lo que resignifica la relación enseñanza-aprendizaje, mediante:

Un *espacio* geográfico, que no se queda solo en lo físico, allí coexiste lo corporal, lo lúdico y lo simbólico, dispuesto intencionalmente para propiciar el encuentro, la reflexión y el movimiento. En el espacio se habita, permite estar juntos y se vive con el cuerpo. Esto se evidencio desde un primer momento, pues encontramos en el diario de campo 1 que “Acomodamos el espacio, ponemos la manta en el suelo, preparamos la comida, sacamos las hojas, los marcadores, colores y el baffle, para que todos se sintieran en un espacio cómodo.”

El *lugar* se construye cuando a ese espacio es habitado por un grupo de personas que se reconoce allí, esto agrega una dimensión de sentido y pertenencia, pues comparten el dolor, las risas, el diálogo y emerge la confianza, las memorias, los vínculos y el aprendizaje.

Y finalmente el *ambiente*, que no se construye con objetos, sino con gestos, silencios, escucha, presencia y apoyo, no basta con estar en un sitio, importa cómo nos sentimos allí, es lo que permite abrirse a la expresión, es la atmósfera que envuelve el encuentro, lo invisible que hace posible lo visible, la *Juntanza*.

Es de esta manera que evidenciamos, que nuestra propuesta investigativa tiene total coherencia hacia la perspectiva del enfoque humanista en la pedagogía, puesto que se presenta en ese espacio/ lugar/ambiente que brinda la Juntanza, y al ser asumida desde nuestro rol, la licenciatura en deporte, convoca además una forma de reconocer como caminos válidos y necesarios para interpretar la existencia el cuerpo, el movimiento y la interacción con otros desde la perspectiva que nos brinda Merleau-Ponty (1945/1993) en tanto a que la percepción del mundo se vive desde la conciencia encarnada.

Para finalizar encontramos cómo la JDR se convierte en un laboratorio de vida, en relación con la postura de Dewey (Trad. 1998), donde el fin de la educación debe ser “aprender haciendo” de tal forma que el aprendizaje se vincule con la resolución de problemas reales, y permitan el desarrollo de habilidades para la vida democrática. Desde nuestra experiencia eso fue lo que ocurrió, cuando llegamos a la construcción de nuestro deporte *Un Revuelto De Cosas*, más allá del producto final, fue un proceso desde el deporte, que se convierte en un espacio pedagógico, expresivo y comunitario. Pudimos vivir la

experiencia de interactuar con un proceso de construcción conjunta, mediada por el diálogo, censos, acuerdos, intentos, opiniones, discusiones, escucha, apoyo, entre muchas otras cosas que vivimos y aprendimos con ello a ejercer una acción democrática para generar una siembra colectiva.

Pero su alcance va más allá de generar propuestas para la creación de un deporte y se alinea con la perspectiva de Freire (1968 / 2005) desde *“Pedagogía del oprimido”* donde la educación debe ser un acto de liberación, donde el oprimido encuentre su voz y conciencia crítica, para transformar la realidad pues surge del sentir que no encaja con las formas impuestas y se proyecta como forma de transformación para otros contextos sociales, que también reclaman cambio. Es una construcción desde donde hay necesidad de cambio, se tejen vínculos, y se cuestiona lo establecido, se abren caminos hacia posibilidades que respondan a los contextos. Lo anterior, para promover la construcción colectiva desde lo personal hacia lo comunitario.

Categoría Sentir Universitario

En los siguientes párrafos retomaremos la teoría mencionada anteriormente para esta categoría y la pondremos en conversación con los hallazgos y nuestra experiencia como investigadoras.

Se tiene en cuenta, el estudio: caracterización del estudiante universitario de Santafé de Bogotá; 1999 mencionado anteriormente, en la categoría Sentir Universitario, nos planteamos la pregunta sobre ¿Qué sucede con el 52% que no se acoge a la categoría de sentirse bien? Y ¿Qué situaciones de la sociedad influyen para que esto suceda? La experiencia de vivir y entender el sentir universitario, además de la codificación y reducción de información, nos permitieron llegar a las siguientes respuestas.

Sobre la categoría Sentir Universitario, encontramos como idea principal que la universidad se percibe como una fuente de presión al ser idealizada desde la etapa escolar como única vía aceptable para el crecimiento personal, impuesta por maestros y familiares principalmente, de allí que el hecho de fallar en ella o no ser sobre saliente genera Ansiedad Entre Comillas, miedo a no estar a la altura o “no servir”, agotamiento y presión por el rendimiento que, de igual forma se replica nuevamente dentro de la universidad “Te están metiendo cosas de maestría, doctorado, sin preguntar si uno las quiere.”

Entendemos también que el sentir dentro de la universidad se relaciona estrechamente con otros aspectos sociales, un tema frecuente en las Juntanzas Deportivo reflexivas fue el de

la familia, identificamos que, aunque para algunos es normal y no consideran otra forma de llevar sus relaciones familiares, para otros, el hecho de que las familias convivan pero no se comuniquen es molesto e intolerable, lo que hace que busquen estrategias para generar comunicación durante los espacios de reunión, esto tomó el nombre de “Habitar casitas dentro de la casa” y se refiere a el aislamiento dentro del hogar, donde, aunque se comparte el mismo espacio físico, cada quien habita un mundo diferente sin preocuparse en mayor medida por los demás integrantes de la casa, entre ellos, los hermanos y hermanas y se crea así una brecha de diálogo intergeneracional.

Los sentimientos de soledad, desconexión y rigidez emocional fueron otro común entre nosotros, expresados por frases como “No me gusta estar en mi casa.” “Me siento forzado a estar ahí en la universidad, pero prefiero eso a no estar.” “A veces siento que no hay lugar donde estar.” Refiriéndonos a diferentes espacios, pero con el común factor de sentirnos inhabitables algunas veces, e invisibilizados como si el cansancio de los jóvenes no fuera válido, con frases como “es que ustedes los jóvenes no tienen nada de qué preocuparse” esto debido a un adulto centrismo percibido en el transporte público y en la familia principalmente.

Finalmente, uno de los sentires más característico fue la dificultad para hablar y expresar lo que se siente, atribuyéndole sensaciones como dolor al hacerlo, miedo, genera Ansiedad Entre Comillas y, físicamente, dolor o nudo en la garganta y llanto, que producen bloqueos al expresarse principalmente con la familia “Me cuesta mucho hablar con mi mamá.” “Yo aprendí a escribirlo porque si me lo quedaba, paila.” “Cuando me preguntan algo, me bloqueo y no puedo hablar.” Por el miedo a ser visto de forma vulnerable.

Sin embargo, también se reconoce que cuando logran ser expresados esos malestares es liberador, ya sea por medio del dialogo o de forma escrita, lo que evidenció para nosotras la de necesidad de espacios para hablar y ser escuchado sin prejuicios, entiéndase como grupo de amigos (también, en algunos casos la universidad brindó conocer amigos fundamentales para sobrevivir a momentos de crisis) familiares o profesionales; no con el fin de solucionar, sino por el simple hecho de ser escuchado, se resalta entonces el espacio de la Juntanza Deportivo Reflexiva como un espacio-lugar-ambiente que permite esto.

De esta forma, respondemos nuestras preguntas planteadas al inicio de la investigación de la siguiente forma; Nosotros y nosotras los estudiantes universitarios que no encajamos en la categoría de sentirse bien, sentimos que la universidad ha llegado a ser una fuente de presión, que se idealiza desde el colegio por influencias externas principalmente, como, por ejemplo, la familia, que cuenta con un papel extremadamente relevante en el modo

de entender, vivir y experimentar la universidad con la forma de relacionarnos con ellos diariamente pero también en la forma de sus percepciones de vida que han influido en nuestra crianza, esto puede tener una estrecha relación con el adulto centrismo percibido. Finalmente, la dificultad para hablar y expresar lo que se siente también hace parte de esta incomodidad.

Cabe aclarar que no es solo este el sentimiento de la vida universitaria, sino que estos permean también la experiencia, que va acompañada de conocer personas nuevas que podrán llamarse amigos, la experiencia de enamorarse y disfrutarlo, las salidas de campo, o simplemente terminar una clase y poder compartir risas y anécdotas con las personas.

Ahora bien, en respuesta a que, durante el ejercicio de codificación, aparecen frecuentemente temáticas relacionadas con la forma de ser, comprender y abordar la existencia de cada uno en el mundo, lo identificamos mediante una subcategoría, que pertenece para nosotras al sentir universitario, porque desde eso que somos y que nos constituye es que le damos el significado a la experiencia universitaria. De esta forma le abrimos paso a una subcategoría emergente que identificamos como Identidad.

Subcategoría Emergente. Identidad. Esta es una subcategoría emergente, pues no había sido contemplada inicialmente, surge a partir de los relatos compartidos en los grupos focales, desde las voces de nosotras y nosotros los compañeros estudiantes, a partir de reflexionar sobre los sentires, vínculos, malestares y personalidades. La identidad en el contexto de nuestra investigación no se comprende como algo fijo, pues entendemos que el sujeto esta siempre en construcción, y tiene formas de ser, que dependen del contexto en el que se encuentra situado.

Desde lo que se habla y también lo que se calla, damos cuenta de tensiones, contradicciones y búsquedas que atraviesan la experiencia, en nuestro caso, la de ser joven, estudiante, hijo o hija, hermano o hermana, amigo o amiga, en todo caso, la de un cuerpo sensible y sujeto que habita la universidad pública, en una ciudad enmarcada desde las exigencias de la productividad y el capitalismo. A continuación, se presentan los hallazgos que permiten comprender cómo se configura esta categoría, y de qué forma se vive en la singularidad y cómo esto contribuye, además, a un sentir colectivo universitario, desde donde, en el encuentro con el otro se abren horizontes para resignificar(se).

En el ejercicio de análisis de la información, surge la subcategoría de identidad desde los primeros análisis del grupo focal, desde ejercicios para presentar quienes somos, allí encontramos que las personas suelen definirse mediante características emocionales o de actitud (sensibilidad, alegría, creatividad, sobre pensar...), valores (compromiso, lealtad,

perfeccionismo...) y relaciones interpersonales (amistades, pareja, familia...). De hecho, desde un inicio el proyecto dialogamos frente a que la construcción personal es completamente o en su gran mayoría influenciada por su contexto social.

Distinguimos que la identidad, en definitiva, es una construcción relacional y a pesar de existir una forma común de ser, para un sujeto, esto puede transmutar, según como sea su sensación de pertenencia en diferentes entornos. Esto parte de una construcción subjetiva de la persona, pero, en la mayoría de las ocasiones se ve atravesada por factores como con quién está, cómo es vista y reconocida por otros, apropiaciones culturales, roles sociales y condiciones propias de la época, por ejemplo, la influencia tecnológica, las consecuencias de estar permeados por un enfoque de rendimiento, dinámicas de poder, entre otros factores, que como gran efecto generan una cultura de individualismo.

Esto si bien, influye directamente en la autopercepción, nos permitió identificar ese dinamismo de la identidad con el progreso del proyecto, nosotras y nosotros, los compañeros estudiante nos encontramos en mayor confianza que nos permitió ser cada vez más vulnerables y expresivos. Dentro del grupo encontramos que, algunos, de primera vista se notaban personas extrovertidas, alegres y bromistas, mientras que para otros tomaba más tiempo querer mostrar más de sí mismos.

En este sentido y al recoger esas formas de identidad que más se reconocen en nuestro grupo de compañeros estudiantes, destacan cinco características principales, en la forma de vivir nuestra singularidad en un contexto social, las identificamos desde la soledad, la fuerte relación con la tecnología, las expectativas, las creencias y la necesidad de expresión. A partir de esta comprensión podemos afirmar nuevamente, que en nuestra construcción como sujetos se atraviesa un sentir que no es únicamente individual, si no profundamente social y se expresa en la forma del “malestar social” que German Pérez (2008) que alude al desencanto, la anomia y la pérdida de sentido.

Nos reconocemos simultáneamente como solitarios o solemos preferir estarlo en muchos casos, con esta tendencia, también adoptamos la cultura de pretender mostrar solo lo que se lleva un reconocimiento, que todo está bien y no tenemos agobios, pues nunca nos enseñaron o nos brindaron los espacios para aprender a expresar esas inconformidades, esto genera una minuciosa selectividad en los vínculos más cercanos (son aspectos recurrentes, pero caben excepciones), que dan cuenta de una identidad en tensión constante entre el deseo de conexión y la autoprotección.

Esta tensión se genera también en la búsqueda de un equilibrio entre las expectativas sociales y la autenticidad personal. En este sentido, las expectativas buscan encajar en los

discursos culturales, de “el deber ser” para ser exitoso, productivo y feliz, según la visión globalizada, que en gran parte se extiende por medio de la tecnología; ésta, no solo nos presenta día a día los estereotipos que el capitalismo espera que persigamos, sino que además se ha convertido en “otra extensión de nosotros” se nos dificulta desconectarnos de ella o establecer límites y eventualmente limita las relaciones personales, presenciales. Pero también nos posibilita otras formas de conexión a distancia que enriquecen la interculturalidad y el acceso a un diálogo cuando necesitamos acudir a alguien.

Ahora, en cuanto a la búsqueda de autenticidad personal, pretende encontrar espacios cómodos para su autoexploración y espiritualidad, donde identificamos que cada vez son más alejados de referentes tradicionales como la religión y se alude a una crisis de esperanza en el amor y la familia (tradicional) y en, el futuro y la posibilidad de construir una vida digna, debido a las dinámicas que se identifican en la categoría de sociedad contemporánea. La espiritualidad según identificamos se ha empezado a vivir desde alternativas como la lectura de cartas, el coaching y el yoga, pero sin abandonar rasgos como la auto exigencia, que, si bien puede vivirse como una carga, también se impregnan en el componente ético personal.

Finalmente nos permitimos comprender que en parte, la universidad y el deporte desde nuestras diferentes formas de vivirlo y por los vínculos que generan ambos espacios, abren la posibilidad a los cuestionamientos personales y sociales hacen que la identidad se reconfigure, pero además encontramos en estos contextos una forma para abrirnos, claro esto según la confianza que nos genera el espacio, lo que nos permite una vulnerabilidad que percibimos como fortaleza, pues comprendemos lo difícil pero también lo necesario que es permitir la apertura para liberarnos de cargas internas que todos tenemos y que mediante la expresión, el dialogo y la escucha de otros, es suficiente para encontrar un escape del ahogo, y que además nos permite abrir un espacio de empatía y reconocimiento de la otredad para encontrar un apoyo mutuo, que es el que nos sostiene cuando solo somos nosotros, los compañeros estudiantes quienes pueden comprender sentires pues se comparten en ocasiones.

Desde esta forma de identidad que tiene en cuenta al otro, y son conscientes y críticos de su contexto es desde donde nacen lo que reconocimos como Juntanza, como una forma de expresar las experiencias comunitarias, dándoles un lugar dentro del espacio (cuyo contexto es expresado de forma amplia en los resultados de la categoría Educación y Pedagogía), mediante marchas, espacios compartidos para el arte, la música y claro, el deporte, esto genera un ambiente de descubrimiento colectivo, que contrasta con la fragmentación individualista y permite generar además una identidad colectiva.

Esto, fue lo que ocurrió desde nuestro proyecto, se habló “en serio” con otros, con nosotros sobre lo que se siente, comprendimos la posibilidad con la Juntanza, de reflexionar frente a las problemáticas e inconformidades que nos permitieron descubrir, dentro de la metodología con que se llevó a cabo el proyecto, momentos para la reflexión individual, para un acto de introspección que sembrara aprendizajes de vida.

Conclusiones

Empezamos esta investigación con preguntas que no sabíamos del todo si las podríamos responder, evidentemente nunca sabremos la razón que llevaron a nuestros compañeros hasta el punto de acabar con sus vidas. Pero cuestionarnos a partir de eso por nuestras propias vidas ha sido un proceso transformador, el querer hablar de la ansiedad desde una perspectiva social y verla como un malestar social implícito en nosotras, un acto de retrospección hacia lo que somos y lo que nos ha conformado socialmente, nos ha permitido comprender nuestra existencia como una oportunidad de ser, que se ve atravesada por muchas de las esferas hegemónicas que preestablecen ciertos caminos que pueden llegar más a otorgar beneficios al sistema capitalista que a nosotros mismos como sujetos que encarnan su propia experiencia.

Comprender como se siente el cuerpo que vive dentro de la turbulencia, la mente que corre siempre por el afán que demanda la sociedad contemporánea, el nudo en la garganta que esconde nuestras cargas e inconformidades, la presión que no siempre se puede explicar porque por temor a ser señalada de débil y sigue escondiéndose detrás de un “estoy bien”. Queríamos dialogar sobre lo que no se suele hablar, lo que, en clases desde niños, nunca nos permitieron decir y no aprendimos a hacerlo aun de grandes, y desde el deporte, como podía ser un camino para su comprensión.

Con el tiempo, entendimos que no se trató solo de responder objetivos, hubo un momento en el que las formalidades de un trabajo investigativo se opacaron en el sentir, de disfrutar el proceso, fue permitir que esto también nos afectara y transformara con todo lo que emergía. Así, en la Juntanza, comenzaron a vislumbrarse historias, a veces con palabras, pero no siempre con diálogos, quizás con escritos, arte o deporte, otras veces con gestos, miradas o acciones que creaban más historias, con silencios, lágrimas y risas que exponían el Sentir Universitario, de nosotros los Compañeros Estudiantes.

Lo que al inicio parecía difuso, cobró sentido, sin ser conscientes de lo que construíamos; surgió un espacio-lugar-ambiente que resignificó y agrietó no solo la ansiedad, sino también el capitalismo y el deporte desde nuestro sentir como estudiantes de la UPN.

Los propósitos con los que iniciamos no correspondían a nuestra verdadera intención y, luego nos parecía que se quedaban cortos a lo que esperábamos encontrar, sin saber que sería. Esos propósitos en el camino se transformaron porque comprendimos que más allá de llegar a una respuesta, abrimos otras posibilidades de estar, preguntar, encontrarnos y aprender del otro. Hablamos y construimos el termino y concepto de Ansiedad Entre Comillas, que agrieta el estigma de vernos como los únicos responsables, que se ha instalado

en la Sociedad Contemporánea e insistimos en la importancia de reconocer el malestar social, que cargamos desde las raíces sociales, culturales e institucionales. Un malestar que no se arregla con un individuo más productivo, sino que se reconoce y se dialoga mediante el encuentro, con la reflexión y con el cuerpo, en ese espacio que terminó por conformarse como la Juntanza Deportiva Reflexiva.

Allí, en la JDR se abrió paso a lo que casi nunca es permitido, se permitió hacer un grito, quejarse con un sentido emancipatorio para agrietar formas hegemónicas que nos gobiernan en múltiples esferas sociales y no nos permiten explorar quienes somos y que quisiéramos ser. Desde allí el deporte se volvió algo más que un espacio ya concebido desde la lógica capitalista, que busca sacar el mayor provecho de una persona, sin desconocer que mediante eso se puede obtener un reto para sí mismo que aporte a su desarrollo, puede ir más allá, puede convertirse en un ambiente para la introspección.

Luego de culminar este proceso entendimos que la metodología nuestra metodología es una acción praxiológica, pues la fenomenología hermenéutica la abordamos como una forma de encontrar el camino, con otros, una co-creación democrática, una forma no lineal, no establecida, en constante construcción y reconsideración, y confrontación, un poco como la vida, podríamos decir.

Esta nos enseñó a dialogar con el cuerpo, a confiar en lo que emerge cuando se da el tiempo y el lugar, cuando no se presiona a un resultado, aprendimos que investigar también es exponerse, dejarse afectar y renunciar al control de querer saber cómo va a concluir todo, nuevamente en la vida, como en la investigación.

De esta manera, nos permitimos recordar que esto ha sido un grito desde la Juntanza Deportiva Reflexiva, un grito desde nuestro quehacer pedagógico, que agrieta la ansiedad, el deporte desde adentro y el capitalismo a partir del Sentir con estudiantes de la UPN. Y les dejamos en una siembra colectiva que apuesta por un espacio-lugar-ambiente de expresión, introspección y diálogo cuya evidencia es el deporte Un Revuelto De Cosas y la creación de conceptos.

Además, podemos afirmar que la metodología usada en esta investigación fue pertinente por las siguientes razones: al ser una investigación cualitativa flexible, nos permitió ajustar y adaptar nuestro proceso a las necesidades de la investigación, y así realizarla de la forma más natural y genuina posible para captar el sentir de nosotros como estudiantes universitarios de la UPN.

Es así como un ejemplo de esto fue reducir la información cada vez que fuese necesario para nuestra investigación. Como investigadoras, decidimos realizar una reducción

de la información con las respuestas a las preguntas del grupo focal, reuniéndose en un documento, leyéndolas para así identificar las palabras e ideas que más se repetían, agruparlas en subcategorías y, a partir de allí, junto con nuestros compañeros estudiantes universitarios, poder dialogar y saber si estaban de acuerdo para que, con esta reducción, pudiéramos llegar a crear los conceptos, ejemplos e ideas. A modo de aclaración: todos los momentos de creación se realizaron junto con nuestros compañeros estudiantes; esta reducción de la información fue tarea de nosotras como investigadoras puntualmente, para facilitar el proceso de creación.

El grupo focal como modelo y las transcripciones de los audios del grupo focal como instrumento fueron fundamentales para el curso de la investigación, ya que por medio del grupo focal se facilitaron los diálogos. Esto, con fines de que la investigación no se sintiera aséptica, tomamos libertades en cuanto a la cantidad de preguntas, a los lugares donde se realizaba, como parques, bibliotecas, a lo que también amenizamos con comida, que fue fundamental para las conversaciones, ya que, por la naturaleza de las temáticas y de la metodología de las JDR, algunos grupos focales se llegaron a extender hasta tres horas.

Con esto cerramos, y damos por culminada una investigación, que más que certezas nos ha dejado cuestionamientos y aprendizajes, o mejor dicho grietas y siembras.

Reflexiones Finales Y Recomendaciones

Proponemos a continuación una serie de recomendaciones a partir de los hallazgos y la experiencia del presente trabajo de grado, orientadas a fortalecer futuras investigaciones que tengan intereses similares, que puedan ser aplicados en contextos parecidos o que de alguna forma estén relacionados con la problemática abordada.

Para los estudiantes en deporte, áreas afines y áreas no afines, se extiende la invitación para que la *Juntanza Deportivo Reflexiva: Nuestra construcción*, sea un espacio-lugar-ambiente que permita dialogar sobre diferentes temáticas, entendiendo el espacio geográfico, que no se queda solo en lo físico, allí coexiste lo corporal, lo lúdico y lo simbólico, dispuesto intencionalmente para propiciar el encuentro, la reflexión y el movimiento. En el espacio se habita, permite estar juntos y se vive con el cuerpo.

El lugar se construye cuando a ese espacio es habitado por un grupo de personas que se reconoce allí, esto agrega una dimensión de sentido y pertenencia, pues comparten el dolor, las risas, el diálogo y emerge la confianza, las memorias, los vínculos y el aprendizaje.

Y finalmente el ambiente, que no se construye con objetos, sino con gestos, silencios, escucha, presencia y apoyo, no basta con estar en un sitio, importa cómo nos sentimos allí, es lo que permite abrirse a la expresión, es la atmósfera que envuelve el encuentro, lo invisible que hace posible lo visible.

Así en estos espacios/lugares/ambientes darle valor al sentir, a la construcción colectiva, al reconocimiento de los otros, al interés genuino de escucha y, el fortalecimiento y creación de lazos, más allá de ser estrictamente un lugar donde toca estar, por lo tanto, la invitación se extiende a cualquier pedagogo que esté interesado en esta propuesta.

A todos los lectores del documento a realizar su práctica e interpretación de *Nuestro Deporte - Nuestra Construcción Un Revuelto De Cosas*, así mismo a entender el deporte desde el concepto creado en esta investigación y usarlo como referente en la enseñanza deportiva «El deporte es un diálogo entre el cuerpo y los pensamientos que permite la introspección y el reconocimiento de los otros».

A los futuros licenciados de Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, que no tengamos miedo de crear, proponer y explorar otras perspectivas que se alejen de lo comúnmente establecido, desde los intereses y necesidades de las personas en conversación con el conocimiento desde las experiencias que se acercan más a sus realidades y no desde nuestros sesgos o prejuicios, despojarnos de ellos y permitir que se abran la posibilidades de explorar otros campos o miradas que no se han contemplado antes por seguir con las

tradiciones y construcciones impuestas y hegemónicas. Sin desconocer que para llegar a la construcción de un concepto se debe entender, abordar, revisar y explorar la parte histórica, para partir de esos conocimientos y, desde el respeto de lo ya construido entenderlo desde la realidad actual, pues desde nuestra experiencia no hubiésemos podido desarrollar ningún concepto sin el abordaje histórico adecuado.

Referencias

- Abbagnano, N., & Visalberghi, A. (1992). *Historia de la pedagogía*. (Trad. J. Hernández., 9ª ed). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1967).
<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2024/08/Historia-de-la-pedagogia.-FCE.pdf>
- Alba, J. (2023). *Reducción de los síntomas depresivos mediante actividad y ejercicio físico: una propuesta desde la educación física* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional. <http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/19183/reducci%C3%B3n%20de%20los%20s%C3%ADntomas%20depresivos%20mediante%20actividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alcoberro, R. (s.f.). *Crisis: una aproximación etimológica*. Filosofía i Pensament
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed.; C. Arango López, J. L. Ayuso Mateos & E. Vieta Pascual, Eds. y trad.). Editorial Médica Panamericana. <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Amézquita Medina, M. E., González Pérez, R. E., & Zuluaga Mejía, D. (2003). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 32(4), 341–356. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80632408>
- Area, M., & Adell, J. (2009). eLearning: Enseñar y aprender en espacios virtuales. En J. de Pablos (Ed.), *Tecnología educativa. La formación del profesorado en la era de Internet*. <https://blogs.fcecon.unr.edu.ar/asesoriapedagogica/wp-content/uploads/sites/3/2020/03/e-learning.pdf>
- Báez Aponte, C. A. (2024). *Por una educación física socioemocional a partir de una crítica al abordaje emocional en el capitalismo* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/20573>
- Bascón-Seda, A., & Ramírez-Macías, G. (2022). Análisis ético de los deportes electrónicos: ¿Un paso atrás respecto al deporte tradicional? / Ethical analysis of esports: A step backwards compared to traditional sports? *Retos*, 44, 433–443.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90717/67041>
- Battie, W. (1758). A treatise on madness. <https://wellcomecollection.org/works/xdt2azt4>

- Baudrillard, J. (2023). *La sociedad de consumo*. (Trad.). Siglo XXI. (Obra original publicada en 1970)
- Bauman, Z. (2012). *Vida de consumo*. (Trad. M. Rosenberg y J. Arramibide). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 2007).
<https://cuaticocom.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/01/275.-vida-de-consumo-1.pdf>
- Behar Rivero, D. S. (2008). *Metodología de la investigación*. Editorial Shalom.
- Bourdieu, P (1980). *El sentido práctico*. Siglo veintiuno. Recuperado de
sociologiaycultura.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/02/bourdieu-el-sentido-prc3alctico.pdf<https://>
- Bourdieu, P. (1979). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Asociación Filosofía Latinoamericana. Recuperado de
<https://asociacionfilosofialatinoamericana.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/08/bourdieu-pierre-la-distincic3b3n-criterio-y-bases-sociales-del-gusto.pdf>
- Braudel, F. (1977). *La dinámica del capitalismo*. Fondo de Cultura Económica.
- Buber, M. (1982). *Yo y tú*. (Trad. H. Crespo). Nueva Visión (Obra original publicada en 1923) <https://aulademusicamartinsarmiento.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/10/libroartesescenicas.pdf>
- Bustamante, F. (2023), Capitalismo y ansiedad: cómo se entrelazan la estructura social y la salud mental. *Revista Mensaje*. <https://www.mensaje.cl/capitalismo-y-ansiedad-como-se-entrelazan-la-estructura-social-y-la-salud-mental/>
- Bustos Rojas, J. V., Ramírez Chaparro, E. L., Romero Giraldo, J., & Sanabria Cardona, S. (2020). *Experiencia corporal, una mirada desde la Educación Física para afrontar el estrés* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12801>
- Cao, A., Cobo, J., & Romero, C. (s.f). El constructo ansiedad en psicología: una revisión. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65892>
- Casado, M. (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*.
<https://webs.ucm.es/BUCM/tesis/19911996/S/4/S4005801.pdf>
- Castro, A. (2005). Comprensión cualitativa de la experiencia de ansiedad. *Suma Psicológica*, 12(1), 61–76. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134219072004>

- Castro, A., Cardona, E., Gordillo, M. A., & Támara, S. (2007) y tiene por nombre: “*Comprensión de la experiencia de ansiedad en un estudiante que pertenece a un grupo artístico de la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla*”. *Psicología desde el Caribe*, (19), 49–80. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301904.pdf>
- Castro, A., De La Ossa, J. y Eljaude, A. (2016). *Experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista existencial en estudiantes universitarios de Cali y Cartagena*. Dialnet.
- Comité Olímpico Colombiano. (s.f.). *Orígenes del deporte: teoría antropológica y psicoanalítica o transhistórica*. <https://olimpicocol.co/web/origenes-del-deporte-teoria-antropologica-y-psicoanalitica-o-transhistorica-1/>
- Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de 1995 por la cual se dictan disposiciones sobre el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. Diario Oficial No. 41.654. https://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html
- Correa, G. (2022). *4 de cada 10 desempleados son profesionales*. La Opinión. <https://www.laopinion.co/economia/4-de-cada-10-desempleados-son-profesionales>
- Crocq, M.-A. (2017). The history of generalized anxiety disorder as a diagnostic category. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 107–15. <https://www.dialogues-cns.org>
- Cruz, A. (2025). *Deporte Un Revuelto De Cosas* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7KZ2nJdpWMo>
- Dewey, J. (1998). *Democracia y educación*. (Trad. L. Luzuriaga). Ediciones Morata. (Obra original publicada en 1917) <https://circulosemiotico.files.wordpress.com/2012/10/dewey-john-democracia-y-educacion.pdf>
- Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Duarte, R. (2011). Fundamentación del deporte social comunitario a partir de las categorías bioéticas: una opción hacia el mejoramiento de la calidad de vida que trasciende el deporte moderno. *Lúdica Pedagógica*, 2(16), 1-9. <http://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/1353/1326>

- Escobar, J., & Bonilla-Jimenez, F. I. (s.f.). Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 9(1), 51–67. Universidad El Bosque.
- Franco Aranda, J. E. (2017). *Recrear-se, condición natural* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Biblioteca Central de la Universidad Pedagógica Nacional. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/9943>
- Freire, P. (1999). *Pedagogía de la autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI editores (obra original publicada en 1996). <https://agmerparana.com.ar/wp-content/uploads/2017/09/Freire-Paulo-Pedagogia-de-la-autonomia.pdf>
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido* (Trad. J. Medallo) Siglo XXI (Trabajo original publicado 1968) https://www.academia.edu/44044187/Paulo_Freire_pedagogia_del_oprimido
- Freud, S. (1992). *Sigmund Freud Obras Completas*. Vol. 19. Amorrortu editores.
- Germán, F. (2008). *Modernización y desencanto: Los efectos de la modernización mexicana en la subjetividad y la gobernabilidad*. Miguel Ángel Porrúa: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. (ISBN 9789708190909)
- Giroux, H.A. (1997). *Los profesores como intelectuales. Hacia una pedagogía crítica del aprendizaje* (Trad. I. Arias). Paidós Ibérica, S.A. (Obra original publicada en 1990) https://www.academia.edu/37530494/Los_Profesores_como_Intelectuales_Giroux
- González Gil, S. (2022). *El cuerpo basado en la experiencia: narrativas del sentir en deportistas de la Universidad de Antioquia*. Repositorio Universidad de Antioquia.
- González, C. & Visbal, G. (2010). *Paulo Freire: El diálogo en la pedagogía universitaria* [Ensayo]. Universidad Militar Nueva Granada. <https://repository.umng.edu.co/server/api/core/bitstreams/ed4b24fe-7123-44b5-8473-c820a4f66544/content>
- Habermas, J. (1986). *Ciencia y técnica como ideología*. (Trad. M. Jimenez). Tecnos. (obra original publicada en 1968) https://www.archivochile.com/Ideas_Autores/habermasj/esc_frank_haberm0002.pdf
- Han, B. (2017). *La expulsión de lo distinto*. Editorial Herder.
- Han, B.-C. (2023). *La agonía del Eros*. Herder Editorial.
- Harvey, D. (2007). *Breve historia del neoliberalismo*. (Trad. A. Varela). Ediciones Akal. (Obra original publicada en 2005).

- Hegel, G.W.F. (1966). *Fenomenología del espíritu*. y (Trad. W. Roces) Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1807).
https://www.proletarios.org/books/Hegel-Fenomenologia_Del_Espiritu.pdf
- Heidegger, M. (s/f). *ser y tiempo*. Escuela de Filosofía Universidad ARCIS. (Obra original publicada en 1927).
<https://www.philosophia.cl/biblioteca/Heidegger/Ser%20y%20Tiempo.pdf>
- Hilferding, R. (1963). *El capital financiero*. (Trad. V. Romano). Editorial tecnos. (Obra original publicada en 1910) <https://www.marxists.org/espanol/hilferding/1909/capital-financiero.pdf>
- Husserl, E. (2013). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. (Trad. J. Gaos por A. Ziri6n Quijano). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicado 1913) <https://archive.org/details/ideas-relativas-a-una-fenomenologia-pura-y-una-filosofia-fenomenologica.-libro-p/page/1/mode/1up>
- Illich, I. (1971). *La sociedad desescolarizada*. Barral Editores.
https://www.solidaridadobrero.org/ateneo_nacho/libros/Iv%C3%A1n%20Illich%20-%20La%20sociedad%20desescolarizada.pdf
- Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas. Las emociones del capitalismo*. (Trad. J. Inarburu). Katz Editores. <https://circulosemiotico.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/08/illouz-eva-intimidades-congeladas-las-emociones-en-el-capitalismo1.pdf>
- Illouz, E. (s.f.). CCCB. Recuperado el 15 de noviembre de 2024, de <https://www.cccb.org/es/participantes/ficha/eva-illouz/32638>
- Jaeger, W. (2001). *Paideia: Los ideales de la cultura griega*. (Vol.1, Trad. J. Xiral). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1934).
<https://estudiosliterariosunrn.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/10/jaeger-werner-paideia-libro-primero.pdf>
- Larrosa, J. (2003). *Algunas notas sobre la experiencia y sus lenguajes*. [Resumen de presentación de la conferencia]. Conferencia inédita dictada en el Seminario Internacional La formación docente entre el siglo XIX y el siglo XXI, organizado por el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de Argentina.
<https://estudiosfilosoficos.dominicos.org/ojs/article/download/1010/3049>
- Latorre, A. (1996). El diario como instrumento de reflexión del profesor novel. En *Actas del III Congreso de Facultades de Educación y XIV de Escuelas*.

- Lenin, V. (1996). *El imperialismo, fase superior del capitalismo*. (Trad.). Editorial progreso. (Obra original publicada en 1917)
- Lipovetsky, G. (2003). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. (Trd. J. Vinyoli y M. Pendanx). Anagrama. (Obra original publicada en 1983).
<https://catedradatos.com.ar/media/lipovetsky-La-era-del-vacio.pdf>
- Lyotard, J.-F. (1987). *La condición posmoderna*. (Trad. Antolín, M). Ediciones Cátedra. (obra original publicada en 1979) <https://www.uv.mx/tipmal/files/2016/10/J-F-lyotard-la-condicion-posmoderna.pdf>
- Martínez, L.M. (2024) *La juntanza y la posibilidad de agrietar*. Paper Universitario Estudiantil <http://hdl.handle.net/10644/10163>
- Marx, K. (1990). *El Capital*. (Trad.). Editorial progreso. (Obra original publicada en 1867) <https://www.marxists.org/espanol/m-e/capital/karl-marx-el-capital-tomo-i-editorial-progreso.pdf>
- May, R. (1990). *The meaning of anxiety*. Nueva York: W. W. Norton & Company.
- McReynolds, P. *Advances in psychological assessment*, vol. III. Jossey—Bass, sanfrancisco 1975
- Melissa, L. (2024). *La Juntanza y la posibilidad de agrietar*.
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. (Trad. J. Cabanes). Editorial Planeta-De Agostini. (Obra original publicada en 1945).
https://monoskop.org/images/9/9b/Merleau-Ponty_Maurice_Fenomenologia_de_la_percepcion_1993.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *La revolución educativa: Plan sectorial de educación 2006–2010*. Ministerio de Educación Nacional.
https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-230696_archivo_pdf_revedu_plan_sectorial.pdf
- Montenegro Martínez, M. (s.f.). *La investigación acción participativa*. Taller Educa. Recuperado el 17 de abril de 2025, de <https://tallereduca.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/07/artc3adculo-iap-marisela-montenegro.pdf>
- Morel, Bénédict-Augustin. Du délire émotif: névrose du système nerveux ganglionnaire viscéral. *Archives Générales de Médecine*, série 6, n.7, p.385-402, 530-551, 700-707. 1866.
- Morin, E. (2001). *El método I La naturaleza de la naturaleza*. (6ª ed. Trad. A. Sanchez). Cátedra (obra original publicada en 1993) <https://ciroespinoza.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/11/el-metodo-1-la-naturaleza-de-la-naturaleza.pdf>

- Nussbaum, M. C. (2010). *Sin fines de lucro. Por qué la democracia necesita de las humanidades*. (Trad. M.V. Rodil). Katz Editores.
<https://repensarlafilosofiaenelipn.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/11/martha-nussbaum-sin-finesde-lucro.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Trastornos de ansiedad*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pérez Fernández del Castillo, G. (2008). *Modernización y desencanto: Los efectos de la modernización mexicana en la subjetividad y la gobernabilidad*. Miguel Ángel Porrúa / FCPyS, UNAM.
- Pérez Martínez, D. A. (2024). La neurastenia como modelo de enfermedad supuestamente desaparecida. A propósito de una carta inédita de Jean-Martin Charcot. *Neurosciences and History*, 12(1), 20-29. <https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/attachments/66203899/ddb7ef36-12e3-4ef0-a348-1b596d75be4a/La-neurastenia-coo-enfermedad-supuestamente-desaparecida.pdf>
- Pestalozzi, J.H., & Escobar, E. (2003). *Cómo Gertrudis enseña a sus hijos: Cartas sobre la educación de los niños; Libros de educación elemental (Prólogos)*. (Trad. J.T Sepúlveda). Porrúa (Obra original publicada en 1801).
https://www.academia.edu/29035883/como_gertrudis_enseña_a_sus_hijos
- Pinilla-Díaz, A. V. (Comp.). (2002). *Culturas universitarias: Usos y aproximaciones a un concepto en construcción* (1ª ed.). Bogotá: Grupo Interuniversitario Investigare.
- Puerta, V. (2018). *La ansiedad en la historia*. Amadag. <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>
- Quintero Angarita, J. R. (s. f.). *Teoría de las necesidades de Maslow*. Paradigmas Educativos UFT. https://www.academia.edu/8144420/Teoria_Maslow_Jose_Quintero
- Quintero, G. (2017). De la sociedad de los locos a la sociedad de los cansados. Reseña de La sociedad del cansancio, de Byung-Chul Han. *Revista científica Redalyc*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/694/69452756009.pdf>
- Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(1), 91–102. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2348649.pdf>
- Rodríguez Uribe, H. (2015). La otra cara de la pedagogía humanística. *Revista Zona Próxima*, 32, 116–131. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rz/v32n127/v32n127a9.pdf>
- Rogers, C. R. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente* (S. Tubert, Trad.). Ediciones Paidós. (Obra original publicada en 1951)

- Rogers, C. R., & Freiberg, H. J. (1994). *Freedom to learn* (3a ed.). Prentice Hall.
- Rousseau, J. (s.f.). *Emilio o la educación*. (Trad. R. Viñas). El Aleph Editores (Obra original publicada en 1762).
<https://www.heterogenesis.com/PoesiayLiteratura/BibliotecaDigital/PDFs/Jean-JacquesRouseeau-Emilioolaeducacin0.pdf>
- Sacristan, J.G. (1990). *La pedagogía por objetivos: obsesión por la eficiencia*. (6ª ed.) Ediciones Morata. (primera edición 1982)
https://www.academia.edu/5078132/La_pedagog%C3%ADa_por_objetivos_Obsesi%C3%B3n_por_la_eficiencia
- Sartre, J.-P. (1998). *El Ser y la Nada*. (Trad. J. Valmar). Losada. (Obra original publicado 1943) https://www.academia.edu/9473060/El_ser_y_la_nada_Jean_Paul_Sartre
- Schiller, H. (1996). *Information Inequality: Te Deepening Social Crisis in America*. Routledge. ISBN, 0415907659
- Sennett, R. (2000). *La corrosión del carácter: consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. (Trad. D. Najmías). Anagrama. (Obra original publicada en 1998)
<https://ruanorevuelta.files.wordpress.com/2016/11/sennet-r-la-corrosiocc81n-del-caracc81cter.pdf>
- Serrano Sánchez, J. A. (1992). *Una concepción social del deporte: el deporte para todos*. Apunts: Educación Física y Deportes, (29), 18–31
- Siemens, G. (2005). *Connectivism: A learning theory for the digital age*. International Journal of Instructional Technology and Distance Learning. Vol 2. No. 1.
http://www.itdl.org/Journal/Jan_05/article01.htm
- Sierra, D., Ramírez, A., Arévalo, A., Alfonso, C., Cadena, C., Mogollón, J., Reyes, M., Romero, N. y Rodríguez, M. (2023). Desde abajo, por la izquierda y con la tierra: Propuesta de juntanza de organizaciones comunitarias y populares. *Centro Latinoamericano de Trabajo Social*, (15), 17 – 32.
<https://celats.org/publicaciones/propuesta-de-juntanza-colombia/>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Smith, A. (1994). *La riqueza de las naciones*. (Trad. C. Rodríguez). Alianza editorial (obra original publicada en 1776)
http://www.iunma.edu.ar/doc/MB/lic_historia_mat_bibliografico/Fundamentos%20de

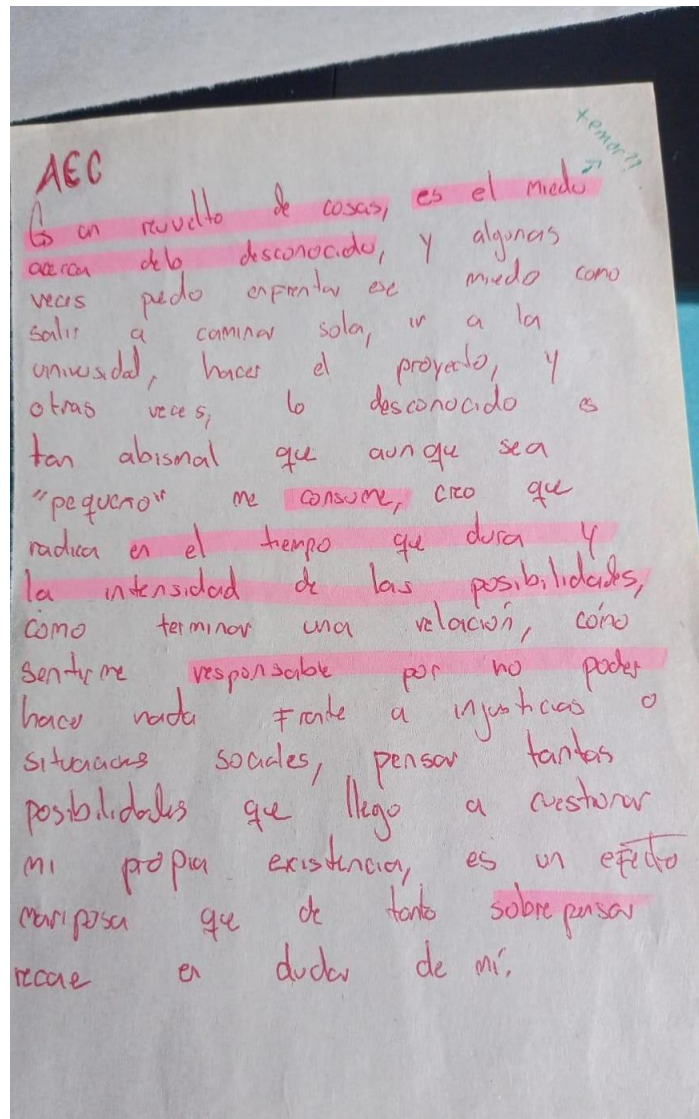
- %20Econom%C3%ADa%20Pol%C3%ADtica/194-Smith,%20Adam%20-%20La%20riqueza%20de%20las%20naciones%20(Alianza).pdfç
- Stuart Mill, J. (1891). *El Utilitarismo* (Trad. A. Zozaya). Sociedad General Española de Librería. (obra original publicada en 1863) <https://doi.org/10.34720/30m0-cs66>
- Suancha, A. (2021). *Educación física: contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional* [Trabajo académico, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/16934>
- Universidad del Rosario, (2023). *Menos de la mitad de los bachilleres en Colombia logra acceder de inmediato a la educación superior*. Nova et Vetera. <https://urosario.edu.co/periodico-nova-et-vetera/nuestra-u/menos-de-la-mitad-de-los-bachilleres-en-colombia-logra-acceder-de-inmediato-la-educaci3n>
- Van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida: ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Barcelona: Idea Books. (Obra original publicada en 1842). ISBN 84-8236-283-6
- Vargas, S., Giraldo, V. & López, M. (2024). *Prácticas de contramusealización*. Repositorio Universidad Francisco José de Caldas. <https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/001e4229-5cd5-4eae-83a2-3ffa149a147d/content>
- Walsh, C. (2009). *Interculturalidad, Estado, Sociedad. Luchas (de)coloniales de nuestra época*. Editorial Abya Yala https://www.academia.edu/35011983/interculturalidad_estado_sociedad_luchas_de_coloniales_de_nuestra_%C3%89POCA
- Walsh, C. (2013). *Pedagogías decoloniales Tomo I: Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir*. Editorial Abya-Yala. <https://caritascolombiana.org/wp-content/uploads/2016/10/Catherine-Walsh-Pedagog%C3%ADa-Decoloniales-Tomo-I.pdf>
- Walsh, C. (2023) *Agrietar la universidad. Reflexiones interculturales y decoloniales por /para la vida*. Lengua de Gato Ediciones. https://www.academia.edu/103195110/Agrietar_la_universidad_Reflexiones_interculturales_y_decoloniales_por_para_la_vida
- Williams, R. (1958). *Culture and society*. Chatto & Windus. <https://archive.org/details/dli.ernet.505565/page/n5/mode/1up>
- Wolpe, J. (1958). *Psicoterapia por inhibición recíproca*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer

Zuleta, E. (1980). *Elogio de la dificultad* [Discurso de aceptación del Doctorado Honoris Causa en Psicología, Universidad del Valle]. Universidad del Valle.
<https://catedraestanislao.univalle.edu.co/Elogio.pdf>

Anexos

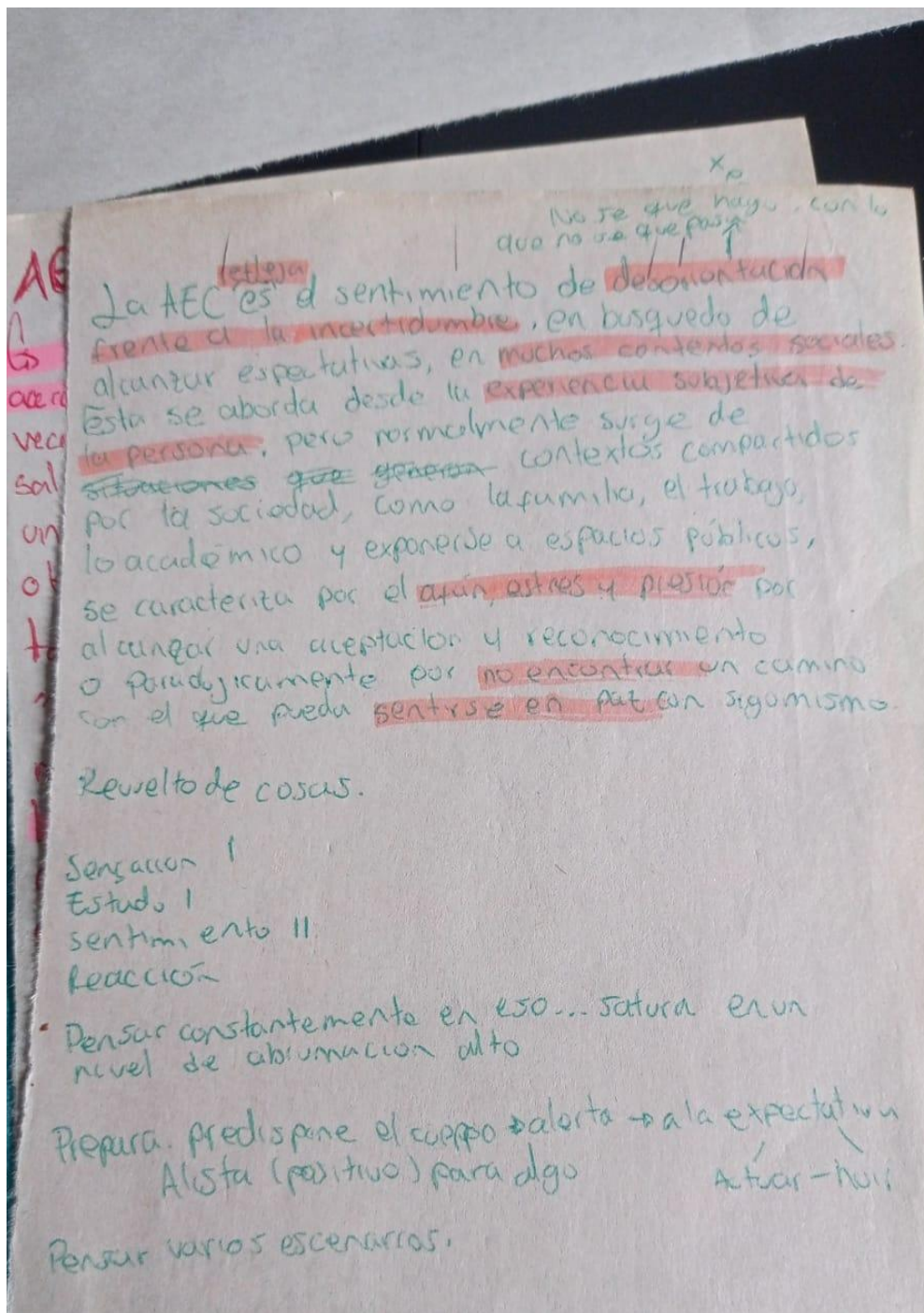
Anexo 1.

Creación conjunta AEC.



Anexo 2.

Creación conjunta AEC.



Anexo 3.

Creación conjunta concepto AEC.

Carol Cacerola - KCROLA ✓

A E C

La ansiedad entre Comillas es un sentimiento generado por situaciones específicas que nos hacen reaccionar según el nivel de AEC que lleguemos a sentir en ese momento.

Las características que ~~son~~ hacen a "Ansiedad entre Comillas". Ser:

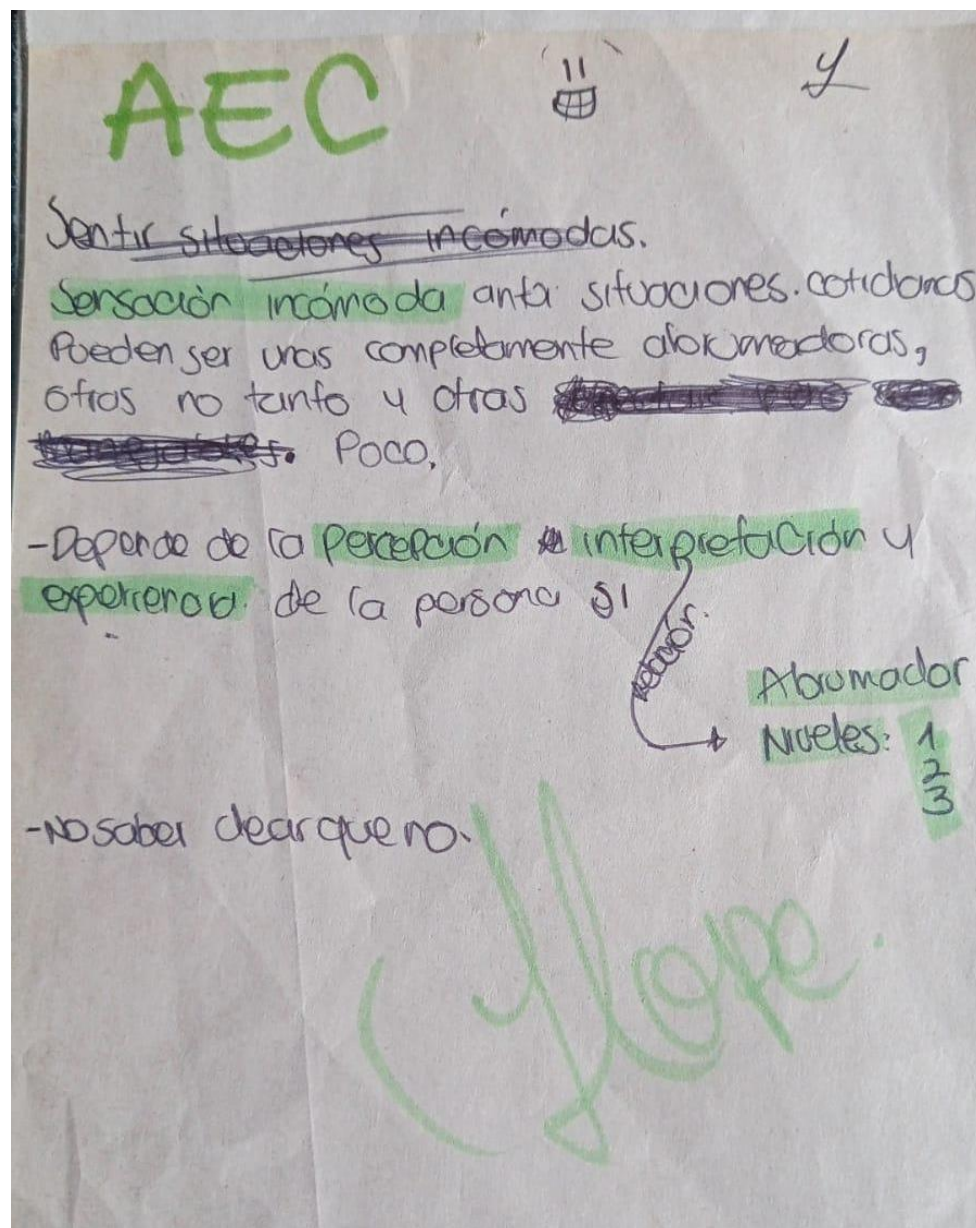
- Sentir incertidumbre - de la mano (abrumado).
- Sentir ~~desesperanza~~ desesperanza
- Sentir "Adrenalina"
- Ser consciente / Introspectivo

Las situaciones específicas podrían ser:

- Académicas (Notas, expectativas con los trabajos, exposiciones...)
- Familiares (expectativas sobre uno, roles por cumplir, bocas por calar...)
- Personales (el futuro que nos depara, sueños, decisiones impo. salir sola a la calle, Fallarme a mí, Fallarle a mis ideales... Relaciones interpersonales - sostener vínculos)
- Trabajo (Conseguir que guste, que dure, miedo a no hacerlo bien, entrevistas).

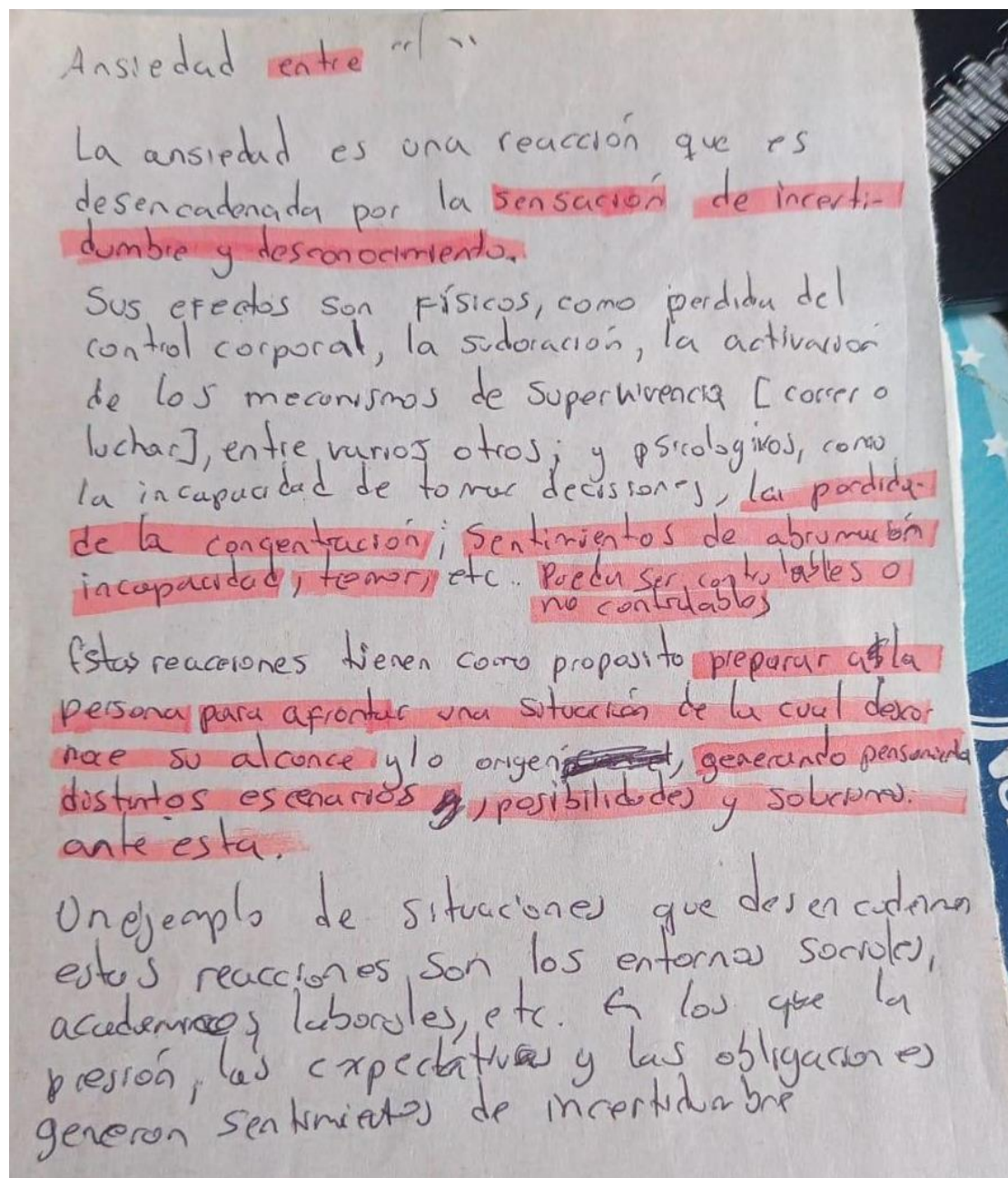
Anexo 4.

Creación conjunta concepto AEC.



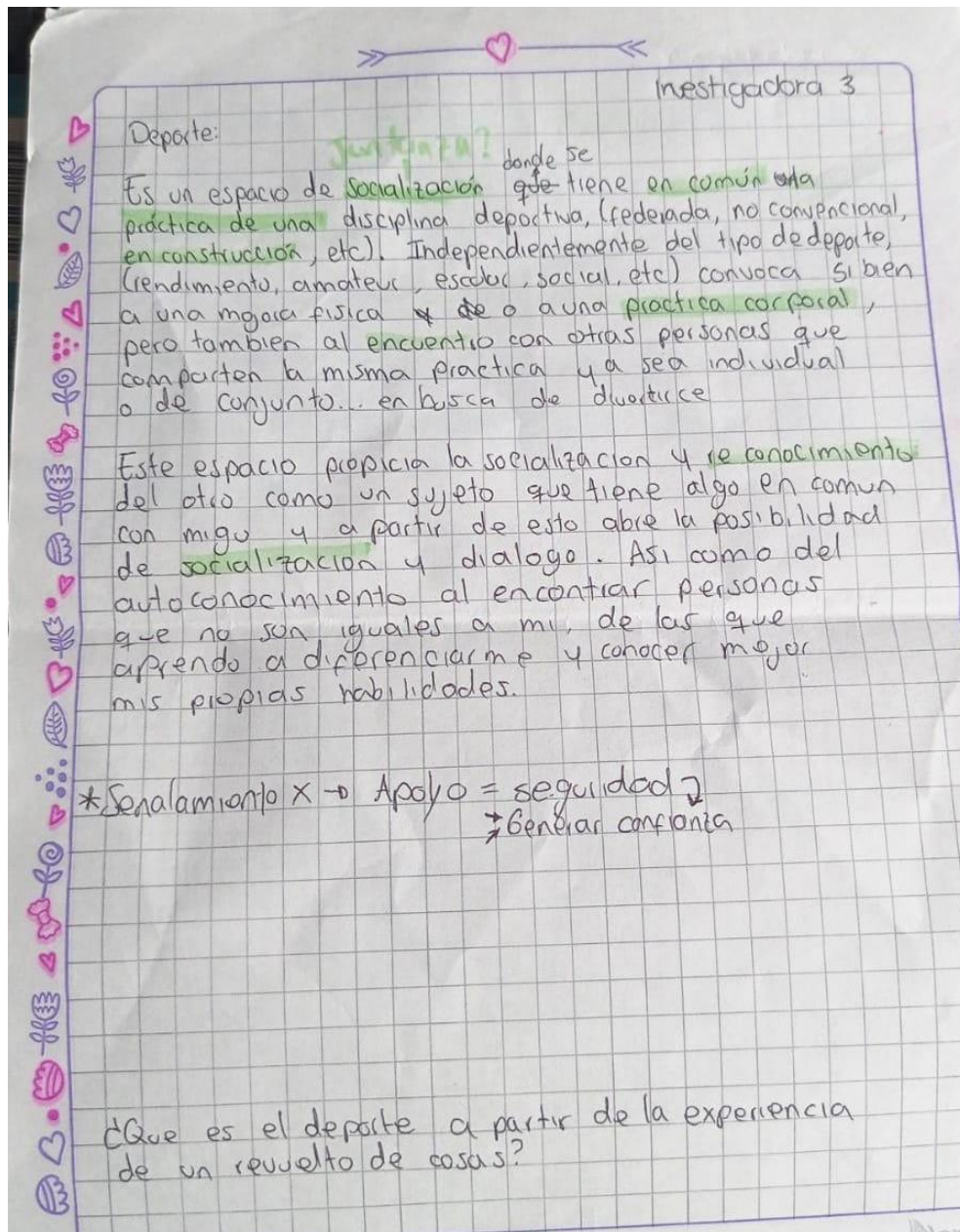
Anexo 5.

Creación conjunta concepto AEC.



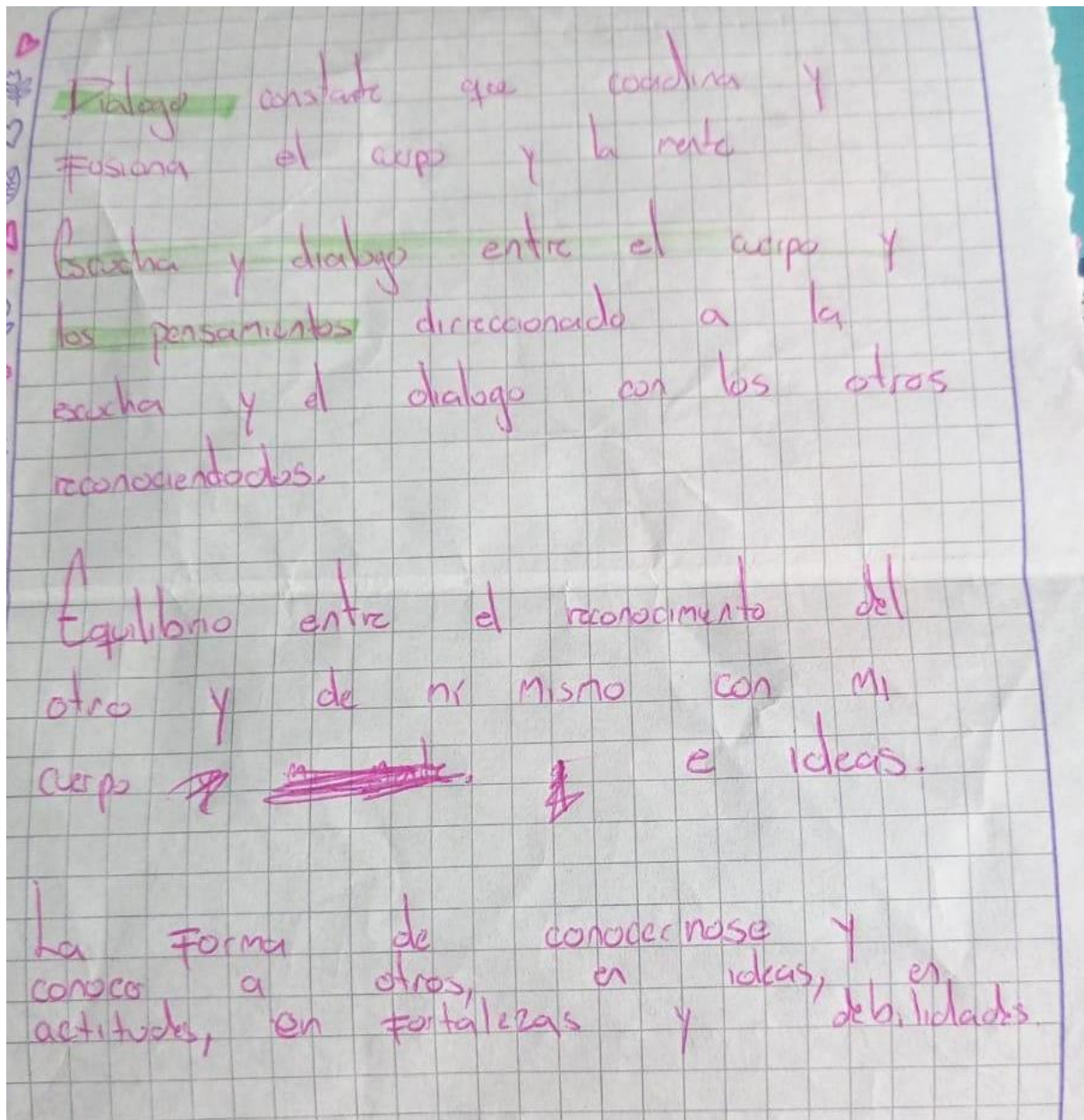
Anexo 6.

Creación conjunta concepto de deporte.



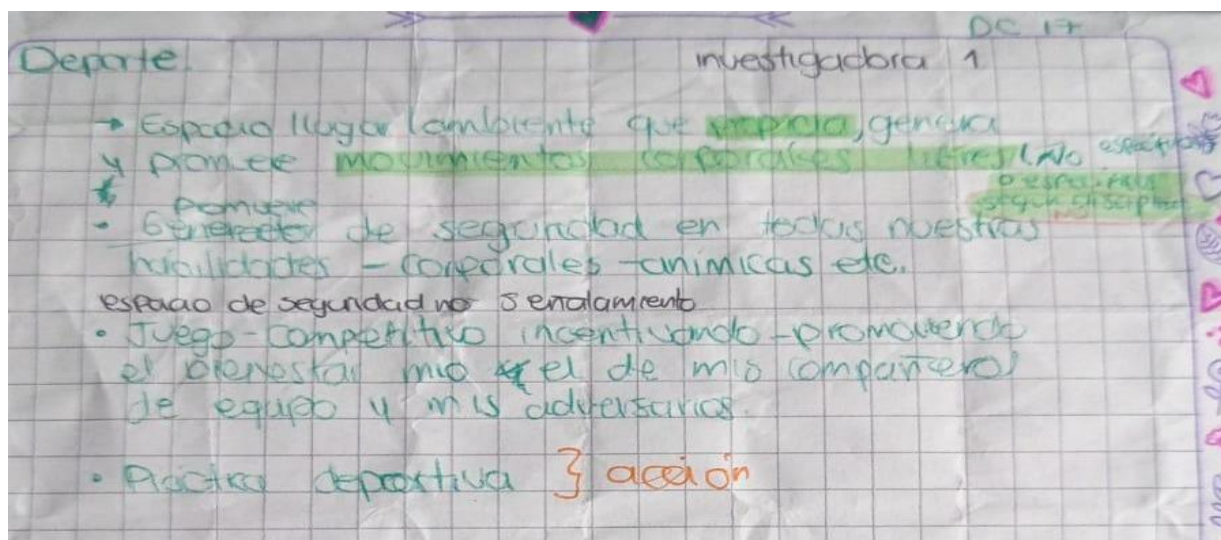
Anexo 7.

Creación conjunta concepto de deporte.



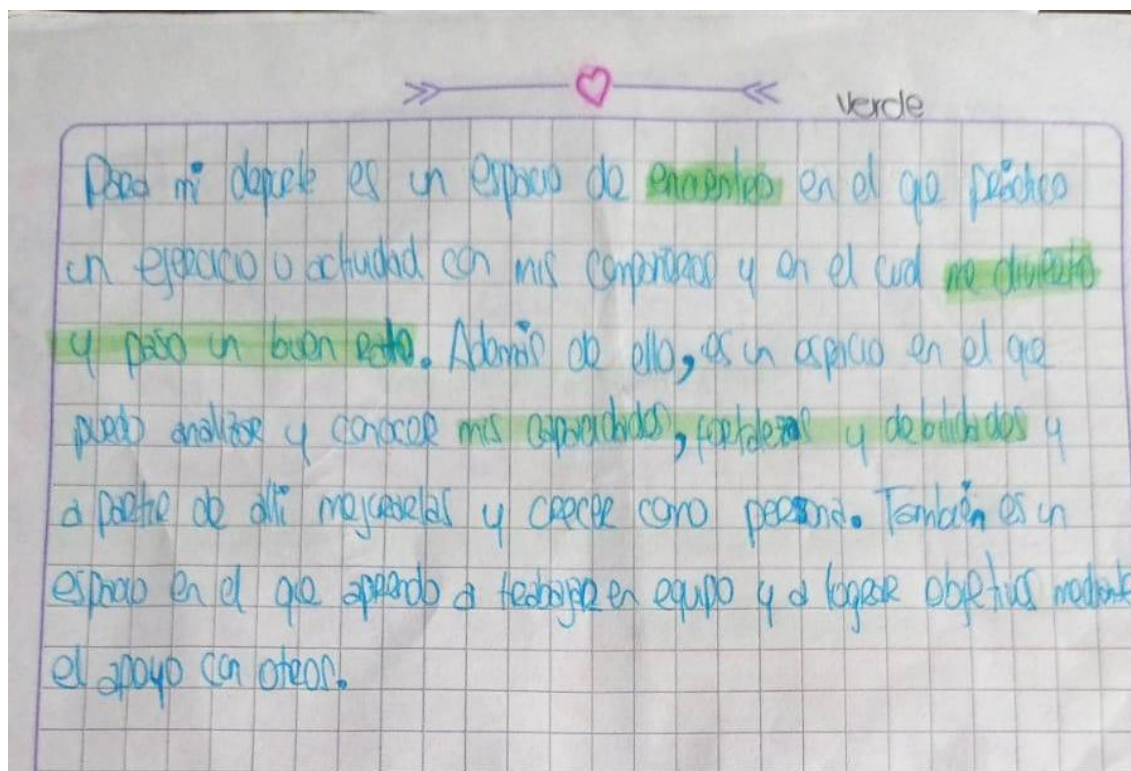
Anexo 8.

Creación conjunta concepto de deporte.



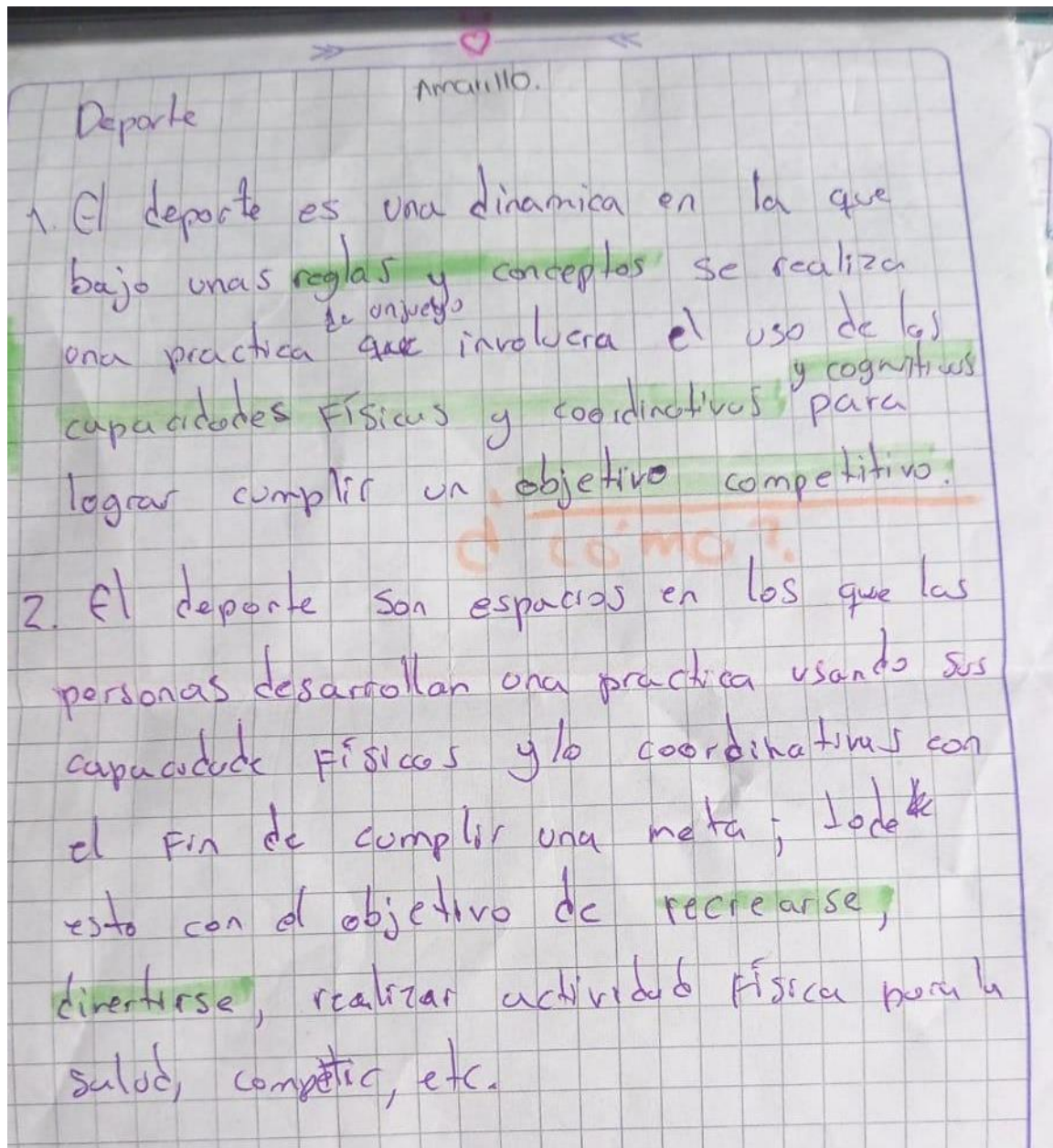
Anexo 9.

Creación conjunta concepto de deporte.



Anexo 10.

Creación conjunta concepto de deporte.



Anexo 11.

Creación conjunta de fanzine.



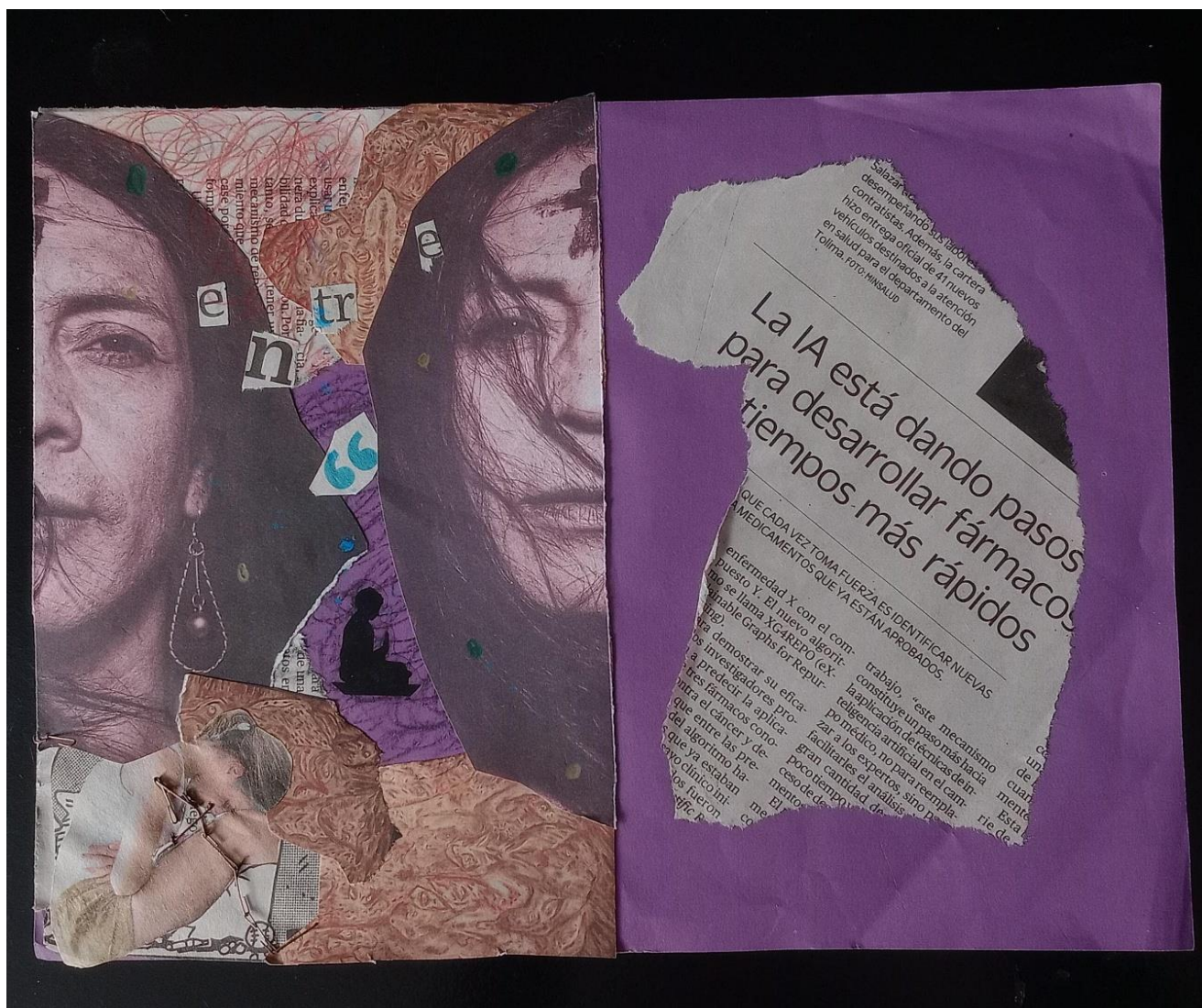
Anexo 12.

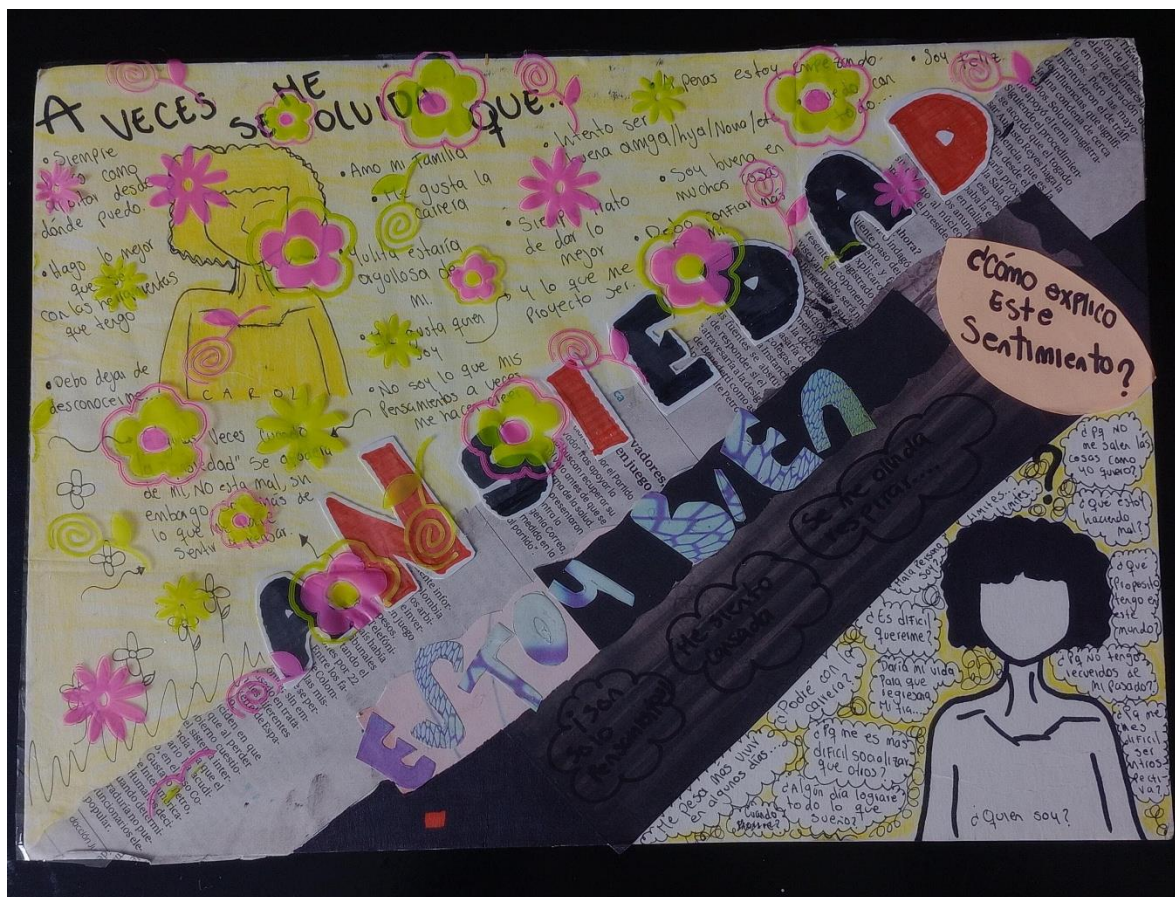
Creación conjunta de fanzine.



Anexo 13.

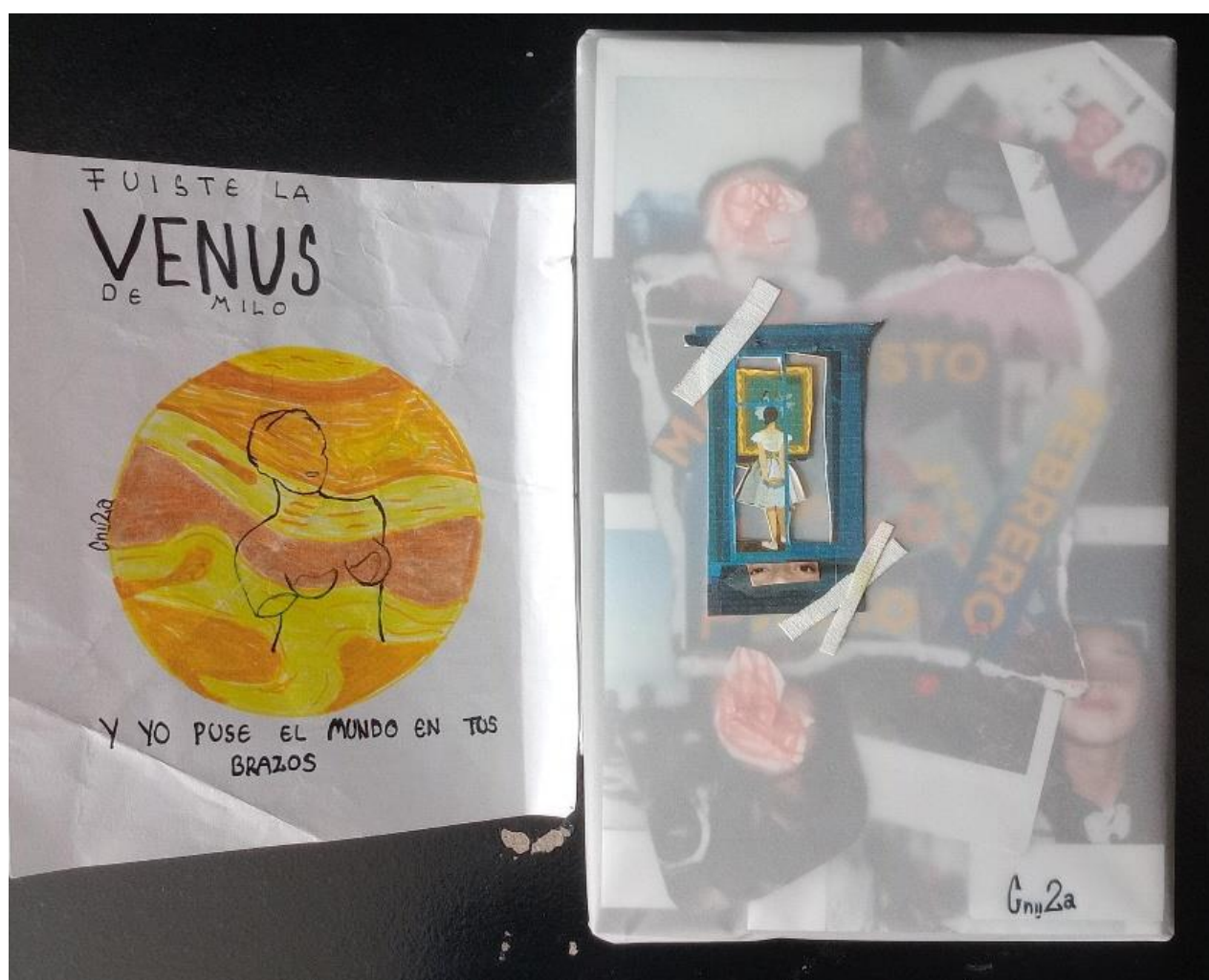
Creación conjunta de fanzine.





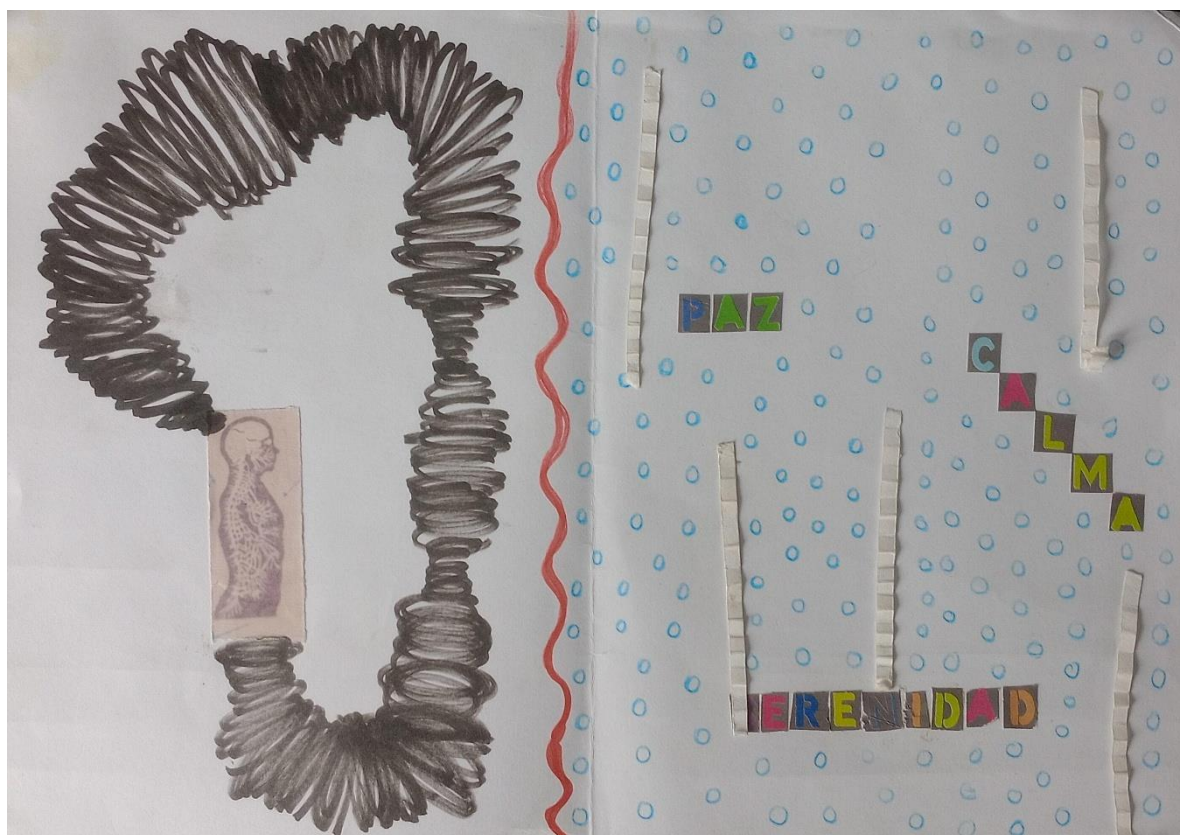
Anexo 15.

Creación conjunta de fanzine.



Anexo 16.

Creación conjunta de fanzine.



Anexo 18.

Fotografías de las JDR en donde se priorizó el movimiento.



Nota: En las fotografías podemos observar la priorización del movimiento de los deportes que utilizamos para la creación de nuestro deporte Un Revuelo De Cosas: ultimate atletismo, patinaje, calistenia y parada de manos.

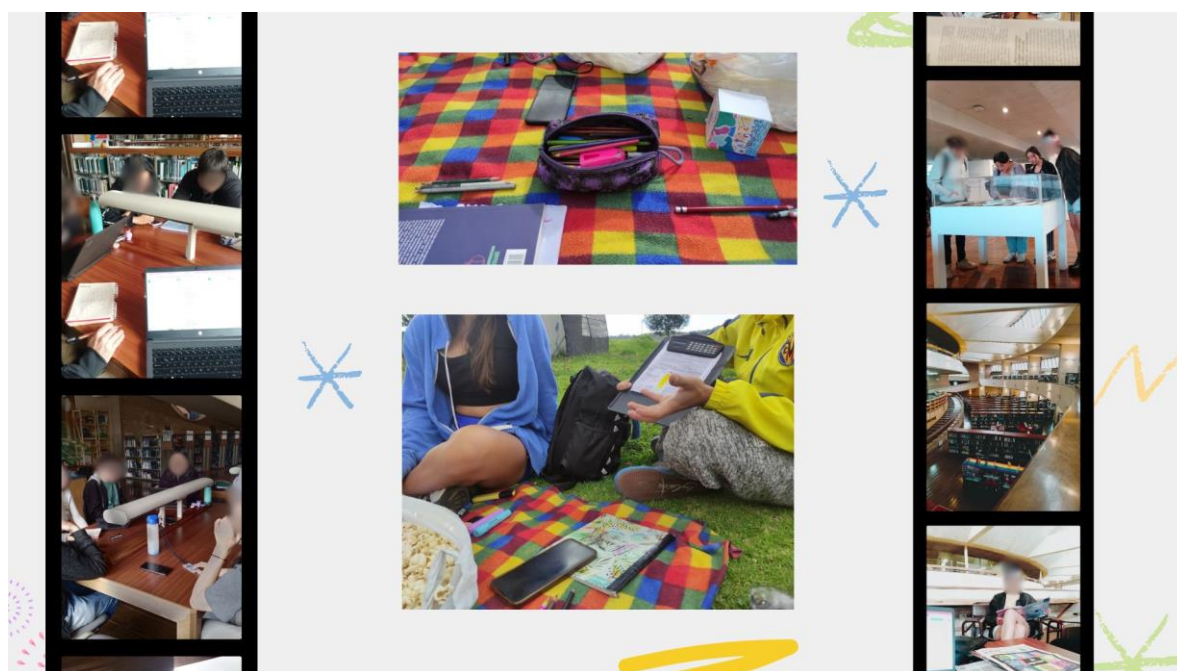
Anexo 19.

Fotografías de las JDR en donde se priorizó la reflexión (teoría).



Anexo 20.

Fotografías de las JDR en donde se priorizó la reflexión (teoría).



Anexo 21.

Formato de diario de campo realizado en su totalidad.

DIARIO DE CAMPO INDIVIDUAL. Observación			
Universidad Pedagógica Nacional			
Facultad de Educación Física			
Licenciatura en Deporte			
Nombre del observador: Laura Esperanza Rodríguez Aranguren		N° Sesión: 17	
Fecha encuentro: 12/04/2025	Fecha de realización: 17/04/2025	Contexto: Encuentro en la Biblioteca Julio Mario Santo Domingo	Recursos: -Comida -Computador -Hojas y esferos
Propósito: Crear por completo el concepto de deporte y AEC.			
Nombre de las integrantes: - Laura Daniela Enciso Bejarano - Mónica Liset Espinosa Molano - Ashly Karina Cruz Garzón - Laura Esperanza Rodríguez Aranguren			
Descripción (Objetivo)	Consideraciones interpretativas (experiencial)	Citas importantes	Reflexión
Como habíamos hablado por el grupo de WhatsApp, nos encontramos en la Biblioteca Julio Mario Santo Domingo, la hora de encuentro era a las 3:30. Varios compañeros llegaron temprano, Investigadora 1 llegó a las 4, esperamos un poco más para que llegara Verde. En un momento la Investigadora 4 con la Investigadora 1 se fueron por vasos para tomar café más tarde y al regresar llegaron con Verde. Investigadora 4 toma la palabra y comenta que es importante que sigamos avanzando en la creación y definición de los conceptos de deporte y de Ansiedad Entre Comillas. De esta manera, iniciamos pensando en el deporte. Pensamos en ponerle algún tipo de nombre distinto a Un Revuelto De Cosas, pero nos damos cuenta en medio de la conversación que es bastante difícil, y se perdía un poco el sentido de nuestra propuesta de deporte, ya que como nuestro deporte es un ejemplo con posibilidad de replicar con otras disciplinas, es posible que con los nombres que pensamos como Futi-Ultifut... era muy probable que los siguientes que quisieran replicar la creación de deporte no utilizaran alguno de estos deportes y por ende se pierde el sentido del nombre. Concluyendo que se va a titular Un Revuelto De Cosas. Luego, en medio de conversaciones muchas veces sin relación al proyecto, hablamos de temas chistosos y graciosos para nosotros, nos ponemos a molestarnos por lo que dice el otro y en varias ocasiones tomamos las palabras o las frases con doble sentido.	-Espe: Me he comenzado a sentir cada vez más cómoda en los espacios de teoría, pues en temas personales varias veces siento que muchas cosas que pienso no son tan buenas y por lo mismo prefiero no decirlas. Este día me sentí muy espontánea y en el momento en el que me puse a escribir el comentario de Amarillo que dijo que menos mal yo no había pensado nada, luego de que escuché lo que varios escribieron y vi lo mío y dije no, yo no escribí nada, ese comentario me ayudó a caer en cuenta de que estaba disfrutando mucho ese espacio, me estaba divirtiendo mucho y en ningún momento antes de ese comentario pensé que lo que yo estaba diciendo era malo	-"Y hablando de cómo nos fue": Verde -"Menos mal que Investigadora 1 no había pensado nada"- Amarillo -"Desde nuestra experiencia, llevar comida al encuentro, fue la razón de que la juntanza se diera de una forma agradable y que todos estuvieran por decisión propia" Inves. 4	-Espe: La comida, las risas, los chistes, el molestarnos y montarnos cuando decimos bobadas, el varias veces tomar con doble sentido comentarios nos hizo y nos generó un ambiente, un lugar muy ameno, muy chévere, muy conversación entre amigos, lo que nos lleva a que nos guste y nos facilite la comunicación y la expresión de todos en el momento de concentrarnos en el proyecto. Se ha convertido un espacio tedio tratando de forzar a a que no sea aburrido o que las palabras no fluyan, es todo lo contrario, la confianza ha llevado a que todo fluya con tranquilidad y que los chistes no se convierten en dedicamos a burlarnos de todos y señalar como bobada lo que dice: si no que las risas y los chistes llevan a que

Nota: Este diario de campo es un ejemplo de cómo condensábamos la información, al registrar los aspectos clave de cada JDR: lo ocurrido en la sesión, la experiencia desde lo vivencial, citas relevantes y reflexiones finales; en las consideraciones interpretativas, cada una de nosotras las investigadoras profundizábamos en los apartados de experiencia y reflexión para fortalecer la dimensión subjetiva del análisis.

Anexo 22.

Codificación de la información por medio de transcripciones de los audios de cada JDR.

Transcripciones Y Diarios De Campo.

Sesión 1

24 de octubre de 2024 – Primer encuentro en la UPN (al lado de la huerta Waira)

Transcripción grupo focal

Audio 1

Azul: Siento que en mi vida eso me ha ayudado ha como a superar muchas cosas, es como mi refugio y gracias al fútbol he conocido personas maravillosas que tuve en mi vida, que tengo en mi vida y seguramente también llegarán personas maravillosas gracias al fútbol, y últimamente me gusta mucho manejar moto, siento que es como liberarme, es un espacio chévere, con mucha prudencia obviamente, pero... [risas]

***Nota:** Realizamos en total 20 transcripciones de las JDR, documentando los diálogos y debates surgidos durante su implementación. Los extractos resaltados en azul (así como los demás colores asignados) corresponden al proceso de codificación por categorías y subcategorías, seguido de las fases de reducción y triangulación de datos, elementos metodológicos clave para el análisis y la posterior obtención de conclusiones.*

Anexo 23.

Fragmento de la transcripción n°9, calistenia.

Transcripciones Y Diarios De Campo.

Sesión 9

4 de marzo – Valmaría – Calistenia

Transcripción grupo focal

Fucsia: Yo no sé cómo decirle a esa posición, pero bueno. Pues este deporte me gusta principalmente porque me da mucha adrenalina, sí por la sensación de todas las acrobacias. Yo antes de hacer esto hacía parkour, yo en el parkour me lesioné mucho y pues yo terminé cambiando de deporte realmente más por las personas que conocí, entonces fue como una familia para mí, entonces fue ahí donde me quedé en el deporte y aprendí a hacer todas estas cosas, digamos que me gusta el hecho de que tiene una exigencia no solo física, sino a nivel psicológico es muy muy importante estar preparado psicológicamente para los trucos digamos, yo ya entreno un peladito y esas cosas son importantísimas, él nunca se me ha accidentado, yo nunca me he accidentado porque no andamos de locos, no andamos de irresponsables porque mucha gente sí lo hace, porque mucha gente cree que esto es solo tirarse y hacerlo, pero es que esto tiene pasos, esto tiene cosas que hacer. A veces sí digamos que es un poco molesto el hecho de que duele, o sea las manos a veces uno se las arranca la piel, entonces eso pues no es tan grato. Pero pues digamos que, o sea todos son sensaciones fuertes, ese dolor, una sensación de hacer el doble mortal, el de aprenderlo, y es principalmente porque uno ya no tiene que tener nada más en la cabeza, solo lo que va a hacer, y eso, ya, eso se vuelve todo, y ya.

Investigadora 3: Súper.

Anexo 24.

Fragmento de la transcripción n°12, creación del concepto de deporte en la biblioteca Virgilio Barco.

Transcripción Sesión 12 – Virgilio Barco – Creación Del Concepto De Deporte.

18 De Marzo De 2025, Sábado.

Audio 1: Explicación Del Fanzine De Investigadora 3.

Investigadora 3: Y digamos que me había demorado un poquito en hacerlo porque estaba organizando mucho las ideas y estaba intentando tejer muchas cosas. Para mí, la ansiedad —entre comillas— es una situación constante en la vida de cualquier persona y puede articular muchas otras expresiones. Yo podría decir que no es una sola cosa, sino que integra nervios, integra el estrés, integra la preocupación, ¿sí? Es como un cúmulo de muchas situaciones.

También se desata, según yo, por la búsqueda de un camino —que es el hilito— que se desdibuja, se entrelazan y se confunde en muchos momentos, que está como en búsqueda de encontrar ese fin de hacernos “ganadores”.

“Ganadores” —¿Por qué ganadores, así con las comillas que sí son despectivas y no las de nuestro título? — porque es lo que se supone ser un ganador, que finalmente puede ser una construcción que la misma sociedad nos hace pensar.

Esa construcción, entonces, se va a sentir como un afán al tiempo, ¿sí? De afanarse con el tiempo en búsqueda de activación económica. Normalmente estamos siempre pensando en: “necesito plata para poder lograr lo que quiero hacer”. Pero a veces ese “quiero hacer” no tiene que ver con la plata, o no tiene que ver con buscar esas formas de llegar, sino con algo distinto. No sé si me hago entender.

Anexo 25.

Continuación transcripción n°12, creación del concepto de deporte en la biblioteca Virgilio Barco.

Investigadora 4: ¿Qué es sano, Naranja?

Verde: ¿Qué es sano para ti?

Naranja: Que no me sienta vulnerable.

Investigadora 4: ¿Pero no crees que la vulnerabilidad te hace también crecer y conectar?

Digamos, la mayoría hemos sido vulnerables.

Naranja: Pero... bueno, entonces no sería la palabra.

Vinotinto: Ese espacio sano es... si lo puedo combinar con ese espacio de Juntanza.

Porque queremos estar acá con ustedes.

Investigadora 4: Eso sonó tan lindo. [risas]

Vinotinto: O sea, ¿sí? Porque digamos, yo puedo ir a una escuela de fútbol y puedo conocer personas, pero muchas veces esas personas no me generan la confianza para ser vulnerable. En este momento, como ese querer de ser vulnerable, como esa confianza de: “si me caigo no pasa nada, me van a recibir, se van a reír conmigo”, entonces siento que ese espacio sano es...

Investigadora 2: Permitirse ser vulnerable y no sentirse atacado por eso.

Vinotinto: Exacto.

Investigadora 2: Pero ustedes... ¿con qué asocian la palabra vulnerabilidad? ¿Con debilidad o con fortaleza? ¿O con qué asocian la palabra vulnerabilidad dentro del deporte que estamos creando?

Anexo 26.

Fragmento de la transcripción n°20, construcción de la Ansiedad Entre Comillas.

Investigadora 4: Entonces yo pondría en interpretación: “la experiencia subjetiva de la persona.”

Investigadora 3: Pero normalmente surge de contextos compartidos por la misma sociedad. O sea, son cosas que compartimos, que nos pasan casi a todos. Se caracteriza por el afán, el estrés, la presión —que es el revuelto de cosas— para alcanzar una aceptación y reconocimiento, o paradójicamente por no encontrar un camino con el que pueda sentirse en paz consigo mismo.

Digamos que de alguna forma, por lo que ya hemos estructurado todo, yo intento coger cosas de lo que ya hemos dicho. Entonces le doy sentido, porque pues era lo que decían de fallarse uno mismo, entonces es no encontrar ese camino para poder sentirme en paz conmigo misma, que también fue lo de “busca el momento en que te vas a sentir en paz con el deporte.”

Investigadora 4: Ahí iba yo... que lo nombré ese momento que los hace sentir en paz.

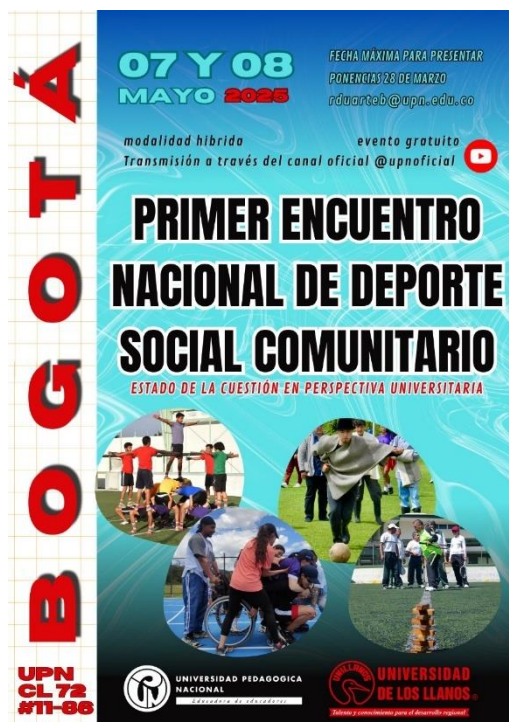
Investigadora 3: Pero entonces, no encontrar... sentirse en paz.

Investigadora 4: Así, la *Ansiedad Entre Comillas* es un revuelto de cosas. Es el miedo acerca de lo desconocido. Y algunas veces puedo enfrentar ese miedo, como salir a caminar sola, ir a la universidad, hacer el proyecto. Y otras veces, lo desconocido es tan abismal que, aunque sea pequeño, me consume.

Creo que radica en el tiempo que dura y la intensidad de las posibilidades. Cómo terminar una relación, cómo sentirme responsable por no poder hacer nada frente a injusticias o situaciones sociales. Pensar tantas posibilidades que llegó a cuestionar mi propia existencia.

Anexo 27.

Participación en el primer encuentro Nacional de Deporte Social Comunitario.



Nota: Presentamos nuestro trabajo de grado en el evento realizado los días 7 y 8 de mayo de 2025 en la Universidad Pedagógica Nacional, el cual contó con la participación de la Universidad de los Llanos (Unillanos).

Anexo 28.

Certificado de participación del Primer Encuentro Nacional De Deporte Social Comunitario.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Decano de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional,
En ejercicio de sus facultades, en especial de las conferidas por la Resolución 300 de 2019

CERTIFICA LA PARTICIPACIÓN DE:

Laura Daniela Enciso Bejarano

CC. 1001186639

En el

PRIMER ENCUENTRO NACIONAL DE DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO

"Estado de la cuestión en perspectiva universitaria"

Realizado en la ciudad de Bogotá - Colombia, los días 7 y 8 de mayo de 2025,

con la Ponencia titulada

"El deporte social como escenario pedagógico: una exploración del sentir de la Ansiedad
Entre Comillas -AEC- en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional"

Dr. Victor Hugo Durán Camelo
DECANO FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



Anexo 29.

Certificado de participación del Primer Encuentro Nacional De Deporte Social Comunitario.

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

El Decano de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional,
En ejercicio de sus facultades, en especial de las conferidas por la Resolución 300 de 2019

CERTIFICA LA PARTICIPACIÓN DE:

Ashly Karina Cruz Garzón

CC. 1001048665

En el

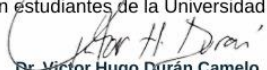
PRIMER ENCUENTRO NACIONAL DE DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO

“Estado de la cuestión en perspectiva universitaria”

Realizado en la ciudad de Bogotá - Colombia, los días 7 y 8 de mayo de 2025,

con la **Ponencia** titulada

“El deporte social como escenario pedagógico: una exploración del sentir de la Ansiedad
Entre Comillas -AEC- en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional”


Dr. Victor Hugo Durán Camelo
DECANO FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Anexo 30.**

Certificado de participación del Primer Encuentro Nacional De Deporte Social Comunitario.

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

El Decano de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional,
En ejercicio de sus facultades, en especial de las conferidas por la Resolución 300 de 2019

CERTIFICA LA PARTICIPACIÓN DE:

Mónica Liset Espinosa Molano

CC. 1003660084

En el

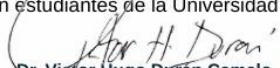
PRIMER ENCUENTRO NACIONAL DE DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO

“Estado de la cuestión en perspectiva universitaria”

Realizado en la ciudad de Bogotá - Colombia, los días 7 y 8 de mayo de 2025,

con la **Ponencia** titulada

“El deporte social como escenario pedagógico: una exploración del sentir de la Ansiedad
Entre Comillas -AEC- en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional”


Dr. Victor Hugo Durán Camelo
DECANO FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



Anexo 31.

Certificado de participación del Primer Encuentro Nacional De Deporte Social Comunitario.

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

El Decano de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional,
En ejercicio de sus facultades, en especial de las conferidas por la Resolución 300 de 2019

CERTIFICA LA PARTICIPACIÓN DE:

Laura Esperanza Rodríguez Aranguren

CC. 1076626946

En el

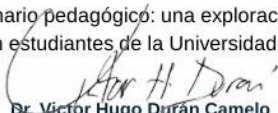
PRIMER ENCUENTRO NACIONAL DE DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO

“Estado de la cuestión en perspectiva universitaria”

Realizado en la ciudad de Bogotá - Colombia, los días 7 y 8 de mayo de 2025,

con la **Ponencia** titulada

“El deporte social como escenario pedagógico: una exploración del sentir de la Ansiedad
Entre Comillas -AEC- en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional”


Dr. Victor Hugo Durán Camelo

DECANO FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

