

Comprensión de los constructos personales en las relaciones interpersonales de un grupo de consumidores de cannabis que practican Street Workout y Calistenia en edades de 23 a 27 años del municipio de Tuluá en el año 2020

Edward Andrés Camargo Vargas

Línea de investigación: Inclusión social, salud y actividad física

Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad de Ciencias de la Educación

Programa de Licenciatura en Educación Básica

Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte

Tuluá

2020

Comprensión de los constructos personales en las relaciones interpersonales de un grupo de consumidores de cannabis que practican Street Workout y Calistenia en edades de 23 a 27 años del municipio de Tuluá en el año 2020

Edward Andrés Camargo Vargas

Dirigido por:

Mg. Ángela Patricia Arteaga

Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad de Ciencias de la Educación

Programa de Licenciatura en Educación Básica

Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte

Tuluá

2020

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| Resumen..... | 5 |
| Abstract..... | 7 |
| Introducción | 9 |
| 1. Constructos personales en las relaciones interpersonales en practicantes de Street Workout y Calistenia que consumen cannabis. | 20 |
| 1.1 Street Workout y Calistenia | 20 |
| 1.1.1. Historia Del Street Workout y Calistenia | 20 |
| 1.1.2. Beneficios Del Street Workout y Calistenia | 22 |
| 1.1.3. Street Workout y Calistenia en Colombia | 28 |
| 1.2. El cannabis | 34 |
| 1.2.1. Efectos del cannabis..... | 35 |
| 1.2.2. Consumo del cannabis | 37 |
| 1.2.3. Cannabis en el deporte y la actividad física..... | 37 |
| 1.3. Relaciones interpersonales..... | 39 |
| 1.3.1. Relaciones interpersonales..... | 39 |
| 1.3.2. Relaciones intergrupales | 41 |
| 1.3.3. Conducta socioafectiva | 42 |
| 1.4. Constructos personales..... | 42 |
| 1.4.1. Conceptualización de los constructos personales | 44 |
| 1.4.2. Teoría sobre el significado..... | 51 |
| 1.4.3. Teoría sobre la experiencia | 54 |
| 1.4.4. Teoría sobre la comunicación | 58 |

| | |
|--|-----|
| | 4 |
| 2. Metodología | 61 |
| 2.1. Enfoque | 61 |
| 2.2. Método | 61 |
| 2.3. Alcance de la investigación | 63 |
| 2.4. Categorías de análisis..... | 64 |
| 2.5. Criterios de inclusión de la muestra..... | 64 |
| 2.6. Población..... | 64 |
| 2.7. Muestra | 65 |
| 2.8. Técnicas e instrumentos de recolección de información | 65 |
| 2.9. Técnica de sistematización de información | 65 |
| 2.10. Diseño de la investigación | 66 |
| 2.10.1. Etapa descriptiva..... | 66 |
| 2.10.2. Etapa estructural..... | 67 |
| 2.10.3. Etapa de discusión..... | 69 |
| 3. Resultados | 71 |
| 4. Análisis y Discusión | 73 |
| 5. Conclusiones | 91 |
| 6. Recomendaciones | 93 |
| 7. Anexos | 95 |
| 8. Referencias..... | 131 |

Resumen

Street Workout y Calistenia es un deporte que en los últimos años se popularizó en todo el mundo; por esa razón, se encontró relevante indagar diferentes factores en relación con los practicantes de la tendencia deportiva nombrada. En cuanto a la metodología, se realizó una investigación cualitativa, utilizando la fenomenología como método con un alcance interpretativo con enfoque hermenéutico donde a través de lo encontrado se indagó sobre los constructos personales en las relaciones interpersonales de los sujetos de estudio, quienes fueron seleccionados por medio de unos criterios de inclusión que, permitieron encontrar deportistas que al mismo tiempo eran consumidores de cannabis, con el fin de lograr aportar conocimientos sobre el paradigma de la sustancia psicoactiva y el SW&C como también categorizar socialmente el deporte expuesto.

Con respecto a la categoría de análisis Constructos Personales, en la categoría emergente Significado, se obtuvo como resultado que cada sujeto otorga un significado único a la experiencia vivenciada, la comprensión de los hechos puede ser buena, aunque no sea considerado lo que se sabe sobre un tema particular y que la representación individual en el contexto cultural permite diferenciar a un grupo de personas. En la categoría emergente Experiencia, los resultados fueron que el significado y la interpretación personal de las experiencias pueden tener semejanzas o ser totalmente diferentes dentro de un mismo grupo de amigos, la comprensión de la construcción de la experiencia desde la personalidad del sujeto permite diferenciar a cada uno de los integrantes de un grupo de amigos y que el paso de los años permite la adquisición de experiencias que hacen crecer a la persona. Asimismo, en la categoría emergente denominada Comunicación, se encontró que la perspectiva de cada sujeto puede ser compartida o totalmente diferente a la de sus

compañeros en algunos aspectos, el lenguaje corporal permite agilizar las interacciones entre un grupo de amigos que conocen la contextualización de la comunicación y la comunicación excesiva puede dificultar llevar a cabo un entrenamiento al crear distracciones que ralentizan el desarrollo de la sesión por estar conversando.

Mientras que, en la categoría de análisis Relaciones Interpersonales, en la categoría emergente Interacción, se encontró que las interacciones de una persona pueden estar categorizadas en diferentes niveles dependiendo de la confianza de los sujetos, la interpretación singular de los sucesos permite diferenciar a los sujetos y la interacción en el proceso de comunicación puede verse afectada por agentes externos al grupo de amigos. En la categoría emergente Empatía, se encontró que la empatía puede verse reflejada en la personalidad de un sujeto y ser comprendida al conocer las experiencias previas del individuo en cuestión, un individuo con poca empatía puede generar discordia entre las personas que hagan parte de un proceso de comunicación o interacción y reconocer la individualidad de cada sujeto es un factor determinante para demostrar la empatía de un individuo a quienes lo rodean. Por último, para la categoría emergente Conducta, se encontró que la identificación personal permite que un sujeto reconozca su personalidad y comprenda su conducta en determinados momentos, el comportamiento de un individuo puede ser totalmente diferente a lo que él mismo pretende o desea y que los sujetos adoptan roles conductuales al interactuar entre ellos o con otras personas.

Palabras clave: Constructos personales, relaciones interpersonales, calistenia, cannabis.

Abstract

Street Workout & Calisthenics its a sport that has become popular worldwide in recent years; for this reason it was found relevant to investigate different factors in relation to the practitioners of the aforementioned sports trend. In the investigation, the personals constructors of the interpersonal relationships of the study subjects were investigated, who were selected by means of inclusion criteria that allowed us to find athletes who were also cannabis users, in order to provide knowledge about the paradigm of the psychoactive substance and sport in the same way as socially and even scientifically categorizing the exposed sport.

With respect to the Personal Constructs analysis category, in the Meaning subcategory, the result was obtained that each subject gives a unique meaning to the lived experience, the understanding of the facts can be good even if what is known about a particular topic is not considered. and that individual representation in the cultural context makes it possible to differentiate a group of people. In the Experience subcategory, the results were that the meaning and personal interpretation of the experiences can have similarities or be totally different within the same group of friends, the understanding of the construction of the experience from the personality of the subject allows to differentiate each one of the members of a group of friends and that the passing of the years allows the acquisition of experiences that make the person grow. Likewise, in the subcategory called Communication, it was found that the perspective of each subject can be shared or totally different from that of their peers in some aspects, body language allows to streamline interactions between a group of friends who know the contextualization of the and Excessive communication can make it difficult to carry out a training by creating distractions that slow down the progress of the session by talking.

While, in the Interpersonal Relationships analysis subcategory, in the Interaction subcategory, it was found that a person's interactions can be categorized at different levels depending on the trust of the subjects, the singular interpretation of the events allows to differentiate the subjects and interaction in the communication process can be affected by agents outside the group of friends. In the Empathy subcategory, it was found that empathy can be reflected in the personality of a subject and be found by knowing the previous experiences of the individual in question, an individual with little empathy can generate discord among the people who are part of a process of empathy. communication or interaction and recognizing the individuality of each subject is a determining factor to demonstrate the empathy of an individual to those around him. Finally, for the Behavior subcategory, it was found that personal identification allows a subject to recognize his personality and understand his behavior at certain times, the behavior of an individual can be totally different from what he intends or wants and that the subjects they adopt behavioral roles when interacting with each other or with other people.

Keywords: Personal Constructs, Interpersonal Relationships, Calisthenics.

Introducción

Tras comprender que el Street Workout es una disciplina deportiva que durante los últimos años se ha popularizado al ganar adeptos en todo el mundo, siendo este un deporte que consiste en la realización de ejercicios basados en la calistenia, al utilizar el propio peso corporal. Esta tendencia comienza a extenderse entre los años 2004 y 2008 primero en Estados Unidos y luego a todo el mundo como una herramienta para todas las personas que no tenían los recursos necesarios para pagarse un gimnasio y así poder ejercitarse; además de promover valores como el respeto y la colaboración.

Se llevó a cabo la contextualización y es por ese motivo que cabe resaltar que el proyecto fue llevado a cabo en el municipio de Tuluá, perteneciente al departamento del Valle del Cauca, Colombia durante el año 2020, en el Parque de los Sueños, ubicado en el Barrio San Antonio, en la Carrera 28ª No. 13B – 37, donde se encuentra el espacio idóneo construido por la Alcaldía Municipal para la práctica de SW&C.

Continuando, la idea de realizar investigación, es la de contribuir en la disminución de la estigmatización que sufren los deportistas, interviniendo en practicantes que sean consumidores de cannabis, considerando que esta SPA se encuentra prohibida por la Agencia Mundial Antidoping (más reconocida como WADA, por sus siglas en inglés) en competencias para poder proteger el bienestar de los deportistas y el entorno en general. Todo esto, mientras se busca comprender los constructos personales en las relaciones interpersonales de los sujetos de estudio.

Por esa razón, se encontró a esta modalidad deportiva como una posible gran aliada con la cual se podía incidir en las relaciones interpersonales de los sujetos de estudio, quienes practican la disciplina deportiva denominada SW&C y al mismo tiempo eran consumidores activos de

cannabis. Los mismos, se encontraban en un rango de edad entre los 23 a 27 años y residían en el municipio de Tuluá, ubicado en el centro del departamento del Valle del Cauca, Colombia.

Ahora bien, con respecto al planteamiento del problema, para la realización del presente proyecto, se realizó un diagnóstico, utilizando un cuestionario (Véase anexo 1) a cinco practicantes de Street Workout y Calistenia (a partir de ahora SW&C) en el Parque de Los Sueños de Tuluá; compuesto por quince preguntas divididas en tres ejes temáticos, uno de ellos sobre la práctica del deporte mencionado, otro, en el que se consulta acerca del consumo de cannabis y el tercer eje hace referencia a las relaciones interpersonales, cabe mencionar, que también había otros tres interrogantes para conocer aspectos personales del individuo que realizaba el cuestionario siendo estos los siguientes: ¿Con quién vive actualmente?, ¿cuál es su nivel de estudio? y ¿trabaja actualmente?

A partir del cuestionario, se observó la importancia de llevar a cabo una intervención en esta población, aprovechando que se hacía posible la promoción de un estilo de vida saludable mientras se buscaba comprender a los seres humanos, tal como pretende la investigación fenomenológica de acuerdo con Taylor y Bogdan (1994), siendo unos de los autores más destacados en este campo, que con el paso de los años ha ido evolucionando.

Para continuar, cabe señalar que el cuestionario fue resuelto por sujetos seleccionados por conveniencia, teniendo en cuenta el deseo de participar voluntariamente en esta investigación eligiendo a las personas que se encontraban disponibles para el investigador mientras entrenaban esta modalidad deportiva al momento de visitar el Parque de Los Sueños de Tuluá, se obtuvieron los siguientes resultados en cada uno de los ejes temáticos:

Sobre el eje de la práctica del SW&C se obtuvo como dato que, en promedio, quienes responden el cuestionario diagnóstico llevan 5 años en la disciplina y el 80% de ellos entrenan en el parque de 3 a 6 días a la semana. Como segundo eje temático, se tuvo en cuenta el consumo de cannabis y se recibió la siguiente información:

Tabla 1

Índice Porcentual Consumo de Cannabis.

| | |
|--------------|--|
| 100 % | Afirma haber consumido la sustancia psicoactiva (a partir de ahora SPA) alguna vez |
| 60% | Confirma haberlo probado antes de los 18 años de edad |
| 80% | Ha consumido cannabis en el último año y el 60% durante el último mes |
| 40% | Consumen la SPA en cuestión mientras practican SW&C. |
| 80% | Consume con sus amigos |
| 60% | Acepta consumir cannabis regularmente |

Fuente: El autor

Por otro lado, en el tercer y último eje temático, que consistía en las relaciones socioafectivas, se obtuvo la siguiente información:

Tabla 2:

Índice porcentual Relaciones Interpersonales.

| | |
|-------------|--|
| 60 % | Acepta haber tenido problemas para relacionarse con otra persona durante su vida |
| 40% | Ha evidenciado problemas en el parque entre practicantes de SW&C |
| 40% | Reconoce haber tenido problemas con algún ser |

querido por consumir
cannabis

Fuente: El autor

Considerando las afirmaciones de los practicantes de SW&C que realizaron el cuestionario, manifestaron que un problema solo se presenta cuando existe una disputa física como golpes, por ende, es necesario que el porcentaje indicado podría haber sido otro al poder aumentar el resultado obtenido de manera notoria.

Teniendo en cuenta lo indagado a través del diagnóstico, se llegó a la formulación de la pregunta de investigación, que terminó siendo la siguiente: ¿Cuáles son los constructos personales en las relaciones interpersonales de un grupo de consumidores activos de cannabis que practican Street Workout y Calistenia en edades de 23 a 27 años del municipio de Tuluá en el año 2020? A través de ella, se plantearon los objetivos, siendo el general: Comprender los constructos personales desde las relaciones interpersonales en un grupo de consumidores activos de cannabis que practican Street Workout y Calistenia en edades de 23 a 27 años del municipio de Tuluá en el año 2020.

Con respecto a los objetivos específicos, en un primer lugar, se planteó describir el significado interpersonal del consumo de cannabis en un grupo de jóvenes que practican Street Workout y Calistenia, como también conocer las experiencias interpersonales entre el grupo de jóvenes consumidores de cannabis que practican Street Workout y Calistenia, además de identificar la comunicación interpersonal en el grupo de jóvenes consumidores de cannabis que practican el Street Workout y Calistenia. Durante el proyecto de investigación realizado en el municipio de Tuluá durante el año 2020.

Por otro lado, en cuanto a la justificación, se consideró lo obtenido a través del diagnóstico junto con lo planteado en los objetivos y es por eso que se acude a la implicación práctica del SW&C, que es una modalidad deportiva que continúa en auge mundialmente, debido a que en esta disciplina se promueven todos los valores mientras se realizan ejercicios físicos basados en el trabajo con el propio peso corporal, tiene un gran impacto social en la juventud, quienes componen la mayoría de sus practicantes, pero también a la comunidad en general debido a que, es un deporte de fácil acceso al no requerir de muchos recursos para poder realizarla, siendo una de sus principales características.

Para ello, se adelanta la presente investigación con el fin de contribuir a la ciencia al llevar a cabo estudios en un deporte que sigue masificando sus adeptos en todo el mundo, siendo considerado como una de las nuevas tendencias deportivas y por ende es complejo encontrar estudios académicos sobre el SW&C. Además, otra de las razones por la que se considera pertinente realizar el proyecto de investigación es el de crear una referencia teórica que permita evaluar el paradigma en el que un gran número de personas considera que todos los practicantes de SW&C son consumidores de cannabis y/o personas conflictivas que generan inseguridad en los escenarios donde llevan a cabo la práctica de la modalidad deportiva en cuestión para así poder.

Lo expuesto, permitirá que la población en general se beneficie al conocer de primera mano a sujetos a los que normalmente rechazan algunas personas. Se podrán generar nuevas interacciones entre personas que temen o evitan acercarse a los espacios que utilizan los practicantes de SW&C, haciendo que en términos generales, se conviertan en deportistas respetados por otras modalidades deportivas y por la sociedad, siendo esta la principal proyección social que posee la presente investigación.

Continuando, en lo que se refiere a la utilidad metodológica, se tiene como referencia la Ley 317 (Ley de Juventud), elaborada por el Congreso de Colombia (1997), enfatizando el Artículo 9° que estipula: “El estado garantiza el ejercicio del derecho de los jóvenes a la recreación, práctica de deporte y aprovechamiento creativo del tiempo libre. Para esto dispondrá de los recursos físicos, económicos y humanos necesarios.” (p. 5). Del mismo modo, se encontró pertinente mencionar el Artículo 29 en su apartado d, el cual plantea “impulsar programas de reeducación y resocialización para jóvenes involucrados en fenómenos de drogas, alcoholismo, prostitución, delincuencia, conflicto armado e indigencia” (p. 10) debido a que se nombra la población que es intervenida en esta investigación, puesto que se trabaja con adultos jóvenes consumidores de cannabis.

Mientras que, en lo que corresponde al valor teórico, se hizo uso de la influencia de los constructos personales de Kelly (1955) en las relaciones interpersonales. Desde una mirada metodológica, se empleó la investigación fenomenológica de Taylor y Bogdan (1994), que consiste en argumentar la naturaleza de todo lo que ocurre considerando cualquier suceso como un fenómeno, a través de los que se descubren estructuras esenciales de la conciencia y se apela a la caracterización psicológica del ser humano, al lograrlo con un enfoque hermenéutico. De modo similar, en cuanto a la relevancia social, cabe señalar que la investigación impacta en los consumidores de cannabis que practican la disciplina deportiva en cuestión, debido a que a través de la práctica deportiva pueden reducir o alejarse del consumo de SPA. También es importante mencionar que, con respecto a la conveniencia, este proyecto permitió un acercamiento a la construcción individual de las personas en relación con los demás, siguiendo lo mencionado por el autor citado antes. Por último, como aporte disciplinar se pretendió brindar conocimientos sobre

la modalidad deportiva al comprobar que esta no contaba con suficientes referencias teóricas o prácticas. Mientras tanto, se intentó comprender los constructos personales en las relaciones interpersonales de los sujetos de estudio.

Además, desde la investigación cualitativa con método fenomenológico, al evaluar todos los sucesos que vive un sujeto y empleando un enfoque hermenéutico, se pudo extraer las experiencias de los participantes frente al consumo de cannabis y la práctica de SW&C, siendo esto el fenómeno según la teoría de Taylor y Bogdan (1994).

Por lo anterior, se puede decir que el proyecto de grado perteneció a la línea de investigación de inclusión social, salud y actividad física de la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte de la Unidad Central del Valle del Cauca (a partir de ahora UCEVA).

Ahora, se habla de los autores consultados para continuar con el proyecto, los cuales se buscaron dentro de la misma Institución de Educación Superior en el Nivel Profesional, se encontraron seis trabajos de grado que pueden aportar a la presente investigación siendo estos pertenecientes a los Programas de Pregrado de Medicina, Enfermería, Derecho y de la misma Educación Física de la UCEVA. Asimismo, se encontraron otros dos proyectos que pueden ser de ayuda, uno de ellos en territorio nacional realizado en la Universidad Autónoma de Manizales y el otro en España, en la Universidad de Valencia se hizo una tesis que se tiene en cuenta, junto con dos artículos publicados en las revistas digitales Revista de Psicología del Deporte y EmásF Revista Digital de Educación Física.

La búsqueda realizada, se hizo utilizando bases de datos como SportDiscuss, Dialnet, Scielo, Redalyc, Google Académico e incluso se acudió a los Repositorios de trabajos de grado de

la UCEVA, empleando palabras clave como Calistenia, Constructos Personales y Relaciones Interpersonales, encontrando de referencias tesis de pregrado/doctoral y artículos de interés para la investigación realizada.

A continuación, se presenta uno de los antecedentes encontrados en Colombia, en la Universidad Autónoma de Manizales se encontró una tesis que sí abarca el Street Workout y Calistenia, Monje (2017) presentó: *Sentido de la práctica del Street Workout para los jóvenes escolarizados de la ciudad de Neiva*, queriendo comprender el sentido del deporte mencionado como una actividad saludable y elemento de integración social en relación con la percepción del cuerpo para sus practicantes, a través de una investigación realizada con la población ya señalada. También, pretendía interpretar el origen y la finalidad subyacente a la práctica.

La investigación en cuestión, con respecto a la metodología utilizada, fue cualitativa con enfoque fenomenológico, respetando la relación que hace la persona de sus propias experiencias. En cuanto a los resultados, los jóvenes se mostraron tal como son, lo que hacen, a qué aspiran, compartieron sus deseos, sentimientos y la influencia que el SW&C tiene en sus vidas, este proyecto aporta en cuanto a lo teórico conceptual por el sentido de la práctica de la modalidad deportiva, las motivaciones y finalidades de la misma, como también por contextualizar el SW&C en Colombia con sus características y la importancia de la corporeidad (Monje, 2017).

Dicho lo anterior, se continúa con la revisión de antecedentes encontrados alrededor del mundo con la tesis presentada en la Universidad de Valencia, ubicada en España, hecha por Taipe (2019), siendo esta titulada *Factores psicosociales asociados al fenómeno y a la práctica de Street Workout*, la autora exploró las principales características del deporte en cuestión para definir los

aspectos más determinantes y explorar el papel de la práctica de la misma modalidad deportiva en los participantes del estudio que fue realizado.

En ese sentido, la investigación surgió como una respuesta a la inquietud por explorar los factores psicosociales que se asocian al fenómeno del SW&C, que es una modalidad deportiva que se realiza al aire libre utilizando el material urbano que se encuentra disponible. Siendo este un fenómeno novedoso que está adquiriendo fuerza en la sociedad, del cual se podrían derivar beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales. Por esa razón, la tesis mencionada aporta tanto metodológicamente como en lo teórico conceptual, la autora brinda terminología sobre la integración social, valores y conducta pro social. Además, explica las modalidades que se hacen presentes en la práctica del SW&C junto con la faceta social que tiene este deporte y también habla sobre los principales grupos que existen en él (Taípe, 2019).

De manera semejante, Cantón, Peris-Delcampo & Taípe-Nasimba (2019) Realizaron un artículo titulado como *Motivos de práctica deportiva, bienestar psicológico e inmigración en practicantes de Street Workout*. Cabe destacar que, éste fue publicado en la Revista de Psicología del Deporte y en él, los autores quisieron desarrollar un perfil psicosocial de los practicantes de SW&C, contribuyendo al conocimiento de esta actividad al contar con 216 participantes que se encontraban entre los 18 y 36 años edad, de los cuales el 92.6% de la muestra fueron de género masculino y un 21.3% de ellos eran inmigrantes, en el que el 2% fueron colombianos.

Continuando, evaluaron los motivos de práctica, bienestar psicológico, las diferencias en función de la situación migratoria y si practicaban otros deportes. Los investigadores del estudio en cuestión, obtuvieron datos sociodemográficos relacionados con la actividad, hallando en los resultados que esta modalidad deportiva es practicada principalmente por jóvenes, los mayores

modos de aproximación a él son las personas conocidas o las redes sociales. Además, compartieron que el 57.4% solo práctica SW&C haciéndolo por el disfrute, competencia y el *fitness* (Cantón et al., 2019).

También, expresaron que los participantes obtuvieron puntuaciones altas en el bienestar psicológico, esos datos hacen pensar en el SW&C como una herramienta que puede ser muy útil para promover la actividad física, bienestar emocional y valores de integración, destacándose por el bajo costo económico junto con la accesibilidad que tiene para la población en general. Por esa razón, el artículo es un aporte teórico conceptual aunque al mismo tiempo se puede considerar un aporte metodológico por el instrumento que emplean para la recopilación de datos y cómo interpretaron los resultados obtenidos a través del mismo (Cantón et al., 2019).

De modo similar, en el artículo titulado *Calistenia: Volviendo a los orígenes*, de la autoría de Río del & Díaz (2015), quienes buscaron mencionar las propiedades que tiene la calistenia como un método reinventado que gana cada día más adeptos. Ellos, enumeraron la relación de esta práctica con las capacidades físicas básicas, abordaron los beneficios físicos, psicológicos y socioafectivos. Asimismo, mostraron que es una práctica complementaria en la prevención de diferentes patologías propias del sistema locomotor y cardiovascular. Por lo tanto, es un aporte teórico conceptual debido a que comparten la etimología e historia de la calistenia, los beneficios en sus diferentes niveles junto con la evolución del concepto de la misma aportando a la creación del Street Workout.

Por otro lado, Barbosa, Segura, Garzón & Parra (2014) realizaron una investigación titulada *Significado de la experiencia del consumo de sustancias psicoactivas en un grupo de adolescentes institucionalizados*, los autores buscaron la comprensión del significado que un grupo

de adolescentes institucionalizados le dan a su experiencia como consumidores de sustancias psicoactivas, utilizando una metodología cualitativa referenciada en el construccionismo social y la hermenéutica emplearon la entrevista en profundidad como técnica de recopilación de la información. Al realizar el análisis, los autores afirmaron que los sujetos de estudio buscan ser reconocidos por sus pares para sentirse parte de un grupo.

Lo expuesto, se considera como un factor de riesgo para el consumo de SPA e incluso para los actos delictivos que se le asocian luego de haberse dejado llevar por la idea de estar experimentando emociones nuevas. Al concluir, Barbosa et al. (2014) argumentan que los sujetos de estudio describieron que el significado que le asignaron a la vivencia con sus familias es de falta de apoyo y utilizan eso para darle una justificación al consumo, aunque posean expectativas positivas, no desean que sus hijos sigan sus mismos pasos; por esa razón, se considera la investigación como un antecedente metodológico y teórico-conceptual.

1. Constructos personales en las relaciones interpersonales en practicantes de Street Workout y Calistenia que consumen cannabis.

1.1 Street Workout y Calistenia

Es necesario tener claro que el Street Workout (SW), es una tendencia urbana que durante los últimos años ha incrementado el número de practicantes alrededor del mundo gracias a vídeos en las redes sociales, debido a que esta, es una disciplina deportiva diferente a todas las demás, según la Federación Española de Street Workout y Calistenia (FESWC, 2020) el SW&C está basado en entrenar todas las capacidades físicas, utilizando el propio peso corporal, al mezclar movimientos dinámicos y estáticos mientras se realizan acrobacias.

1.1.1. Historia Del Street Workout y Calistenia

Tal como comparten Alonso y Catalán (2017) es necesario tener en cuenta que el SW es una disciplina deportiva relativamente nueva, aunque la calistenia se ha practicado durante el transcurso de los siglos de la historia del ser humano, el SW como se conoce en la actualidad tiene sus inicios a finales de los noventa y principios del presente milenio. Buscando obtener una fecha más exacta, Taipe (2019) comparte que durante el año 2002 en Estados Unidos se podía observar personas haciendo ejercicio con solo su peso corporal en parques infantiles, utilizando el material urbano.

Avanzando en el tiempo, durante el año 2011 el SW&C ya tenía adeptos en todo el mundo, luego de haber traspasado las fronteras de Estados Unidos y haber comenzado a multiplicarse por todo el continente europeo, fue que comenzó a reconocerse del mismo modo en el que se hace en la actualidad, como Street Workout. Para resaltar, en ese mismo año fue fundada en Letonia el 17

de mayo la World Street Workout & Calisthenics Federation (WSWCF) y es por eso que su oficina principal se encuentra en la ciudad de Riga.

Para añadir, se comparten los objetivos que maneja la WSWCF que traduciéndolos al castellano, son los siguientes: Convertir al SW en un deporte profesional que al mismo tiempo sea un movimiento social, asegurar el reconocimiento oficial del SW&C, atraer nuevos practicantes de SW por todo el planeta Tierra, crear instalaciones que permitan entrenar la disciplina en todo el mundo, promover el SW divulgando su información de manera internacional, realizar capacitaciones y competencias internacionales cooperando con las entidades y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales de ámbito nacional e internacional, coordinar las organizaciones regionales y nacionales para seguir los mismos lineamientos en la creación de campeonatos por regiones y mundiales de SW, bajo una misma reglamentación. Capacitar a los practicantes de SW para que obtengan reconocimiento internacional y un certificado oficial como instructores de SW&C debido a que la práctica de esta disciplina deportiva permite mejorar el estado de salud, la calidad de vida de sus practicantes, al contribuir con el desarrollo social de los países y un mundo en general más cívico (WSWCF, 2020).

Continuando, esta federación en la actualidad es una organización internacional no gubernamental sin ánimos de lucro, la cual se encuentra operando en todo el mundo de acuerdo con las leyes internacionales, uniendo a organizaciones de Street Workout nacionales y seguidores de este deporte por todo el planeta. Con el paso de los años, esta tendencia ha ido evolucionando y por ello, en el presente se encuentran diferentes modalidades dentro de la misma, como es el *freestyle*, una combinación de movimientos estáticos con otros dinámicos a los cuales cada atleta va añadiendo su propio estilo para crear secuencias de ejecución durante un tiempo determinado.

También, hay quienes prefieren centrarse en realizar rutinas trabajando ejercicios básicos como dominadas, flexiones y fondos en paralelas para mejorar su condición física o quienes disfrutan siguiendo el ritmo de alguna canción para realizar Workout Style, creando coreografías que demuestren tanto la fuerza como la coordinación y el estilo propio de los competidores (Alonso y Catalán, 2017).

Por otro lado, desde el 2012 existe la World Calisthenics Organization (WCO), la cual fue creada por amantes de la calistenia, que son respetados en el mundo del entrenamiento con peso corporal. La organización se define a sí misma como una empresa y evento creado por y para deportistas, teniendo como objetivo principal llevar la práctica de esta modalidad deportiva a la vanguardia en la industria del mundo *fitness*. Al mismo tiempo, realizan capacitaciones en las que promueven su método de entrenamiento a diferentes comunidades. Antes de dar por zanjada esta reseña histórica sobre el SW&C, no es posible darla por concluida hasta compartir que de acuerdo con Alonso y Catalán (2017) el American College of Sports Medicine (ACSM) reconoció este deporte como la primera tendencia *fitness* mundial en el año 2015.

1.1.2. Beneficios Del Street Workout y Calistenia

Debe entenderse que la práctica de SW&C al ser una actividad física ya considerada como deporte, que consiste en entrenar todas las capacidades físicas de la persona utilizando su propio peso corporal al realizar diferentes movimientos. De acuerdo con Dunn, Trivedi & O'neal (2011); Paluska & Schwenk (2000) se puede asociar a la disminución de la depresión como de la ansiedad al encontrar que generan beneficios tanto en lo físico, cognitivo y lo psicológico e incluso se puede tener en cuenta la faceta social que maneja desde sus inicios.

A continuación, se mencionan los cuatro beneficios físicos del Street Workout, siendo la ganancia de masa muscular y fuerza real los más notorios, resaltando que la práctica de SW&C genera que los músculos vayan aumentando de manera progresiva, de acuerdo con Alonso y Catalán (2017), es muy complejo lograr una musculatura similar a la de los culturistas pero sí se puede conseguir una masa muscular significativa que genere un buen aspecto estéticamente hablando y que va de la mano con una gran fuerza real. Los autores, también mencionan que puede no ser el método más rápido para lograr ganancia de masa muscular pero que sí es posible lograrlo de forma considerable.

En el mismo sentido, teniendo en cuenta que hay varias formas de clasificar las capacidades físicas, se encuentra que el SW&C es un deporte en el que entre más experiencia vaya adquiriendo un atleta, se requiere el uso de la capacidad condicional de flexibilidad, la cual de acuerdo con Martínez López (2003) es la competencia física con la que es posible realizar acciones motrices que requieran amplitud en las diferentes articulaciones del cuerpo humano y también es necesaria la elasticidad de las fibras musculares.

Asimismo, se hace evidente que, con respecto a la capacidad condicional de fuerza, los practicantes de SW&C con el paso del tiempo logran mejorar la misma, siendo esta la manifestación que permite superar una resistencia interna o externa luego de desarrollar una acción muscular en la que se cambia el estado de reposo o el movimiento de un objeto (Galicia Reyes, 2014). Lo mencionado, se da gracias a que este deporte está basado en la fuerza relativa, que es comprendida como la capacidad que posee una persona para mover su propio cuerpo o peso corporal de acuerdo con (Alonso y Catalán, 2017). Es necesario mencionar que, para avanzar en

esta práctica deportiva, los atletas deben ir trabajando de forma progresiva aumentando la dificultad de los ejercicios que realizan.

Con respecto a las capacidades coordinativas, (Pérez Porto y Merino, 2016) argumentan que son aquellas que le permiten a una persona llevar a cabo movimientos de manera eficaz y precisa; dentro de la clasificación de las mismas, en SW&C se manifiestan principalmente el equilibrio que para los autores mencionados es la competencia que tiene una persona al momento de mantener e incluso volver a tomar una posición del cuerpo mientras realiza diferentes acciones motrices o toma determinadas posiciones, como el *handstand* (parada de manos o pino), que es un ejercicio bastante empleado en este deporte.

En la práctica de SW&C también se manifiesta la capacidad coordinativa de la agilidad en los atletas, siendo esta la aptitud que tiene una persona para moverse rápido y bien al momento de realizar un determinado movimiento cuando sea requerido (RAE, 2014), como ocurre al llevar a cabo las secuencias de ejercicios dinámicos en *freestyle* y *workout style*, categorías de SW&C.

Sin abandonar los beneficios físicos, se puede mencionar que, a diferencia de muchos otros deportes, esta es una opción asequible para toda la sociedad en los diferentes rangos de edad al entrenar de manera progresiva de acuerdo con las condiciones físicas iniciales de cada uno de sus practicantes para que con el paso del tiempo vaya mejorando a su propio ritmo considerando que, solo se necesita utilizar el suelo o una barra para poder ejecutar diferentes ejercicios comparándola con otras disciplinas deportivas, el SW&C posee una gran versatilidad con respecto a las demás y pueden entrenarse al aire libre sin importar dónde estén (Alonso y Catalán, 2017).

Con respecto al factor salud, Río del & Díaz afirman que gracias a la práctica deportiva se disminuyen las pulsaciones por minuto en reposo, la presión sistólica y diastólica en reposo, la

tasa de *stress* cardíaco y la presión arterial en reposo. También comparten que, es posible mejorar la coordinación e incluso lograr la metabolización de grasas, si se complementa con trabajo aeróbico.

Del mismo modo, de acuerdo con Sánchez-Martínez, Plaza, Aráneda, Sánchez, & Almagiã (2017), quienes fueron los que establecieron un primer precedente sobre las características morfológicas de este deporte, los practicantes de SW&C pueden ser clasificados como personas sanas y atléticas teniendo en cuenta su perfil antropométrico, el cual fue obtenido durante su investigación y determinó que la composición morfológica de los deportistas es un somatotipo mesomórfico en el que se puede destacar un gran desarrollo muscular con un porcentaje bajo de masa grasa, el cual se evidencia principalmente en el torso y miembros superiores. Además, comparten que la modalidad deportiva genera beneficios para la salud al reducir el sedentarismo o la inactividad física e incluso la obesidad, siendo un gran aliado, al momento de disminuir los factores de riesgo cardiovascular al promover un estilo de vida saludable.

Por consiguiente, los deportistas de SW&C fueron situados en el grupo de población con bajo riesgo de padecer Enfermedades Crónicas No Transmisibles (EPOC), se entiende que esta práctica deportiva ayuda a conseguir una buena salud física. De igual forma, (Basso-Vanelli, Pires, Labadesa, Regueiro, Jamami, Gomes y Costa (2016) en su estudio comparten que a través de la calistenia se logra aumentar la capacidad de ejercicio y disminuir la disnea durante el mismo, con muy poca diferencia con respecto a quienes fueron tratados con entrenamiento muscular inspiratorio.

Ahora, en cuanto a los beneficios cognitivos, el SW&C se destaca por ser un práctica deportiva en la que se da la interacción social, la cual ocasiona la aparición del diálogo de

cooperación o colaboración, promoviendo el desarrollo cognitivo, se hace presente el principio fundamental de *El otro más experto*, en el que el autor hace referencia a que otra persona tiene un mejor nivel sobre un tema en particular y esta será el guía de otro ser con menos conocimiento sobre el SW. Lo compartido, se relaciona con *la zona de desarrollo próximo*, que consiste en la capacidad de diferenciar lo que una persona puede conseguir por sí misma de forma independiente a todo lo que podría llegar a lograr si es guiado por un sujeto que posea experiencia en determinada materia, que, en este caso, sería la práctica del SW&C (Vygotski, 1995).

Lo expuesto, suele ser algo habitual entre los practicantes del SW&C desde sus inicios, porque cuando una persona desea convertirse en un practicante de SW en un primer lugar es común que le pregunten a quienes ve haciéndolo y así tener una idea de cómo podría empezar a entrenarse y en muchas ocasiones incluso se ponen de acuerdo para entrenar juntos, facilitándole así el inicio al nuevo practicante.

De modo similar, se encuentran los beneficios psicológicos del SW&C, entendiendo que la psicología según la (RAE), es la ciencia encargada de estudiar la mente y el comportamiento de las personas además de ser la forma en la que siente un individuo o colectivo. A partir de lo mencionado, Río del y Díaz (2015) argumentan que con la práctica de SW, en un primer lugar se refuerza la imagen propia, el concepto de sí mismo y por ende, la autoestima debido a que se es posible observar mejoras físicas, las cuales inciden en el ámbito psicológico del practicante.

Considerando lo anterior, Alonso y Catalán (2017), argumentan que el SW es una modalidad deportiva con la que un sujeto puede conectar muy rápido, haciendo que muchas de las personas que se inician en la disciplina ya no la abandonen y eso es lo que la ha ido convirtiendo

en una sensación mundial. Todo esto, coincide con lo mencionado por Río del y Díaz (2015) debido a que los practicantes pueden llegar a notar resultados a corto plazo y evidenciar mejoras en su cuerpo y es por esa razón que el deseo por continuar ejercitándose se ve estimulado.

Por otro lado, Cantón et al. (2019) expresan que encontraron relación entre la práctica deportiva regular y el bienestar psicológico en los deportistas y por ello, poseen índices altos de salud mental. Del mismo modo, los autores comparten que el SW&C se encuentra relacionado con el cómo se percibe el practicante a sí mismo, del mismo modo, se refleja en el estado de ánimo del atleta. Para complementar, Monje (2017) da a conocer que el SW&C puede ser un medio de comunicación para la juventud, recomienda que se creen más espacios en los que se les permita tener una voz, para que sus peticiones sean atendidas, mientras se formulan políticas de inclusión y se lleva a cabo el desarrollo urbano. Además, el autor afirma que los colegios pueden incentivar la construcción de estructuras aptas para la práctica de la modalidad que es tratada, respetando la naturaleza propia de la misma considerando su bajo costo y el poco mantenimiento que requiere.

En cuanto a la faceta social del Street Workout, Taipe (2019) expresa que, el SW&C siempre ha sido relacionado con diferentes valores, tales como el respeto, compañerismo, integración, solidaridad, entre otros. Los cuales tienen un papel importante dentro de los paradigmas que existen internacional y nacionalmente en cada una de las federaciones de los países que se agrupan en la WSWCF, lo anterior se encuentra establecido como uno de los objetivos principales. La autora, también señala que la WSWCF demuestra lo comprometidos que están en la lucha contra el dopaje, puesto que, colaboran con la WADA, aplicando sanciones ejemplares a cualquier competidor que reciba resultados positivos en los test anti-dopaje que se le realicen,

apartándolo de sus competiciones durante un par de años. Haciendo posible evidenciar la importancia de la faceta social del SW&C.

Para ejemplificar, se puede mencionar que la WSWCF y Street Workout Sport Association (Organización en Letonia) promoviendo la integración de la comunidad sordomuda en la ciudad de Valmiera, Letonia, construyeron un parque idóneo para la práctica de esta disciplina durante el año 2010. De igual forma, promueven la recolección de alimentos en varios de sus eventos, de acuerdo con Taipe (2019). Al mismo tiempo, la autora señala que en varios países del mundo ofrecen seminarios en los que la idea principal es la promoción de un estilo de vida saludable mientras fomentan la práctica deportiva y mencionan la importancia de mantener una alimentación equilibrada.

1.1.3. Street Workout y Calistenia en Colombia

Es importante mencionar que el país es considerado una potencia en el SW&C, principalmente cuando se habla de ejercicios dinámicos. Además, es relevante resaltar a Eryc Ortiz, un colombiano que reside actualmente en Dubái, el cual ganó los campeonatos mundiales de la WSWCF en los años 2014 y 2015, también, ha sido galardonado en competencias de la WCO, al ganar en el que fue el evento principal del Battle of the Bars (BOTB) 26 de (2017) en Dubái y en el 2018, durante el BOTB 34 se consagró como el Featherweight World Champion, de nuevo en el evento estelar de la competencia y conservó su cinturón de campeón hasta el 2019. De igual forma, fue campeón del King of the Bar realizado por Baristi Workout en el FIBO (considerado como el mayor evento de culturas *fitness* en el mundo) llevado a cabo en Alemania durante el año 2016, entre otras.

De igual forma, Alejandra García es una atleta colombiana que reside en España y es reconocida mundialmente por haber logrado subir al podio en competencias de la WSWCF como en 2014, al quedar tercera o por ser campeona en 2016 del primer campeonato femenino de Street Workout realizado en España.

También, es importante resaltar atletas que residiendo en el país han logrado representar de gran forma la nación, como es el caso de Julián Márquez, del grupo Adictbarzz de Cali que en 2014 participó en el mundial de la WCO realizado en Kazakhstan. Tras él, Juan Camilo Borja del grupo Raw Barz de Medellín se consagró como subcampeón latinoamericano de SW&C en Venezuela en 2015, hecho que le daba derecho a participar en el mundial, pero por cuestiones de trámites legales para sacar su visado, no pudo viajar a representar el país.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el año 2015, el grupo Raw Barz de Medellín, trajo la primera Nacional de Street Workout de la mano de la WSWCF, el ganador recibiría un lugar para el Mundial, evento que se celebró el 16 y 17 de mayo, siendo la tercera parada mundial del año mencionado, en la cual participaron 25 atletas, de los cuales siete fueron extranjeros provenientes Argentina, Chile, Suecia y Venezuela, mientras que los dieciocho restantes fueron colombianos. Cabe resaltar que, el podio estuvo conformado por atletas nacionales, Stiven Reyes fue el campeón, Santiago Pineda obtuvo el segundo lugar y Felipe Buitrago el tercero. Por desgracia, el ganador de la competencia al final no pudo viajar a representar el país en el mundial realizado en Rusia.

Después, el creador de La Perla S.W de Pereira, Felipe Buitrago se consagró campeón en el BOTB 3 realizado en Guadalajara, México durante el año 2016. Continuando, con el paso de los años y la evolución del Street Workout en todo el mundo, Colombia sigue teniendo

representantes que dejan la bandera por lo alto, como lo hace Kevin Uribe, un atleta que fue campeón del BOTB Colombia organizado en 2017 por La Perla S.W de Pereira y Calisthenics Training de Medellín junto con la WCO en el marco de la FeriaFit. Por ello, se ganó un lugar en el BOTB 26 durante el mismo año, el cual fue celebrado en Dubái, donde ganó su batalla. Posteriormente, en el BOTB 34, el atleta de Corinto, Cauca, volvió a salir victorioso en su batalla, que en 2018 fue contra un referente del SW&C como lo es el francés conocido como “San Gohan”, quien era campeón mundial en ese momento.

Por otro lado, el club deportivo M-7rainer de Medellín logró que la WSWCF volviera a tener una de sus clasificatorias para el mundial de SW&C en la capital antioqueña, el evento fue llevado a cabo el 13 y 14 de Julio del año 2019 en el Shopping Center Premium Plaza, donde el marroquí Youssef Moro fue campeón, mientras que el americano Thomas Kurganov obtuvo la segunda plaza y el caleño Germain Lenis se hizo con el tercer puesto.

Para resaltar, durante el mismo año, los atletas Dave Salgado, Mateo Marín y Germain Lenis viajaron a España para representar a Colombia en el campeonato internacional llamado Street Workout Ultimate Battles III, organizado por la FESWC. En la competición, el ya mencionado Lenis, se consagró como subcampeón del evento en el que participaron deportistas de países como México, Venezuela o Francia, entre otros.

Ahora bien, tal como se comparte el éxito individual de varios atletas colombianos, en este apartado se resaltaré el impacto social de algunos equipos deportivos de Street Workout en el país, como es el caso de Adictbarzz (Cali), Raw Barzz (Medellín), en su momento liderado por Óscar Cano, quien fue una de las personas que más gestionó y contribuyó a la comunidad de este deporte en el país, logrando traer por primera vez una nacional de la WSWCF, junto con La Perla S.W

(Pereira), quienes son pioneros de esta disciplina en Colombia y en sus distintas comunidades tenían como objetivo agrupar a los deportistas para que pudieran entrenarse acompañados en lugar de hacerlo cada uno por su cuenta.

Del mismo modo, en los últimos años empezó a promoverse esta práctica deportiva con eventos, como realizan en la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP) los miembros de La Perla S.W, quienes celebran cada semestre los “Versus UTP”, convocando a la comunidad universitaria para que se integren si ya practican el deporte o si no lo hacen, los incentivan para que realicen actividades físicas, de acuerdo con lo que comparte Buitrago (2020). Además del evento mencionado antes, los de la ciudad de la región del eje cafetero, también realizaron Guerra de Titanes S.W en el Parque Olaya Herrera el 30 de agosto de 2015, donde varios deportistas de diferentes regiones compitieron entre sí.

Continuando, el líder de La Perla S.W argumenta que, al ver la necesidad de un espacio adecuado para esta práctica deportiva, se creó el primer gimnasio de SW&C en Colombia para todas las personas que no se sienten atraídos por el entrenamiento convencional de los gimnasios, la mayoría de ejercicios es a través de máquinas. También, se tenía como objetivo fomentar unión, lograr que las personas se motiven entre ellas mientras son guiados en sus entrenamientos y se aporta a la comunidad.

De igual forma, resaltar la labor que cumplen los equipos de M-7rainer, liderado por Mateo Saldarriaga, quien pudo volver a traer un stage para el mundial de la WSWCF al país, Bars Creed que tiene como líder a Daniel Arias, siendo de los pioneros de esta disciplina en la nación y un gran gestor de la misma en su región , 8-k Barz, Xforzarse, Barz Legacy, Skybarzz, Inmortal Workout, Bar-400, Bar Master, entre otros, por contribuir al crecimiento del SW&C en el país,

cada uno de ellos en sus diferentes ciudades y respectivos departamentos se han encargado de promover el deporte mientras se incita a la comunidad a que empiecen a involucrarse con el deporte o actividades físicas para así tener un estilo de vida saludable, tras comenzar a ser mucho más activos en su día a día.

Con respecto al deporte en el departamento, mencionar que históricamente ha aportado mucho a la comunidad de SW&C en el país, haciéndose evidente la presencia de varios vallunos en la evolución de esta práctica en territorio nacional. Por ese motivo, es importante resaltar la labor que ha realizado Juan Sebastián Rodríguez, quien en el municipio de Obando fue el precursor y líder en su comunidad, incluso logró que el grupo de su ciudad perteneciera a uno estadounidense (CEI o Calisthenics Evolution Institute) que era conocido en todo el mundo y se denominaba CEI Colombia. Además de lo mencionado, fue el motivador de la persona que se convirtió en el practicante más influyente del SW&C en Tuluá, tal como comparte el mismo Solis (2020) quien es uno de los hombres que más ha contribuido en la promoción de esta modalidad deportiva como un estilo de vida, organizando eventos, participando en ellos e incluso siendo juez de varios en todo el país.

Continuando, de acuerdo con Solis (2020), Junior Cubillos es otro de los líderes que deben destacarse en el departamento del Valle del Cauca, por su labor en el municipio de Yotoco, ser una influencia en el departamento del Meta e incluso en el país. Por otro lado, el equipo deportivo pionero en Cali, Adictbarzz, quienes en su mayoría utilizaban las barras del Parque del Ingenio en su ciudad, pueden decir que uno de sus atletas fue de los primeros en representar a Colombia en un campeonato mundial, cuando Julián Márquez durante el 2014, en Kazakhstan, representó a la nación en un evento internacional organizado por la WC. De modo similar, se puede mencionar a

Germain Lenis, campeón nacional en 2016 y 2017 del BOTB Colombia, además de haberse consagrado subcampeón durante el 2019 en un evento realizado en España.

Con respecto a la práctica de SW&C en el municipio, Brayan Solís es la persona más influyente, fue quien se encargó de impulsar este deporte y promoverlo en la comunidad del corazón del Valle, siendo el líder del primer equipo creado en la ciudad durante el año 2014, llamado Strong Bars Tuluá, quienes comenzaron a entrenarse en el parque de las piscinas del barrio San Pedro Claver, utilizando los implementos que tenía para niños, principalmente el pasamanos. Con el paso del tiempo, los deportistas fueron notando la necesidad de mejorar el lugar en el que se entrenaban y por esa razón ellos mismos se encargaron de adaptar barras con palos de guadua para poder seguir progresando.

Continuando, poco tiempo después a través de la gestión realizada por Solís (2020), quien consiguió patrocinios y apoyos para el equipo, se pudo construir una estructura idónea para la práctica de SW&C en el mismo parque. Para su inauguración, se realizó un evento regional al que acudieron deportistas de ciudades como Cali o Pereira, entre otras, a participar. Lastimosamente, debido al poco compromiso de una gran parte de los deportistas, con el transcurso de los años el equipo que empezó a promover esta práctica en el centro del departamento dejó de tener tanta influencia luego de una división entre sus miembros. Además, su líder por cuestiones laborales tuvo que dejar la ciudad y es ahí cuando toda la escena de SW&C en el municipio cambió.

Pese a lo anterior, en Tuluá la práctica de Street Workout se incrementó y por ello muchos jóvenes se convirtieron en deportistas con buen nivel en esta disciplina. Aunque, la comunidad como tal tuvo una involución de igual forma que en todo el departamento del Valle del Cauca, como argumenta Solís (2020), no hubo quién se encargara de asumir el rol de líder o gestor en la

comunidad para continuar promoviendo el deporte como un estilo de vida saludable, además de ser una alternativa a la hora de entrenar cuando no se cuenta con recursos y que incluso, puede servir para alejar a la juventud de problemas sociales como lo son la violencia o el consumo de SPA.

Sin embargo, la persona más influyente de esta modalidad deportiva en el municipio continuó aportando a la comunidad mientras vivía en la capital del departamento. Y gracias a él, el SW&C formó parte del Open Xtreme Fest, que es considerado el evento más grande realizado en Colombia en cuanto a deportes extremos; en el año 2016, fue su primera edición y en el 2018, su segunda. Continuando, Solis (2020) argumenta que para el 2021 estaba gestionando la realización de una tercera edición, pero debido a la problemática mundial por el COVID-19 ha dejado de ser factible.

Cabe resaltar que, en el año 2018 la Alcaldía Municipal de Tuluá, dirigida por Gustavo Vélez Román, empezó a construir en el municipio uno de los mejores escenarios deportivos para la práctica de deportes extremos, gracias a la gestión realizada por los líderes BMX, Skateboard, SW&C y Parkour, quienes fueron partícipes en la planificación y diseño de los espacios que se determinaron para cada una de las modalidades mencionadas.

1.2. El cannabis

Conocido como marihuana, proviene de la planta llamada cannabis sativa, la cual tras ser tratada y estudiar sus componentes, se encontró que el tetrahidrocannabinol (a partir de ahora THC) es el que se asocia con el mayor estimulante psicoactivo, se ha convertido en una sustancia que cultivan de forma masiva y clandestina para posteriormente ponerla en venta a consumidores

que lo ingieren o inhalan. Aunque, se conoce que ha sido usada desde incluso miles de años antes de Cristo (Molina, 2008).

Se puede comentar de manera más detallada lo que es el cannabis, siendo este una sustancia psicoactiva (SPA) que se prepara con hojas y flores de la cannabis sativa, al ser extraída de plantas hembras que pueden llegar a tener varios metros de altura; al parecer los efectos narcóticos se dan debido a condiciones climatológicas, en algunos lugares de África y Asia se da por sí misma Molina, M. (2008). Cabe señalar que, en Colombia existe una dosis mínima y está despenalizado el consumo de esta SPA basándose en los derechos fundamentales como el libre desarrollo de la personalidad y la dignidad humana, tal como señalan Bedoya y Cortés (2017). Por otro lado, es importante tener en cuenta que el cannabis es la sustancia más consumida en el departamento del Valle del Cauca y en todo el país, de acuerdo con Perea, Quintero y Vielma (2019) con una edad media que se encuentra entre los 18 a 25 años, edades que se relacionan con los sujetos de estudio de la presente investigación.

1.2.1. Efectos del cannabis

Cebrián Fernández (2013) comparte que el THC junto con otros cannabinoides, actúan en el sistema nervioso central y su efecto comienza a evidenciarse luego de 3 a 10 minutos, pudiendo llegar a una duración de 2 o 3 horas. La autora, también menciona que todo lo que causa, se ve influenciado por la dosis que consume la persona, cómo lo hace, la experiencia y expectativas que tenga el consumidor, si ya es un hábito e incluso puede incidir en el estado de ánimo. La sensación que produce la SPA en cuestión disminuye cuando el individuo la consume de manera habitual. Además, induce a que sus consumidores se vuelvan dependientes psicológicos, lo que genera que

para ellos el hecho de consumir tenga un papel importante en sus vidas, poniéndolo por encima de otras actividades.

Los efectos se dividen a corto y largo plazo, los primeros comienzan en lo psicológico, con la aparición de una sensación eufórica con presencia de hilaridad, conocido como período de excitación, inicia una segunda fase en la que predomina la entrada a un estado de alerta en el que la persona empieza a relajarse mientras disminuye su ansiedad, aunque también puede producir que entre en pánico y tenga pensamientos depresivos llenos de paranoias, siendo esto, más común en individuos que no suelen consumir repetidamente o son vulnerables psicológicamente. Además, si manejan dosis muy altas, podrían presentarse alucinaciones, mientras se agudizan los estímulos visuales y auditivos (Cebrián Fernández, 2013).

Por otro lado, también hay efectos cognitivos, los cuales afectan el rendimiento psicomotor e incluso la conducción de vehículos, debido a que, el consumo causa alteraciones de atención, memoria y percepción, se disminuye la velocidad de reacción a causa de la reducción de flujo sanguíneo en el cerebro, que puede durar más de 24 horas luego de haber consumido la sustancia. Además, también tiene repercusiones sobre el sueño y la conducta alimentaria (Cebrián Fernández, 2013).

En cambio, en los efectos sistémicos se puede observar el aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial disminuye; inclusive, en algunas personas puede llegar a producir taquicardias. De manera similar, genera enrojecimiento ocular, tras presentar irritación de los ojos y dilatación de los vasos conjuntivales, que se acompaña con los párpados caídos, la producción de saliva se disminuye por la resequedad a la que se ve sometida la boca al fumar y genera relajación muscular mientras que, los efectos a largo plazo más comunes cuando las personas son

consumidores constantes, es el entorpecimiento del rendimiento escolar y en la memoria, se interrumpen procesos de aprendizaje tras la destrucción de neuronas que ocasiona el consumo de cannabis. Al mismo tiempo, provoca apatía y genera depresión (Cebrián Fernández, 2013).

1.2.2. Consumo del cannabis

En este sentido, cabe señalar que el consumo de cannabis se puede realizar de dos maneras distintas, a través de la vía pulmonar o la oral, en la primera de ellas, se da generalmente mediante los cigarrillos de marihuana o “porros”, siendo este el método con el que los principios activos se asimilan mejor, por ende, los efectos son más notorios. Con respecto a la vía oral, esta sustancia la mezclan con alimentos o es ingerida en té.

1.2.3. Cannabis en el deporte y la actividad física

Drobnic (2003), menciona que, desde el año 1989 todo lo derivado del cannabis fue incluido en el listado de sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional (COI), al considerarse como dopaje considerando que un atleta de élite puede poner en riesgo su vida, la de sus compañeros, entrenadores e incluso la de los espectadores en diferentes modalidades deportivas. De igual forma, se debe considerar que un deportista del máximo nivel siempre busca ser un ejemplo de salud física y para conseguirlo, debe cuidarse de todas las formas posibles y es por eso que el consumo de cannabis no se permite en las competencias deportivas, tal como demuestra la World Anti Doping Agency (WADA, 2020).

Por otro lado, debe considerarse que el consumo de cannabis es un problema de salud público en todo el mundo, principalmente en la adolescencia y jóvenes adultos, quienes acostumbran a ser los más activos físicamente. Por eso, el deporte se ve como una herramienta de vital importancia en la prevención del consumo de SPA como el cannabis, el cual en la práctica

deportiva suelen notarse principalmente las alteraciones psicológicas, como la ansiedad o la distorsión del espacio-tiempo, junto con alteraciones cognitivas como la dificultad de concentración, atención, coordinación y rendimiento motor.

Granados García (2015), en la investigación que realizó con docentes de Educación Física en Madrid, menciona que el 97,78% de docentes compartió que no permitirían el ingreso a un alumno al que se le evidencie una intoxicación causada por el cannabis. De modo similar, comparte que tanto el equilibrio estático monopédico como el dinámico al realizar el test de marcha en línea es menor en varones consumidores de cannabis frente a un grupo control que no consumen SPA. De igual forma, en el test de “side-step” los sujetos de estudio que consumen la sustancia realizaron menos ciclos que el grupo control por causa de una coordinación dinámica general menos eficiente y lo mismo sucede en el test de coordinación óculo-manual. No obstante, la autora señala la relevancia que se observó en su estudio, se considera importante la diferencia en los hábitos de consumo de cada individuo, debido a que estos afectan de diferentes formas las diversas capacidades coordinativas que fueron evaluadas.

Se puede decir que, el consumo de cannabis junto con la práctica deportiva es un riesgo debido al daño que se genera al disminuir las cualidades motrices y perceptivas cuando se consume la SPA. Lo anterior, puede generar la disminución en la capacidad de equilibrio, coordinación y percepción temporal en los consumidores, destacando que la pérdida de equilibrio y coordinación se puede evidenciar fácilmente con el tiempo de respuesta a diferentes estímulos. La diferencia que existe entre los consumidores esporádicos y los habituales, puesto que, quienes solo consumen cannabis de vez en cuando presentan mayor disminución en el equilibrio y la percepción temporal que aquellos consumidores frecuentes (Granados García, 2015).

1.3. Relaciones interpersonales

Acerca de las relaciones sociales, son todas aquellas en las que una persona se ve inmersa desde su nacimiento hasta los últimos días de su vida, constantemente, se presenta interacción con otras personas en el medio que lo esté rodeando, por ejemplo, cuando una persona va caminando por la calle y se cruza con un individuo desconocido. A diferencia de las relaciones afectivas, que ya presentan sentimientos como el amor o respeto hacia alguien, pudiendo ser un miembro de la familia, pareja e incluso amistades de valor para una persona. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede mencionar que las relaciones socioafectivas se clasifican en tres tipos: relaciones intrapersonales, interpersonales e intergrupales. De las cuales, para la presente investigación se trabajará específicamente con las relaciones interpersonales.

1.3.1. Relaciones interpersonales

Se presentan en la interacción de una persona con cualquier otro individuo, sin importar su parentesco. En este tipo de relación, se manifiesta la capacidad de empatía en una persona, para entender las emociones de otro ser, ejercer la escucha activa e interactuar con los demás, por ende, poder adaptar la conducta propia según la interpretación que tiene sobre las personas con las que se encuentre relacionado el sujeto. Considerando que las personas necesitan verse involucradas con otros seres humanos de manera significativa y es por ello que las relaciones interpersonales son tan importantes para cualquier sujeto según García Gómez (2018).

Alonso, Murcia, Murcia, Herrera, Gómez, Comas y Ariza (2007) señalan la importancia de las relaciones interpersonales junto con la autoestima, siendo estos dos aspectos que siempre deben ir en un conjunto debido a que la persona que no posea buenas relaciones intrapersonales,

no se acepta tal y como es, hecho que le genera inconvenientes al momento de interactuar con otros sujetos o individuos con los que se comunique.

Para aportar, se considera lo dicho por Chavez Pupuche (2018), al contemplar que, las interacciones se dan desde el nacimiento de una persona hasta que fallece, construyéndose en torno a la familia, amistades y parejas sentimentales. Además, el autor se apoya en la Teoría de la necesidad interpersonal de Schütz (1955 citado en Chavez Pupuche, 2018) quien basó su obra en la afirmación que hace al decir que todas las personas tienen la necesidad de otros seres humanos para aceptar, comprender y ser libres en tres zonas de expresión, la de inclusión es la primera, seguida por la de control, terminando con la del afecto.

Bonilla García y García Jurado (2019) argumentan que las relaciones interpersonales se clasifican al considerar los vínculos sociales que existan en las interacciones, dejando las relaciones íntimas y superficiales, en las cuales mencionan que puede llegar a suceder que mientras una persona considere una relación afectiva, el otro sienta que es una simple interacción social. Los autores explican que las relaciones personales y sociales son la segunda clasificación, destacando que en esta el sujeto posee un papel secundario suele perder el peso de lo que desarrolle debido a lo que le impone otra persona. Por último, los autores hablan sobre las relaciones amorosas, las cuales son al mismo tiempo íntimas, con la diferencia de la aparición de la pasión y el compromiso, pasando por diferentes niveles, tales como la formalidad, amistad, romanticismo, afectividad o apego, destacando que si existe un equilibrio entre las mismas la relación puede perdurar con mayor facilidad.

Rodríguez de Medina Quevedo (2013) menciona que el rechazo puede llegar a generar dependencia interpersonal, al considerar que cualquier persona siempre espera conectar con las

demás, que intervienen en el transcurso de sus vidas porque cuando una persona siente que no le brindan la atención necesaria en una interacción, el sujeto comienza a sentirse desamparado y puede volverse dependiente emocionalmente debido al hecho de sentirse apartado por un individuo, considera que este es la fuente principal de la dependencia emocional en las relaciones interpersonales. Además, la autora señala que, en algunas ocasiones, las personas que son repudiadas llegan a acudir a las SPA o alcohol para lidiar con su dolor.

De modo similar, Gómez Ferreira y Marín Quintero (2017) comparten las relaciones interpersonales han disminuido su manifestación física debido al incremento de interacciones por medio de las redes, aunque se debe considerar que estas funcionan como un medio para lograr objetivos propios. Por otro lado, las autoras Jiménez y Pantoja (2007), afirman que se basa en un aspecto básico en la vida del ser humano, debido, a que a través de la interacción con las demás personas se intercambian las opiniones, sentimientos, experiencias o intereses, siendo estos aspectos importantes por la concordancia que posee con la teoría de los constructos personales de George Kelly y la investigación fenomenológica, temas tratados en el presente proyecto.

1.3.2. Relaciones intergrupales

Con respecto a las relaciones intergrupales, debe comprenderse que esta manifestación de las relaciones socioafectivas es de vital importancia para todo el mundo. Puesto que, en ella se ve inmersa la interacción entre diferentes individuos o comunidades, que trabajan en la consecución de un mismo objetivo, del mismo modo pretenden hacer los equipos de deportes colectivos. Según Sherif (1966), la define como aquella en la que un individuo perteneciente a un colectivo interactúa individual o colectivamente con otro conjunto o sus miembros, siguiendo los términos de la identificación del respectivo colectivo.

1.3.3. Conducta socioafectiva

La conducta socioafectiva hace referencia al comportamiento que tiene una persona en las diferentes manifestaciones de las relaciones socioafectivas, es decir, cómo se comporta el sujeto con respecto a él mismo, interactúa con otros individuos y también, en un determinado conjunto o colectivo, teniendo en cuenta que se estudia la forma en la que este reacciona a los diferentes estímulos que pueda percibir a través de los demás o su misma psiquis.

1.4. Constructos personales

En este enunciado, se pasa a hablar de la teoría de los constructos personales de Kelly (1955), que es el autor de la obra en la que se trata el estudio de la personalidad del ser humano. De acuerdo con lo que él expone, lo principal es comprender que tanto las circunstancias como las condiciones objetivas del mundo pasan a un papel secundario frente a la forma en la que una persona interpreta sus experiencias, las cuales pueden ser definidas por medio de los filtros de los constructos personales, no existe algo denominado como experiencia pura y es por eso que es posible diferenciarla de los constructos semánticos.

Es importante tener claro que para Puhakka (2003) los constructos son todas aquellas directrices que tienen como función identificar, discriminar, predecir e incluso entender lo que sucede, siendo estos, unas formas de percepción sobre un elemento que sea diverso a otro y posea similitudes con el resto, haciendo posible comprender que son el medio para hallar la disparidad entre un suceso y un tercero. También, cabe señalar que el autor de la teoría de los constructos personales pretendía hacer énfasis en contribuir positivamente al verse envuelto en polémicas o situaciones controversiales.

Por esa razón, Puhakka (2003), afirma que los trabajos realizados por Kelly (1955), son una invitación para todo aquel investigador que no tenga temor de generar ideas u opiniones legítimas sobre sus sujetos de estudio, atreviéndose así a observar el mundo desde la perspectiva de otro ser humano. Todo lo anterior, ha contribuido al crecimiento de la corriente psicoterapéutica en la psicología cognoscitiva, que con el paso de los años ha ganado una popularidad muy significativa.

Se pretende mencionar a diferentes referentes teóricos con su respectiva opinión sobre la teoría de Kelly y es por eso que se trata la teoría de los autores Botella y Feixas (2008), quienes argumentan que las ideas epistemológicas básicas de los constructos personales en su momento no encajaban con la racionalidad o ciencias positivas de las décadas pasadas, sino que, se hace evidente su similitud y acoplamiento con la cosmovisión postmoderna. Por otro lado, según Mair (1990 citado en Botella y Feixas, 2008) comparte que Kelly siempre se refiere a él mismo o a la persona que lo lee, siendo siempre directo y hablando con total naturalidad, se interpreta que está invitando al lector a que solo debe concentrarse en la experiencia del referente teórico y la misma de quien se encuentra leyendo.

De modo similar, de acuerdo con Pervin (1980), el autor de la teoría tratada fue un hombre que se negaba a aceptar que los sucesos fueran siempre de dos extremos, como cierto o falso, cosa que el autor rechazaba. Buscando siempre identificar nuevos significados, gozando de una libertad plena cuando observaba lo que ocurría, interesándose por cómo el sujeto de estudio interpreta todo aquello que le sucede.

Ahora bien, considerando a Feixas, Geldschläger, Carmona y Garzón (2002) la teoría de los constructos personales puede distinguirse de otros modelos psicológicos porque esta se

caracteriza por la visión que tiene sobre el ser humano, el cual es considerado como un constructor de significados, teniendo en cuenta que, partiendo de la perspectiva del sujeto es que se emplean los constructos para darle un sentido a sus vivencias, a través de las cuales se puede anticipar el futuro al realizar distinciones basándose en experiencias previas. Continuando con lo expuesto, Pope (1986) comparte que es necesario reconocer la potencialidad al cambio de los sistemas individuales de construcción de conceptos, estos son propensos a modificarse con el paso del tiempo.

Se puede comprender que en esta teoría se refuta la visión absoluta en cuanto a la verdad, debido a que, desde el punto de vista del máximo referente teórico de los constructos personales, las teorías solo son hipótesis que el humano crea, posiblemente en un determinado momento concuerde con lo que se conoce como verídico en ese instante, aunque en cualquier otra época, señala que puede ser reemplazado por una teoría o un conocimiento mejorado. Debido a que, tal como se entiende en la obra de Kelly, el cambio es un factor del funcionamiento humano que no se puede evitar, desde su teoría en cuanto al corolario de organización, se puede entender que los constructos personales son propensos a verse modificados, luego estos se encuentren activos constantemente (Pope, 1986).

1.4.1. Conceptualización de los constructos personales

Para el desarrollo de esta teoría, Puhakka (2003) menciona que Kelly utilizó su conocimiento en diferentes ramas del saber y la experticia que poseía en la filosofía clásica, al unificar todas las influencias que había adoptado mientras se formaba académicamente. Además, asegura que la psicología de los constructos personales se da específicamente gracias a George Kelly pese a la existencia de escritos de otros autores que fueron inspiradores para él, estos

contenían aspectos que él encontraba en sus reflexiones. Es por eso que, aprovechó su conocimiento sobre el psicodrama, la filosofía del pragmatismo y el haber participado activamente en investigaciones científicas para construir su teoría.

Kelly (1955) en su obra resalta conceptos principales, siendo estos los siguientes: *el alternativismo constructivo, el hombre como científico y la reflexividad, la teoría del constructo personal* en 12 enunciados, constructos y construir, estructura central y papel central. Se pretende dar una explicación sobre cada uno de ellos para facilitar la comprensión de todo lo expresado por el autor en su teoría. En primer lugar, el *alternativismo constructivo*, se basa en las verdades absolutas que no se pueden refutar, con respecto a los sucesos del mundo, hecho que rechazaba el autor debido a que, para él, existen diferentes interpretaciones y ninguna de ellas posee una verdad totalitaria, puesto que ningún ser humano puede acceder a ella sin observarla.

Lo anterior, hace referencia a cómo se relaciona una persona con el mundo y con otros seres humanos por medio de los constructos personales. Además, Puhakka (2003) resalta que este concepto se implica principalmente al mencionar que toda interpretación debe ser revisada, sin importar que sea un constructo que pretenda darle sentido a la vida de alguien o busque hallar respuestas sobre incógnitas del mismo mundo. La autora, también menciona que el enunciado se encuentra en las personas que tienen la capacidad de modificar o reemplazar los constructos propios o de los hechos, permitiendo así que el ser humano posea opciones ilimitadas al momento de construir su vida, esto facilita el cambio y crecimiento personal, entendiendo que son hombres o mujeres optimistas que tienen confianza en sí mismos.

En segundo lugar, se encuentra el concepto del *hombre como científico y la reflexividad*, que hace mención al hecho en el que el ser humano de por sí busca darle sentido a todo lo que le

sucede, formula hipótesis sobre lo que hace y luego las evalúa, de igual forma que hacen los científicos. Por ese motivo, estudiar la personalidad solo es investigar la forma en la que un ser humano construye su vida, aceptando incondicionalmente la reflexividad como un tema de interés en el que su valor es decisivo para la investigación psicológica.

En la teoría de los constructos personales se encuentran 12 enunciados, Kelly (1955) articuló su obra con un postulado fundamental y 11 corolarios que hacen referencia a la *construcción, experiencia, dicotomía, gama, comunidad, individualidad*, entre otros. Para resaltar, en el primer enunciado se encuentra el postulado fundamental, en el que el autor observa la naturaleza de la vida adoptando la perspectiva de renovar lo que se relaciona con el futuro, en lugar de las condiciones previas o de lo que ya ha pasado. De modo similar, en cuanto a los 11 enunciados corolarios, se inicia con el de la *construcción*, el autor comparte que el ser humano va construyendo los sucesos por medio de acontecimientos que ha vivido previamente, debido a que la percepción de algo similar puede ser totalmente diferente a otros sucesos, haciendo que sea necesaria la identificación en cuanto a la similitud como la diferenciación (Kelly, 1955).

En el corolario de la *individualidad*, Kelly (1955) argumenta que tiene un índice muy bajo en cuanto a la probabilidad que tienen dos seres humanos para construir hechos del mismo modo, incluso, duda que existan dos personas que lo hagan de un modo similar, aunque estos posean unas relaciones lógicas idénticas, siendo este un hecho que fascinaba al autor porque le permitía acceder a sistemas reflexivos y deductivos mucho más desarrollados. Después, en la teoría se encuentra el enunciado de la *organización*, con la que el referente teórico expresa su opinión sobre la forma en la que las personas formulan sus prioridades a través de los constructos, unos tienen más

importancia que otros, como es el caso de los compromisos que adquiera el sujeto, los cuales estarán por encima de oportunidades que pueda llegar a tener (Puhakka, 2003).

Continuando con los corolarios expuestos por Kelly (1955), la *dicotomía*, hace referencia a la definición sobre la estructura de los constructos que son utilizados en la actividad intelectual, señalando que un ejemplo claro son las bifurcaciones, las cuales ofrecen dos diferentes orientaciones a seguir y en este momento lo más importante para el autor es el hecho de escoger una de las opciones que tenga o crear una nueva, luego de interpretar la situación. En relación con lo mencionado, se encuentra el enunciado que consiste en la *decisión*, el sujeto elige por sí mismo una de las opciones que tenía para tomar, de acuerdo con la dicotomía. Cabe señalar que, las elecciones se dan a partir de la conducta de la persona y no de los hechos que pueden conllevar tomar una decisión, si un ser humano no desea modificar sus constructos, no podrá aspirar a cambiar los sucesos en los que se ve inmerso, aunque poder cambiarlos no asegure que este logrará modificar de manera automática su eficacia al momento de conseguir cumplir con sus objetivos personales (Puhakka, 2003).

Con respecto al siguiente corolario, que corresponde al de la *gama*, Kelly (1955) comparte que no existe ningún constructo que abarque la totalidad de los sucesos a través de las experiencias de las personas. Puesto que, consiste en distinguir los efectos, distribuyendo los objetos o acontecimientos de forma provisional al utilizar dos diferentes maneras de asociación. Es por eso que, en este apartado el autor menciona que existe un foco de conveniencia, los constructos funcionan sumamente bien y se hace presente un ámbito de conveniencia, en el que se da de forma más generalizada, pudiendo ser aceptable.

Por otro lado Kelly (1955) en el corolario de la *experiencia*, menciona que los constructos no están estipulados y por ende pueden ser modificados cuando estos, se producen de manera repetitiva para los acontecimientos que se dan desde la experiencia personal del sujeto. No obstante, el autor resalta que el cambio se genera cuando la persona es quien crea los constructos, al predecir lo que sucederá luego de tomar una decisión, buscando cumplir las expectativas originales del sujeto. Los seres humanos reconocen haber encontrado incongruencias entre lo que se espera y obtienen, discrepan entre lo que fueron y son en la actualidad. Por eso, el referente teórico menciona que la sucesión de las inversiones y la depuración de las mismas son los aspectos que constituyen lo conocido como experiencia del ser humano.

Continuando con los corolarios, Kelly (1995) explica que, el de la *modulación* consiste en la permeabilidad de los constructos, existen construcciones impermeables, siendo estas, las que se explican literalmente o de manera concisa mientras que, en las permeables se permiten las interpretaciones. No obstante, si los constructos de una persona son demasiado permeables puede que al sujeto se le dificulte expresarse con los demás, debido a que emplea términos demasiado generalizados. Mientras que, en el corolario que se encuentra a continuación, que corresponde al de la *fragmentación*, el referente teórico menciona que en este punto solo se pretende reconocer que lo lógico es un aspecto más que nada marginal para la vida de las personas, tal como ejemplifica el autor, se puede pasar de un sentimiento a otro de manera inesperada y precisamente esto es lo que conforma una personalidad notoria.

De modo similar, se encuentra el corolario de la *comunidad* que para Kelly (1955) consiste en la construcción de las experiencias vividas y no a los sucesos. Por ello, son hechos que permiten a dos personas diferentes, que pasen situaciones opuestas puedan realizar construcciones muy

parecidas y así pueden construir amistades duraderas. Mientras que, el corolario de la *sociabilidad*, hace referencia a la empatía y relaciones sociales, destacando la capacidad de reconocer la humanidad de otra persona como una propia, teniendo en cuenta que esta se da desde la experiencia personal de cada quien, en otras palabras, es la capacidad que posee un ser humano de ponerse en el lugar del otro.

Teniendo en cuenta lo anterior, se pretende definir los constructos personales según la teoría de Kelly (1955), quien comparte que esta hace referencia a predecir los sucesos, debido a que, para lograr que un constructo sea significativo debe abarcar el futuro y no puede limitarse a caracterizar el pasado. Haciendo que ambos tiempos estén conectados, para darle continuación al espacio temporal. Ahora bien, de manera más precisa el autor argumenta que son creados por cada ser, mientras intentan adaptarse o imponerse al mundo porque estos no representan los hechos, sino que demuestran las formas en las que el ser humano se enfrenta a los sucesos. Los constructos personales no solo se pueden encontrar en la psiquis, es posible observarlos en la voluntad de una persona, partiendo de necesidades, motivaciones, emociones y el aprendizaje, siendo estas las características principales del proceso constructivo.

Por otro lado, Kelly (1955) menciona que cada persona tiene en su sistema de construcción una estructura y papel central con la cual entiende las características principales de la realidad, sociedad y de sí mismo. Continuando, en cuanto a la estructura central, afirma que esta permite que el ser humano haga predicciones y controle las interacciones con quienes lo rodean. Lo anterior, aporta a la constitución del papel central del ser, al adaptar la ejemplificación del referente teórico, cada quien actúa como la otra parte espera, como es el caso de un deportista en formación al ingresar a un equipo profesional, que en un primer momento es acogido para recibir apoyo al

ser joven y con el paso de los años al ir madurando, asumirá un papel de mayor importancia dentro de la plantilla.

También, debe mencionarse que Puhakka (2003) comparte que este concepto lleva a una relación de la culpa, según el autor se da a través de cómo percibe la renuncia a un papel central asignado para el sujeto que experimentará el sentimiento de culpa. De modo similar, Kelly (1955) argumenta que los miedos y la ansiedad pueden llegar a convertirse en barreras para que la persona crezca, considerando que si alguien se siente amenazado, es agresivo, temeroso y ansioso, estará muy relacionado con los constructos personales, porque estos consisten en un proceso dinámico; en el que los aspectos mencionados estarán luchando entre ellos, modificándose, para ser más fuertes o controlarlos mejor, dependiendo del caso.

De igual forma, la teoría de los constructos personales abarca temas como el crecimiento psicológico, Kelly (1955) menciona que la satisfacción de lograr los objetivos que se plantea una persona no define de manera adecuada el sentido de la vida misma, porque lo mencionado permanece sujeto a la construcción y al mismo tiempo, debe revisarse para reconstruirse, el autor siempre tenía en cuenta que para la persona que construye tanto su vida como metas, las posibilidades de cambio y el crecimiento siempre estarán superados por los constructos que estos seres humanos tengan a su disposición. Así mismo, menciona que para el crecimiento existen diferentes obstáculos, tales como la ansiedad y la hostilidad o la amenaza y el miedo.

Teniendo en cuenta lo anterior, debe comprenderse que, desde un punto de vista psicológico, la personalidad del ser humano está compuesta por el cuerpo, la mente y las emociones, siendo estos los aspectos que cada sujeto utiliza para la construcción de sus constructos personales, partiendo de lo que ha vivido y sus interacciones con la sociedad en general. Por esa

razón, la importancia del cuerpo y la mente es tan relevante en la teoría de Kelly (1955), debido a que esta, hace énfasis en la perspectiva de la persona sobre sí misma, en relación con el mundo que lo rodea, dependiendo de la percepción propia es posible aportar al bienestar. Precisamente, en este apartado se encuentra la afinidad de la obra tratada con el enfoque fenomenológico para la investigación, debido a que se pretende conocer cómo las personas ven y comprenden su mente, al utilizar las relaciones interpersonales, su voluntad, emociones, intelecto y el término “self”, que para el autor hace referencia a la importancia que tiene el constructor de los hechos (Puhakka, 2003).

1.4.2. Teoría sobre el significado

Para complementar, en este apartado se pretende abarcar definiciones sobre el significado o sentido, porque en la presente investigación va de la mano con los términos de comunicación y experiencia que pertenecen a la teoría que se ha estado tratando previamente. Teniendo en cuenta lo anterior, ahora se procede a iniciar con un primer referente teórico sobre el significado, el cual desde el punto de vista de Ausubel, Novak y Hanesian (1976) se considera el aprendizaje significativo, que tiene como naturaleza adquirir nuevos significados, que no pueden ser captados al pie de la letra sino que se debe buscar que la adquisición sea sustancial, la persona que logre comprender algo tenga la capacidad de defender esa idea y expresarla con sus propias palabras (internalización).

En cambio, Arcila, Mendoza, Jaramillo y Cañón (2010) Con base en los escritos de Vygotsky, comparten que el ser humano cada vez posee mayor independencia cuando él mismo va construyendo y reconstruyendo un significado mientras se relaciona constantemente con otros sujetos, haciendo que su acto se descontextualice al subordinar cada vez más lo que entiende a

través de un signo con su respectivo significado, siendo estos, la fuente y guía para llevar a cabo una acción.

Arcila et al. (2010) basándose en Bruner, comparten que las personas no podrían comprender un significado si no se apropian del lenguaje, esto es lo que hace posible que un individuo participe en la cultura, entienda y construya sus propios significados. Los autores, también afirma que, la función del término tratado, el cual consiste en referenciar la conexión que existe entre el hombre y la cultura, favoreciendo la creación de nuevos conceptos utilizando las prácticas interpersonales como medio.

Por otro lado, se destaca que los significados van evolucionado con el paso del tiempo, la comunidad del sujeto y las acciones de la misma influyen notoriamente en la percepción del individuo debido a que tanto los actos como los sentimientos y lenguaje, entre otros elementos, se consideran necesarios en las relaciones humanas; a través de las que son construidos los significantes, teniendo en cuenta que si se cambia el contexto, pueden darse a entender cosas totalmente diferentes (Arcila et al., 2010).

Considerando la importancia de las relaciones interpersonales y los constructos personales en esta investigación, se considera pertinente dejar claro que es tarea de cada ser humano escoger las relaciones que tiene o personas con las cuales interactúa, puesto que, estas pueden influir en los estados emocionales de cada sujeto, al contemplar que el significado surge desde las relaciones que se generan a partir de los primeros años de vida y con el tiempo, van dándole sentido a la existencia de los seres, mientras van adquiriendo experiencias con el paso de los años (Agudelo Bedoya y Estrada Arango, 2012).

Por otro lado, Bruner (1991) menciona que el significado hace parte de la forma de vida del ser humano, el cual se adapta culturalmente teniendo en cuenta la importancia de la interpretación contextual de una sociedad y por esa razón, se considera como algo que se hace público, está compartido por iguales y le da el sentido a la vida de cada individuo. Sin embargo, comparte que cada persona debe ser consciente de cómo desarrolla sus saberes, utilizando los valores que lo llevan a decantarse por una determinada perspectiva, exigiendo así, que para cada uno solo exista una forma viable de construir un significado, esto se puede relacionar con la individualidad que se maneja en la teoría de los constructos personales al darle un sentido a las experiencias de cada quien.

Bruner (1991) argumenta que, para poder obtener un significado, el lenguaje es un factor clave, igual que la comunicación al ser la encargada de garantizar la comprensión de los hechos que le suceden a una persona desde la niñez teniendo en cuenta la interpretación que este, realice sobre el fenómeno que experimente para que sea simbólico. Es decir, que el individuo haga el proceso de internalización de la información sobre la lengua, gestos o símbolos que manejen en su contexto social para así, adoptar las representaciones que le brinda la comunidad con la que convive, resaltando la importancia de las relaciones interpersonales; debido a la importancia del contexto social que rodea a un sujeto desde su infancia, resaltando al núcleo familiar que es de donde el individuo adquiere la mayor parte de significados e interpretaciones sobre lo que le ocurre y vive.

No obstante, debe tenerse en cuenta que el significado no se considera como algo original, sino que este, se genera desde un contexto cultural en el cual la persona estuvo inmersa en sus primeros años de vida. Por esa razón, es importante tener claro que la individualidad que se maneja

en cuanto a este término, en los constructos personales hace referencia a lo planteado como una experiencia significativa, a la cual se le da un sentido por la relevancia que tiene la vivencia en un sujeto para él, desde su perspectiva, lo maneja como un significado.

1.4.3. Teoría sobre la experiencia

El corolario de los constructos personales que hace referencia a las experiencias, se debe mencionar que este es de vital importancia para la presente investigación y por esa razón, se aborda con mayor profundidad, en un primer lugar desde la perspectiva de la teoría en la psicoterapia Gestalt, que según Stange Espínola y Lecona Pintado (2014), en la que se trata el Ciclo de la Experiencia, en la cual se llega a comprender que todo ser humano posee una forma para satisfacer las necesidades que se le van atravesando mientras se va desarrollando como persona, luego de enfrentarse a aspectos que puedan afectar su desarrollo armónico.

Cabe resaltar que en la aplicación de la terapia gestáltica, los especialistas no indagan en situaciones del pasado que hayan generado algún trauma en sus pacientes, consideran los aspectos pasados o futuros que podrían ser significativos desde la perspectiva del tiempo presente, con la que la persona observará el suceso desde la experiencia actual y verá cómo las pasadas que en su momento le afectaron surgen de nuevo y vuelven a experimentarlas para así poder superarlas o por lo menos asimilarlas porque al momento de una persona vivir experiencias pasadas en el presente, es cuando esta misma, puede volverse consciente de lo que vive. Por esa razón, en la Terapia Gestalt se maneja el Ciclo de la Experiencia, que es como se denomina el proceso psicofisiológico que está relacionado con satisfacer las necesidades del organismo. Por ende, este ciclo se considera incesante, se encuentra presente en toda la vida del ser humano y se considera como el núcleo básico de la vida (Stange Espínola y Lecona Pintado, 2014).

Se debe tener en cuenta que con el Ciclo de la Experiencia se pretende reproducir la forma con la cual un ser humano se contacta a sí mismo y a quien lo rodea, correspondido con las relaciones interpersonales, siendo este, un tema relevante en la presente investigación. Para complementar, mencionar que la teoría se divide en seis etapas, de las que la del *reposo* es la primera y en ella la persona resuelve una necesidad para regresar a un estado de equilibrio. Se encuentra la fase de *sensación*, considerada como el inicio del ciclo tratado, en el que el ser percibe algo, pero no logra notar qué es lo que requiere.

La tercera etapa, denominada como la de *darse cuenta*, formación de figura o conciencia de la figura, siendo esta fase en la que el individuo ya identifica qué es lo que necesita, al definir de manera clara su necesidad y al mismo tiempo logra identificar cómo puede satisfacerla. Se encuentra la etapa de *desenergetización o movilización de la energía*, en la que el ser humano capta la fuerza o energía que debe utilizar para poder llevar a cabo la actividad que le sea necesaria para cumplir aquello que requiera (Stange Espínola y Lecona Pintado, 2014).

Del mismo modo, se encuentra la etapa de *acción*, en la cual la persona entra en contacto con aquello que deseaba, satisfaciendo así la necesidad que tenía. En la sexta fase, correspondiente a la del *contacto*, es cuando ya se ha satisfecho la necesidad que trataba de cumplir y puede cerrar un ciclo para abrir otro, siendo este un hecho que se reproduce constantemente (Stange Espínola y Lecona Pintado, 2014).

Luego, se incorporan dos fases más, la de *precontacto* y *postcontacto*, en las que se lleva a cabo el proceso de identificar lo que se desee y movilizar la energía necesaria en la dirección pertinente para obtener la satisfacción, siendo esta el *precontacto*. Con respecto al *postcontacto*, se da cuando ya se logra establecer una conexión con el objeto relacionado a lo que se requiere.

Tras ser dada por satisfecha, se produce un descenso de energía por diferentes mecanismos, asimilando, acomodando e identificando al producirse la desenergetización (Salama, 2006 como se citó en Stange Espínola y Lecona Pintado, 2014). Además, el ser humano tiene la capacidad de diferenciar entre él y la realidad, viviendo en el presente mientras trae al mismo tiempo las experiencias pasadas y miedos futuros, que posea para asumirlos en el ahora (Stange Espínola y Lecona Pintado, 2014).

Por otro lado, abordar la experiencia de un sujeto, permite evaluar su emotividad y darle valor como ser persona, con los sentimientos que conforman y transforman a un individuo; con ello, se puede iniciar a dialogar intersubjetivamente, permitiendo así la revelación del sujeto como un mundo infinito de probabilidades, las cuales influyen en la persona. Lo descrito, desde el punto de vista de Cortes Morales (2020), argumenta que la experiencia se puede comprender de diferentes maneras, una de ellas hace referencia a una persona que labore realizando cualquier actividad o ejerciendo una determinada profesión sin tener vivencias que le hayan marcado, en un tiempo cronológico en lugar de uno vivido y sentido, conocido como tiempo kairológico.

La experiencia también puede interpretarse como una vivencia, diferenciando que la primera debe dejar marca en la persona y hacer que este, no sea el mismo luego de un suceso. Mientras que, la segunda se caracteriza a hechos más superficiales incluso que pueden llegar a ser insignificantes para la vida del individuo, destacando que la experiencia es un aspecto subjetivo y al mismo tiempo reflexivo, esta le sucede a un ser, la sufre él mismo, puede no volver a repetirla y por esa razón se considera como propia (Cortes Morales, 2020).

Valera-Villegas (2001), afirma que, la experiencia es el procedimiento de construcción en el que las personas entrelazan la historia, discurso y todo lo que viven, lo cual define al individuo

en particular y su subjetividad. Por esa razón, cada sujeto tiene una historia de vida propia que subjetiva, la cual le sucede de forma particular y es complejo que sea similar para dos seres humanos. Se debe considerar que la experiencia se refleja desde la perspectiva pasional de las personas, se desarrolla el lenguaje para tratar el sentido o la falta del mismo de lo que le pasa a un sujeto. A causa de lo expuesto, se considera que la experiencia es siempre singular, que corresponde a todo aquello sin ciencia pero desbordante de pasión; la cual, no es otra cosa que la afección por lo singular en lugar de individual o particular (Bárcena Orbe, Larrosa Bondía, & Mèlich Sangrá, 2006).

Desde otro punto de vista, Delomery Momberger (2014) comparte que la construcción de la experiencia consiste en cómo cada persona se apropia de lo que vive y conoce, todo aquello hecho por un ser es una experiencia más para la vida del mismo, al cual cada uno se encarga de darle el sentido a la situación o acontecimiento que atraviese; en la fenomenología se maneja como fenómeno, siendo este, un suceso que se emplea de forma personal en el que cada quien, es el encargado de interpretar lo que está viviendo, siguiendo con el principio de la individualización que se utiliza en la teoría de los constructos personales.

Por lo anterior, se puede entender que la experiencia se trabaja a partir de la interpretación personal de cada ser humano, que en la presente investigación corresponde a los sujetos de estudio, quienes son practicantes de SW&C que consumen activamente cannabis, los cuales desde sus vivencias, brindarán la información pertinente de acuerdo con lo que, estos consideren significativo según su perspectiva al manejar las relaciones interpersonales desde la fenomenología y las historias de vida; los mismos construyen las interpretaciones de los sucesos que se les presenten o consideran las experiencias previas para hacer una previsión de algún hecho futuro.

1.4.4. Teoría sobre la comunicación

González Alafita (2016) comparte que la comunicación puede influir de manera negativa o positiva en el ser humano, teniendo en cuenta que el contexto y la capacidad de comunicarse que tiene una persona son factores relevantes, al ser características que determinan el sentido del mensaje que se transmite. Es vital comprender que es un término con muchas interpretaciones, en la mayoría de ellas coincide al abordar la idea de ser un proceso en el que se interactúa, para comprender lo que se comunica.

La comunicación, es cada proceso en el que se comparten significados al interactuar, dejando claro que se compone por participantes (quién), mensaje (qué), canal (cómo), contexto (dónde), distractores (ruido) y la respuesta (reacción). Por lo expuesto, se procede a explicar cada uno de ellos de forma concisa, entendiendo que con participantes se hace referencia a los sujetos que están presentes en la interacción, sean emisores o receptores del mensaje que se pretende compartir utilizando símbolos verbales como las palabras o por medio de la comunicación no verbal, como el comportamiento de una persona al transmitir/codificar o interpretar/decodificar la información que sea transmitida, siendo esta la clave para lograr el entendimiento utilizando como canal la vía en la que se da la interacción al hablar o no, considerando el contexto, que puede ser físico, social, histórico, psicológico o cultural (González Alafita, 2016).

Al mismo tiempo, los participantes deben considerar los distractores, son reconocidos como la interferencia que se hace presente en el proceso de comunicación y se dividen en dos tipos, el físico, es cuando el medio ambiente genera algún ruido que puede desviar la atención del emisor o receptor mientras que el psicológico, se caracteriza por ser un pensamiento, sentimiento o incluso el estado de ánimo de una persona que pueda influenciar de forma negativa la

concentración que tenga el sujeto al momento de comunicarse con otro ser humano, afectando las relaciones interpersonales; en otras palabras, la comunicación entre dos sujetos (González Alafita, 2016).

Por otro lado, también se debe tener en cuenta la respuesta, que hace referencia a la reacción que tiene una persona con respecto a lo que otro le diga, pudiendo ser a través de palabras o gestos. De modo similar, es necesario comprender las funciones de la comunicación, que para Verderber, R; Verderber, K y Sellnow, D (2009) consisten en atender las necesidades sociales del ser humano, desarrollar y mantener el sentido del yo, desarrollar relaciones, intercambiar información e influir en otros, generando así la comunicación interpersonal, que es sumamente importante para la humanidad, por todo lo que aporta a la sociedad al permitir que un individuo se sienta capaz de comunicarse con otro, generando inclusión en las interacciones, haciendo que las relaciones interpersonales sean más afectivas.

Considerando que, una persona no puede tener ningún tipo de la relación con otro sujeto sin comunicarse, porque al hablar con alguien se genera dicha relación, aunque el hecho de comunicar demasiado no se puede considerar como algo positivo, debido a que hablar en exceso puede hacer caer en la redundancia al transmisor en muchas oportunidades o al no conversar sobre un conflicto, dificultando así encontrar una posible solución para un determinado problema puesto que la mala comunicación existe al momento de manejar de forma errónea la información, desconocer una situación, utilizar un canal de comunicación equivocado, incompetencias de comunicación, ansiedad para comunicarse y basarse en suposiciones. Esto implica que una interacción confunda a la persona, al ser ineficiente al transmitir o recibir un mensaje, no se logrará tratar lo que se desea, ocasionando que un individuo pierda oportunidades en su vida, debido a

que, si brinda una mala imagen al comunicarse los demás percibirán al sujeto como alguien poco inteligente.

Mientras que, Domínguez Bolaños (2013) argumenta que la comunicación interpersonal requiere que el ser humano esté dispuesto a compartir desde su individualidad, siendo consciente que los demás también poseen una individualidad propia. La comunicación es de vital importancia para el desarrollo de la personalidad, la cual consiste en cómo se entiende y percibe al mundo junto con las demás personas. Teniendo en cuenta lo mencionado, es necesario comprender la relevancia de la fenomenología para la humanidad, a través de esta se da el primer acercamiento a la conciencia de un individuo considerando las descripciones del mismo, de forma subjetiva.

No existe ningún problema al decir que la comunicación se encuentra presente durante la vida cotidiana, pero se debe considerar que, al momento de comunicarse, es la calidad de las interacciones que se experimentan en cada uno de los contextos que se llevan a cabo. Por lo anterior, se entiende que lo más relevante es conseguir que cada vez más personas sean conscientes la importancia de saber comunicarse ya sea como transmisor o receptor de un mensaje, para aumentar la productividad en sus vidas debido a lo esencial que es comunicarse para el ser humano y la importancia que tiene lo interpersonal para la sociedad en general (Domínguez Bolaños, 2013).

2. Metodología

2.1. Enfoque

La presente fue una investigación cualitativa y para ello se tuvieron en cuenta los autores Rodríguez, Gil, & García (1996) quienes comparten que la finalidad de este tipo de investigación es lograr comprender la realidad según la percepción de los objetos de estudio en el contexto expuesto, hecho que requiere de una interpretación posterior para que los resultados del proyecto sean compartidos y así, contribuir con el incremento de los saberes sobre el tema en cuestión. Todo esto, para que posteriormente, se elabore un informe con el que los mismos participantes o la comunidad de investigadores puedan recuperar la información en el futuro para difundirla o comunicarla en los diferentes sectores que puedan tener una audiencia interesada.

De modo similar, Quintana (2006) mencionó que el enfoque cualitativo se centra en la comprensión de la realidad en aspectos individualizados que se obtienen como resultado de un proceso construido históricamente con una perspectiva desde la lógica y el sentir de los objetos de estudio, manejando un punto de vista interno (subjetivo). Mientras que, Deslauriers (2004) definió a la investigación cualitativa como una filosofía que le da el tono a la metodología de la teoría que se desarrolla, teniendo en cuenta que esta, no rechaza los resultados numéricos, sino que los deja en un segundo lugar al enfocarse en el análisis de los procesos sociales, que son sobre el sentido que una persona o grupo de seres humanos le dan a una acción de la vida cotidiana con la que se construye la realidad en la que está inmersa la sociedad.

2.2. Método

En este enunciado, partiendo de los objetivos específicos planteados para el proyecto, se sugirió una investigación fenomenológica, en la cual Taylor y Bogdan (1994) argumentan que es

esencial en la metodología cualitativa, al ser la encargada de estudiar la conducta del ser humano, aquello que cada persona dice o hace, siendo estos aspectos el resultado de la forma en la que define su mundo. Por esa razón, los autores argumentaron que la función de un fenomenólogo y de todo aquel que estudie la metodología cualitativa es poder aprehender del proceso de interpretación, puesto que, el fenomenólogo pretende ver las cosas desde la perspectiva de otra persona.

Al respecto, Gallego Gómez (2014) explicó que este método surge tras la necesidad de explicar los sucesos (*fenómenos*) desde su naturaleza, al estudiar las experiencias vividas de un protagonista que describe los significados de lo que experimenta a través del análisis de lo que el individuo haya descrito. Al mismo tiempo, el autor destacó que esta ciencia consiste en el intento de descubrir la organización esencial de la conciencia humana mientras que hacía énfasis en el saber de los fenómenos, refiriéndose a que se puede observar lo que se muestra de la forma en que se muestre y cómo a sí mismo, se considera un suceso objetivo, siendo esto, algo verdadero y científico al mismo tiempo.

Continuando, se aclara que a través del método tratado lo que se pretende es ver a cada persona como un sujeto con respuestas y sentimientos individualizados, de los cuales el sujeto, sea el único ser que los haya experimentado. Por esa razón, se consideró tan importante evitar las generalizaciones cuando se habla de la conducta humana, puesto que, cada quien es el encargado de construir su propio mundo y lo vivencia de acuerdo con su propia perspectiva sobre la realidad. Teniendo en cuenta lo expuesto, se puede considerar que la investigación fenomenológica no es solo un método de investigar diferente a los demás, sino que busca cambiar los paradigmas al tener como base el estudio de los fenómenos que llegan a determinar la conducta de una persona,

contemplando que, si se logra comprender a un ser, es posible entender el entorno en que este se rodea (Gallego Gómez, 2014).

Teniendo en cuenta lo anterior, es válido hacer notoria la concordancia de lo expuesto con respecto a esta metodología, al relacionarla con los saberes compartidos previamente, en los que se tratan la teoría de los constructos personales, la cual se valorará desde las experiencias de los sujetos de estudio y el significado que le da cada uno de ellos a sus vivencias, considerando las relaciones interpersonales de los mismos, desde el análisis de la información que brindaron durante el desarrollo del proyecto de investigación, el cual fue realizado con 3 sujetos, siendo estos adultos jóvenes que se encontraban entre los 23 a 27 años de edad, quienes permitieron realizar la triangulación de la información obtenida por medio de instrumentos como la entrevista semiestructurada, observación participante, historia de vida y el análisis documental,

2.3. Alcance de la investigación

La investigación fue interpretativa con enfoque hermenéutico, en este tipo de alcance se elaboran interpretaciones de las experiencias de los sujetos de estudio, quienes son consumidores de cannabis practicantes de SW&C, se tomó la teoría de Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2010) para conocer el análisis fenomenológico-interpretativo (AFI), el cual tiene como objetivo lograr la comprensión de cómo el ser humano le da significado a lo que experimenta, considerando que el valor lo da el sujeto en cuestión desde su experiencia, siendo esa, la fuente primaria para desarrollar un estudio desde la metodología AFI (Duque y Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

Al considerar que la metodología AFI se basa en la fenomenología, es necesario dejar claro que no es fácil acceder a los significados que les atribuye un individuo a sus experiencias debido a que estas, se encuentran inmersas en él, el investigador fenomenológico debe estar comprometido

a esforzarse al momento de llevar a cabo la interpretación y para ello, se maneja la hermenéutica, que es conocida como la ciencia de la interpretación. Con la cual, se abordó ideográficamente al centrarse en las particularidades de los casos individuales y por ende únicos, para ser estudiados a profundidad. Al ser así, desde la teoría se consideró pertinente realizar las investigaciones con grupos de personas reducidos en comparación con la investigación cuantitativa, en la que es necesario trabajar con un grupo de personas de gran número (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

2.4. Categorías de análisis

| Categoría de Análisis | Categorías Emergentes | Fuente |
|------------------------------|--|---|
| Constructos personales | Significado Experiencia Comunicación | Técnicas e instrumentos de recolección de información |
| Relaciones Interpersonales | Interacción Empatía Conducta | Técnicas e instrumentos de recolección de información |

2.5. Criterios de inclusión de la muestra

En este apartado, de acuerdo a como se menciona de manera previa al hablar sobre la población, se entiende que los criterios de inclusión de la muestra consisten en cuatro aspectos principales, siendo los siguientes: 1) Ser practicante de Street Workout y Calistenia. 2) Entrenar en el Parque de los Sueños del municipio de Tuluá. 3) Ser mayor de edad. 4) Ser consumidor activo de cannabis.

2.6. Población

En el Parque de los Sueños, ubicado en el municipio de Tuluá, asisten aproximadamente 100 sujetos que practican habitualmente el SW&C en edades comprendidas entre los 14 y 30 años de edad, algunos de estos deportistas son consumidores activos de cannabis. La muestra fue seleccionada por conveniencia, se tuvo en cuenta la disponibilidad de un grupo de practicantes que

al mismo tiempo consumían alguna SPA, poniendo en consideración los cuidados necesarios al tener en cuenta los protocolos de salud por la pandemia con la que toda la humanidad se enfrenta en la actualidad a causa del COVID-19.

2.7. Muestra

Se realizaron varias visitas al Parque de los Sueños del municipio de Tuluá durante el año 2020 en busca de los participantes para esta investigación, posteriormente, se seleccionaron a tres sujetos practicantes de SW&C que fueran consumidores activos de cannabis. Fue necesario incentivarlos para lograr su participación en el presente proyecto, con la finalidad de comprender los constructos personales en las relaciones interpersonales de la población intervenida.

2.8. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Con respecto a este apartado, se utilizaron 3 instrumentos, la entrevista semiestructurada, la cual permite abordar a los individuos de estudio siguiendo una estructura básica de entrevista que facilita el aprovechamiento de la creatividad del entrevistador y agiliza la obtención de información detallada sobre los temas de interés. Con respecto a la observación participante, la cual permite conocer de una forma más precisa lo que va sucediendo durante una sesión de entrenamiento, en la que el investigador puede interactuar e incluso participar en las actividades que se llevan a cabo y están siendo observadas, sean conversaciones informales o eventualidades que se presenten durante el entreno, las cuales fueron registradas en diarios de campo. En cuanto a la historia de vida, son los relatos que comparte un individuo sobre su propia vida en temas específicos y el análisis documental, que es cuando estudiamos un documento para identificarlo entre un grupo y además permite analizar el contenido del mismo. Lo anterior, se realizó al estudiar lo obtenido de los instrumentos empleados en las dos primeras etapas de la investigación.

2.9. Técnica de sistematización de información

Al realizar la sistematización de la información obtenida, se utilizó la rejilla cualitativa, la cual se encuentra relacionada con la teoría de los constructos personales de Kelly (1995) y es por esa razón que la técnica, fue empleada para poder identificar la personalidad de cada ser humano, al ser construida basándose en las palabras que utiliza un individuo, siendo subjetivo y cualitativo debido a que con ella no se pretende valorar ni hacer comparaciones entre las respuestas de los diferentes sujetos de estudio, sino poder entender completamente el sistema de creencias que maneja cada uno de ellos, su realidad subjetiva, significados propios al entorno y experiencias desde sus constructos personales.

2.10. Diseño de la investigación

Para lograr el objetivo de esta investigación, se desarrollaron tres etapas: Etapa descriptiva, etapa estructural y etapa de discusión.

2.10.1. Etapa descriptiva

Cumpliendo con los criterios de inclusión establecidos anteriormente, se revisó la teoría de Taylor y Bogdan (1994), quienes argumentan que, en primer lugar, se debe elegir las técnicas de recolección de información o formas de proceder en la investigación, teniendo como base las categorías emergentes, que surgieron a partir de los instrumentos utilizados de manera previa. Las tres categorías emergentes que surgieron para la categoría de análisis de constructos personales son: 1. *Significados*, en la que se utilizó la revisión teórica desde los autores: (Agudelo Bedoya y Estrada Arango, 2012); Arcila et al. (2010); Ausubel et al. (1976) y Bruner (1991). 2. *Experiencias*, empleando lo compartido por (Bárcena Orbe et al., 2006); (Cortes Morales, 2020); (Delomery Momberger, 2014); (Stange Espínola y Lecona Pintado, 2014) y (Valera-Villegas, 2001). 3.

Comunicación, considerando lo propuesto por (Domínguez Bolaños, 2013); (González Alafita, 2016) y (Verderber et al., 2009).

Mientras que, para la categoría de análisis de las relaciones interpersonales tras la revisión teórica a los autores García Gómez (2018); Alonso Palacio et al. (2007); Rodríguez de Medina Quevedo (2013); Chavez Pupuche (2018); Bonilla García y García Jurado (2019); Rodríguez de Medina Quevedo (2013); Jiménez y Pantoja (2007); Gómez Ferreira y Marín Quintero (2017) surgieron las tres categorías emergentes siguientes: 1. Interacción, 2. Empatía, 3. Conducta

Teniendo en cuenta lo anterior, se diseñaron tres subcategorías por cada categoría emergente (significado, experiencia y comunicación) con base en la revisión teórica, con el fin de organizar las preguntas de la entrevista en profundidad; en este cuestionario, se establecieron tres preguntas orientadoras por cada una de las subcategorías. En la observación participante, se utilizaron diarios de campo que registraban las observaciones realizadas durante una semana por cada categoría emergente; en la historia de vida se realizó el esquema ofrecido por García-Martínez (2012), quién organiza el instrumento en 10 pasos: 1. Introducción, 2. Establecer capítulos o períodos de la vida, 3. Indicar acontecimientos críticos, 4. Desafío vital, 5. Influencias positivas y negativas, 6. Descripción de relatos culturales y familiares influyentes, 7. Búsqueda de futuros alternativos, 8. Valores e ideología personal, 9. Tema vital y 10. Otros elementos que la persona considere oportunos. Cabe aclarar que, en este instrumento se tuvieron en cuenta las preguntas orientadoras para el desarrollo de los pasos anteriores.

2.10.2. Etapa estructural

Para esta etapa, se tuvo a Spiegelberg (1965) como apoyo teórico al trabajar los cuatro existenciales básicos que son el espacio vivido (espacialidad), el cuerpo vivido (corporeidad), el

tiempo vivido (temporalidad) y las relaciones humanas vividas (relacionalidad o comunalidad) siendo estos básicos para el análisis fenomenológico. Para ello, se realizaron los siete pasos que recomendó el autor, que son los siguientes: 1. Intencionalidad: el cual contempla el desarrollo de los niveles de conciencia al ver y escuchar a un individuo, siendo esto realizado al momento de iniciar la investigación realizada. 2. Análisis: se identificó la estructura del fenómeno utilizando como medio el diálogo entre los actores y el investigador, hecho que generó el conocimiento que permitió describir el fenómeno que se encontraba bajo estudio, siendo esto conocido como *la actitud realizativa de* Habermas (1973), llevada a cabo durante el diagnóstico que permitió haber iniciado la investigación.

Seguidamente, se desarrolló el paso 3. Descripción del fenómeno: en este paso, la persona que escucha explora su propia experiencia del fenómeno y ahí se comenzó a esclarecer la descripción del suceso en cuestión al momento de comunicar el fenómeno descrito, al llevar a cabo la contextualización y construcción del marco teórico de la investigación. 4. Observación: se aprecian los modos de aparición del fenómeno, utilizando la observación participante durante 15 días, evaluando las categorías de análisis (constructos personales y relaciones interpersonales), surgieron seis categorías emergentes. Para la categoría de análisis constructos personales, se establecieron tres categorías emergentes: significado, experiencia y comunicación. Por otro lado, para la categoría de análisis relaciones interpersonales, surgieron tres categorías emergentes: Interacción, empatía y conducta (Bruner, 1991; Cortes Morales, 2020; Delomery Momberger, 2014; Bárcena Orbe et al., 2006; Valera-Villegas, 2001; González Alafita, 2016 y Domínguez Bolaños, 2013).

Después, se realizó el paso 5. Exploración del fenómeno en la conciencia: siendo este paso en el cual el investigador reflexionó sobre las relaciones del fenómeno, considerando las relaciones entre dolor y herido, al estudiar los modos de aparición del suceso en cuestión, su naturaleza y el significado del mismo, al valorar las historias de vida de cada uno de los sujetos de estudio, observar su comportamiento, personalidad y tener en consideración lo que expusieron durante las entrevistas realizadas plasmándolos en una primer matriz de sistematización. Asimismo, se realizó el paso 6. Suspensión de las creencias o reducción fenomenológica: el investigador suspende temporalmente su juicio, siendo esto aplicado durante todo el proceso de investigación para no afectar lo que exponen, piensan o hacen los sujetos de estudio.

Finalmente, para el desarrollo del paso 7. Interpretación de los significados ocultos o encubiertos: se describe la experiencia vivida de manera en la que se pueda valorar para enriquecer la práctica y la ciencia que corresponde a los temas trabajados, siendo esto desarrollado durante la sistematización de la información obtenida en las diferentes matrices que permitieron agrupar los datos recibidos y observada de los sujetos de estudio para facilitar el análisis de la misma, permitiendo así que cada una de las categorías trabajadas sea comprendida en su totalidad al realizar la triangulación de la información.

2.10.3. Etapa de discusión

Concluyendo con el diseño metodológico, los autores señalaron que en este apartado se deben relacionar los resultados obtenidos con hallazgos y conclusiones de otras investigaciones para comparar, contraponer, complementar o entender lo mejor posible las diferencias o similitudes que puedan existir en la investigación para entender así el significado verdadero de los

fenómenos con diferentes secuencias de ideas y pasos que sirven para dar rigurosidad científica al proyecto de grado realizado.

3. Resultados

En este apartado, se indagó sobre cada uno de los enunciados resultantes de las categoría emergente mencionadas en la investigación realizada de acuerdo con sus categorías de análisis. Iniciando así con la categoría de Constructos personales, para la categoría emergente *Significado*, se encontró que:

Cada sujeto otorga un significado único a la experiencia vivenciada, la comprensión de los hechos puede ser buena, aunque no sea considerado lo que se sabe sobre un tema particular y la representación individual en el contexto cultural permite diferenciar a un grupo de personas (Matriz de sistematización-Ver anexo 3).

Del mismo modo, al tratar la categoría emergente llamada *Experiencia*, se encontró que:

El significado y la interpretación personal de las experiencias pueden tener semejanzas o ser totalmente diferentes dentro de un mismo grupo de amigos, la comprensión de la construcción de la experiencia desde la personalidad del sujeto permite diferenciar a cada uno de los integrantes de un grupo de amigos y el paso de los años permite la adquisición de experiencias que hacen crecer a la persona (Matriz de sistematización-Ver anexo 3).

Asimismo, en la categoría emergente denominada *Comunicación*, se encontró que:

La perspectiva de cada sujeto puede ser compartida o totalmente diferente a la de sus compañeros en algunos aspectos, el lenguaje corporal permite agilizar las interacciones entre un grupo de amigos que conocen la contextualización de la comunicación y la comunicación excesiva puede dificultar llevar a cabo un entrenamiento al crear distracciones que ralentizan el desarrollo de la sesión por estar conversando (matriz de sistematización-Ver anexo 3).

Tras lo anterior, se pasó a indagar los enunciados resultantes de las categorías emergentes de la categoría de análisis Relaciones Interpersonales, comenzando con la categoría emergente de Interacción, se encontró que:

Las interacciones de una persona pueden estar categorizadas en diferentes niveles dependiendo de la confianza de los sujetos, la interpretación singular de los sucesos permite diferenciar a los sujetos y la interacción en el proceso de comunicación puede verse afectada por agentes externos al grupo de amigos (Matriz de sistematización-Ver anexo 3).

De modo similar, para la categoría emergente Empatía, se encontró que:

La empatía puede verse reflejada en la personalidad de un sujeto y ser comprendida al conocer las experiencias previas del individuo en cuestión, Un individuo con poca empatía puede generar discordia entre las personas que hagan parte de un proceso de comunicación o interacción y Reconocer la individualidad de cada sujeto es un factor determinante para demostrar la empatía de un individuo a quienes lo rodean (Matriz de sistematización-Ver anexo 3).

Por último, para la categoría emergente Conducta, se encontró que:

La identificación personal permite que un sujeto reconozca su personalidad y comprenda su conducta en determinados momentos, el comportamiento de un individuo puede ser totalmente diferente a lo que el mismo pretende o desea y los sujetos adoptan roles conductuales al interactuar entre ellos o con otras personas (Matriz de sistematización-Ver anexo 3).

Todo lo anterior, fue indagado para posteriormente ser sometido a una discusión teórica que permitiera darle validez científica a la investigación realizada.

4. Análisis y Discusión

En la categoría de constructos personales se indagó sobre la categoría emergente *Significado*, encontrando como primer resultado que cada sujeto otorga un significado único a la experiencia vivenciada. Según los autores Ausubel et al. (1976) el aprendizaje significativo se da cuando una persona logra realizar el proceso de internalización de un significado; de modo similar Arcila et al. (2010) argumentan que el ser humano no podría comprender un significado si no hay apropiación del lenguaje, lo cual permite que el individuo sea partícipe en la sociedad al utilizar las relaciones interpersonales y así poder ir reconstruyendo los significados a través de las influencias que obtiene al interactuar con otras personas; para Bruner (1991), el significado depende de la adaptación cultural que tiene el sujeto desde su individualidad, como ser social, que da sentido a sus experiencias. Lo anterior se corrobora en la investigación propuesta por Barbosa et al. (2014) quienes afirman que para el ser humano “pertenecer a un grupo es algo importante en el contexto de las relaciones con sus pares, estos adolescentes generan y comparten (intersubjetividad) diversos significados que condicionan la naturaleza y el establecimiento de vínculos afectivos y de lealtad” (p. 64). A continuación, se relata la situación vivenciada por uno de los sujetos de investigación que corrobora lo expuesto en la teoría sobre la categoría emergente *Significado*: “Ehh yo creo que... Ahh en el colegio yo creo que tuve mucha influencia pues por parte de mis amigos para acomodarme y pues para ser aceptado en un grupo, como entre comillas de los populares y para pasar el momento, entonces creo que fue una idea que yo ni siquiera sabía que iba pasar, ni lo había pensado... simplemente me dijeron vé, toma... yo simplemente copié y ya para ser ahí aceptado y parcharme con ellos” (Entrevista P10S2).

En el segundo resultado de la categoría emergente *significado*, se encontró que, la comprensión de los hechos puede ser buena, aunque no sea considerada lo que se sabe sobre un tema en particular. Al respecto, Bruner (1991) argumenta que la comprensión de los hechos no es importante si el relato coincide o no con lo que digan las personas, sino que la relevancia está en lo que la persona piensa que ha hecho, el por qué lo hizo y el tipo de situación en el que crea que se encontraba al hacerlo. Mientras que, para Ausubel et al. (1976) la comprensión de los hechos es buena solo cuando una persona realiza el proceso de internalización, al poder defender una idea y expresarla con sus propias palabras. Por otro lado, Arcila et al. (2010) destacan la importancia del lenguaje en el manejo adecuado de este, lo que permite llevar a cabo interacciones en las que se comprendan los mensajes que se transmiten. Lo expuesto anteriormente, se confirma en la investigación realizada por Barbosa et al. (2014), quienes afirman que su estudio “permitió comprender algunos aspectos claves, asociados a las experiencias y significados que este grupo de adolescentes asignan a su historia vital y así reconocer su papel y responsabilidad social en torno al fenómeno objeto de estudio” (p. 67); en la presente investigación se corroboran los planteamientos teóricos expuestos anteriormente, en la observación del diario de campo: *“la comprensión de los hechos no parece ser óptima, pese a manifestar que, consumir antes de entrenar es dañino para la salud, lo hacen de igual forma. No obstante, los sujetos consideraron que lo hicieron porque se sentían bien.”* (Diario de Campo 3).

Continuando con el último resultado de la categoría emergente *significado*, se encuentra que, la representación individual en el contexto cultural permite diferenciar a un grupo de personas, desde la teoría se comparte que, una persona puede verse representada como individuo en diferentes contextos, con diversas características debido a la representación individual en el

contexto cultural, según Bruner (1991) la individualidad de cada uno de los sujetos que integran un grupo, se va creando desde los primeros años de vida, partiendo de todas las experiencias vividas por las personas, que son influenciadas por la familia y seres queridos. Por otro lado, Arcila et al. (2010) comparten que los significados evolucionan con el paso del tiempo, por la influencia de la comunidad del sujeto y las acciones de la misma en la percepción del individuo, debido a que, tanto los actos como los sentimientos y el lenguaje son diferentes en cada contexto cultural. De modo similar, Agudelo Bedoya y Estrada Arango (2012) argumentan que las personas van dándole sentido a la vida, a partir de las experiencias adquiridas con el paso de los años, al ir relacionándose con otros individuos desde sus primeros años de vida; por lo tanto, las relaciones interpersonales son sumamente importantes para la representación individual de las personas en el contexto cultural. Lo anterior se corrobora en la investigación realizada por Barbosa et al. (2014) cuando comparten que: “para comprender mejor al ser humano, es importante explorar el contexto sociocultural de referencia de la persona o del grupo de personas.” (p.58). Sobre este particular en los resultados de esta investigación se encontró en las observaciones que: *“Pese a ser el sujeto (S1) más reservado de los tres, él es quien tiene una clasificación más precisa de los contextos culturales en los que se mueve, mientras que los sujetos (S2 y S3) son mucho más extrovertidos y sus clasificaciones son generalizadas.” (Diario de Campo 5)*

Por otra parte, para el primer resultado sobre la categoría emergente *Experiencia*, se encontró que, el significado y la interpretación personal de las experiencias pueden tener semejanzas o ser totalmente diferentes dentro de un mismo grupo de amigos. Al respecto, Valera-Villegas (2001) considera que todo ser humano tiene una historia de vida propia que es subjetiva, porque a cada individuo, un suceso le ocurre de forma particular y es muy difícil que sea igual en

dos sujetos. Aunado a lo anterior, Bárcena Orbe et al. (2006) argumentan que la experiencia es siempre singular, en lugar de individual o particular; porque lo singular corresponde a todo aquello sin ciencia pero desbordante de pasión. Esto, no es otra cosa que, la afección por lo singular. Para ampliar esta postura teórica Delomery Momberger (2014) plantea que cada persona se encarga de darle el sentido al fenómeno que experimenta, siendo este, un suceso que se emplea de forma personal, en el que cada quien, es el encargado de interpretar lo que está viviendo. Lo descrito anteriormente, se confirma en la investigación realizada por Barbosa et al. (2014) quienes plantean que: “la interpretación es inherente a la naturaleza humana. Es una cualidad humana particular que permite a las personas acercarse a la realidad.” (p.58). Esto, se observa en los resultados de la presente investigación cuando se observa que: *“la interpretación singular de las experiencias en el caso de (S3) consiste en el querer trabajar a la par con sus compañeros, mientras que para (S2) se basa en superarse a sí mismo y el (S1) utiliza su pasión por el entrenamiento físico para llevar hábitos saludables que, al mismo tiempo le ayudan mentalmente.” (Diario de Campo 7)*

En el segundo resultado de la categoría emergente *Experiencia*, se encontró que, la comprensión de la construcción de la experiencia desde la personalidad del sujeto, permite diferenciar a cada uno de los integrantes de un grupo de amigos. Sobre este particular, Delomery Momberger (2014) considera que la construcción de la experiencia consiste en cómo cada persona se apropia de lo que vive y conoce, todo aquello hecho por un ser humano, es una experiencia más para la vida del mismo. Asimismo, Valera-Villegas (2001) propone que la construcción de las experiencias se da cuando la persona entrelaza su historia de vida, su discurso y sus experiencias, lo anterior, le permite construir su subjetividad, como un individuo único y particular. De modo similar, Cortes Morales (2020) argumenta que, la experiencia es un aspecto subjetivo y al mismo

tiempo reflexivo, experimentado por un sujeto, haciendo probable que no vuelva a repetirla y es por esa razón que se considera como propia. Lo planteado por el anterior autor, se corrobora en la investigación propuesta por Valarezo Encalada, Rodríguez Guerrero, Celi Rojas, & Sánchez Gaona (2020) quienes proponen desde la infancia del ser se debe considerar :

El desarrollo de su personalidad puede estar influenciado por factores determinantes como las habilidades cognitivas que le permiten asimilar, comprender, descubrir y optar por conductas y autorregularlas de acuerdo con el bagaje de experiencias acumuladas de juicios internos y externos que influyen para crear pautas globales de comportamiento que sean apropiados a su individualidad, familia y cultura (p.473).

Sobre este particular, se observó que: *“La comprensión de la construcción de la experiencia de los sujetos se puede identificar desde sus personalidades, S3 es el más extrovertido y por ello hace el proceso en cuestión de forma rápida, mientras que S2 es impulsivo y S1 es una persona más crítica.” (Diario de Campo 7).*

Con respecto al último resultado de la categoría emergente experiencia, se indagó sobre: El paso de los años permite la adquisición de experiencias que hacen crecer a la persona. En cuanto a este apartado, Delomery Momberger (2014) comparte que todo aquello hecho por un ser es una experiencia más para la vida del mismo, porque cada persona interpreta lo que ha vivido y le da un sentido al fenómeno que haya atravesado en el pasado. De modo similar, Valera-Villegas (2001) argumenta que cada ser humano tiene una historia de vida propia que es subjetiva porque la persona se define como un individuo particular y su subjetividad al entrelazar la historia, discurso y todo lo que ha vivido en el pasado. Por otro lado, Cortes Morales (2020) dice que las experiencias pasadas también pueden interpretarse como simples vivencias al diferenciar que para considerar un fenómeno como experiencia, este debe ser significativo para el sujeto en cuestión

mientras que las vivencias se caracterizan por ser hechos superficiales e incluso insignificantes para la vida del individuo. Esto, se confirma en la investigación realizada por Valarezo Encalada et al. (2020) cuando las autoras afirman que “el niño siempre aportará la experiencia que ha adquirido, expresando su realidad interna, como se observa, el juego simbólico permite que el niño refleje el sentido propio que tiene acerca de la realidad.”. Sobre este particular, uno de los sujetos de investigación afirma lo siguiente: *“La verdad siempre he sido una persona muy tranquila y amable, pero con el paso de los años fui descubriendo que no se puede ser así con todas las personas porque la mayoría de ellos se aprovechan de la gente buena”*. (HDVSI)

Ahora bien, en cuanto a la categoría emergente de Comunicación se encontró que, la perspectiva de cada sujeto puede ser compartida o totalmente diferente a la de sus compañeros en algunos aspectos. Al respecto, Domínguez Bolaños (2013) afirma que la comunicación interpersonal requiere que el ser humano esté dispuesto a compartir desde su individualidad, siendo consciente que los demás también poseen una individualidad propia. Tal como comparten Verderber et al. (2019) al describir las funciones de la comunicación destacando que estas consisten en atender las necesidades sociales del ser humano, desarrollar y mantener el sentido del yo, desarrollar relaciones, intercambiar información e influir en otros. Igual que González Alafita (2016) al decir la importancia de los participantes del proceso de comunicación y su función al momento de transmitir/codificar o interpretar/decodificar la información que se encuentre en un mensaje en el que se hayan utilizado símbolos verbales o no verbales durante el proceso en el que se comparten significados al interactuar. Lo compartido, se puede verificar gracias a la investigación realizada por (Pereira-Silva, de Souza, & Fuentes, 2018) al confirmar que “se presentan semejanzas en la perspectiva tanto de los progenitores como de las profesoras

participantes en actividades de orientación” (p. 419). Sobre este particular, se observó que uno de los sujetos de investigación afirma lo siguiente: *“Sí, siempre desde mi punto de vista, aunque si hay alguien que tiene un punto de vista u opinión más clara que la mía la utilizó, por qué no...”* (Entrevista P20S2)

En el segundo resultado de la categoría emergente Comunicación, se encontró que: El lenguaje corporal permite agilizar las interacciones entre un grupo de amigos que conocen la contextualización de la comunicación. Sobre lo expuesto, González Alafita (2016), argumenta que, el proceso de comunicación puede ser llevado a cabo por medio de mensajes verbales o no verbales al interactuar hablando o no, teniendo en cuenta el contexto. Por otro lado, Domínguez Bolaños (2013) menciona que lo más relevante para el proceso de comunicación es conseguir que las personas cada vez sean más conscientes de la importancia de tener interacciones de calidad en diferentes contextos. De igual forma, Verderber et al. (2009) afirma que las interacciones pueden darse a través de palabras o gestos, para llegar a tener una respuesta al comunicarse con otra persona. Tal como se verifica en la investigación por Baquero y Cárdenas (2019), quienes afirman que *“las formas no verbales del lenguaje son las expresiones emocionales instantáneas que los seres humanos adoptamos como mecanismo de conservación y evolución de la especie y que están presente mucho antes que la comunicación verbal.”* (p. 166) Y en la presente investigación se corroboró al observar que *“en el entreno, el lenguaje corporal se hizo más presente que en los encuentros anteriores, en los cuales los sujetos habían sido más conversadores.”* (Diario de Campo 5)

Mientras que, el último resultado obtenido de la categoría emergente Comunicación fue: La comunicación excesiva puede dificultar llevar a cabo un entrenamiento al crear distracciones

que ralentizan el desarrollo de la sesión por estar conversando. Al respecto, de acuerdo con González Alafita (2016) el hecho de comunicar demasiado no se puede considerar como algo positivo, debido a que, los excesos pueden generar déficits de productividad al caer en la redundancia en muchas oportunidades o al no conversar sobre un conflicto, dificultando así encontrar una posible solución para un determinado problema. De manera similar, Domínguez Bolaños (2013) destaca la relevancia de concientizar a las personas para aumentar la productividad en sus vidas debido a lo esencial que es, comunicarse para el ser humano y la importancia que tiene lo interpersonal para la sociedad en general. Para atender las necesidades sociales del ser humano, desarrollar y mantener el sentido del yo, desarrollar relaciones, intercambiar información e influir en otros, generando así la comunicación interpersonal, que es sumamente importante para la humanidad por todo lo que aporta a la sociedad al permitir que un individuo se sienta capaz de comunicarse con otro; genere inclusión en las interacciones y propicie sentirse querido en las relaciones interpersonales que sean más afectivas, de acuerdo con (Verderber et al., 2009). Lo anterior,, se confirma en la investigación realizada por Agudelo Bedoya y Estrada Arango (2015), quienes afirman que existe una relación entre toda vivencia familiar con la problemática del consumo de cannabis u otras drogas, haciendo referencia a la atención de los padres de familia, cuidadores y formadores de las instituciones educativas o de salud. De manera específica, afirman que la relación existente entre la dinámica familiar de acuerdo con la cohesión y relaciones positivas, establecer límites y reglas, del mismo modo, interesa manejar una comunicación basada en la negociación y buen trato entre emisores y receptores del proceso de comunicación, estos, son los encargados de propiciar los factores, ya sean protectores o de riesgo en la problemática tratada adquiriendo así una influencia determinante, además de las propensiones individuales y sociales.

Y en la presente investigación se corrobora cuando se observó que *“la comunicación del sujeto con su padre es una influencia negativa desde su perspectiva.” (HDVS3)* y *“la comunicación del sujeto con su familia es mínima, mientras que con sus conocidos es totalmente abierta.” (HDVS2)*

Al proceder, para la categoría de análisis Relaciones Interpersonales, en la categoría emergente de Interacción se encontró que: Las interacciones de una persona pueden estar categorizadas en diferentes niveles dependiendo de la confianza de los sujetos. Sobre lo descrito, Chavez Pupuche (2018) considera que las interacciones se dan desde el nacimiento de una persona hasta que la misma fallece, presentándose principalmente con la familia, amistades y parejas sentimentales. Mientras que, Bonilla García y García Jurado (2019) argumentan que las relaciones interpersonales se clasifican al considerar los vínculos sociales que existan en las interacciones, clasificándolas como relaciones íntimas o superficiales, relaciones personales y sociales y las relaciones amorosas. De modo similar, Jiménez y Pantoja (2007) comparten que las interacciones no solo se hacen presentes cuando existe un contacto directo, sino que también se dan por medio de la red, aunque en esta última, suele estar relacionada con el anonimato, distanciamiento físico y principalmente la falta de comunicación gestual entre dos personas, que se comunican por medio de aparatos electrónicos, los individuos solo se limitarán a chatear o hablar en muy pocas ocasiones, cuando son jugadores en línea. Esto, se confirma en la investigación realizada por Palau Valderrama & Fayet Sallas (2016) *“como una forma de categorización a menudo esencialista que se hace de los otros entre dos grupos interdependientes. Se espera que el conjunto de individuos que tiene ciertas características sociales, tenga también determinados atributos o ciertos comportamientos”* (p. 86) Lo anterior se suscita en la presente investigación, cuando se observó

que “una persona puede verse más influenciada por la familia que por las amistades.” (*Entrevista P29S3*)

En el segundo resultado de la categoría emergente Interacción se encontró que: La interpretación singular de los sucesos permite diferenciar a los sujetos. Al respecto, Rodríguez de Medina Quevedo (2013) argumenta que el juicio humano se va moldeando de manera significativa, utilizando los circuitos neuronales, por las personas que rodean un ser y las ya comentadas relaciones interpersonales, resaltando las negativas, debido a que, las malas experiencias familiares o amorosas pueden generar un cambio notorio en el sistema cerebral. De modo similar, Arcila et al. (2010) Comparte que el ser humano cada vez posee mayor independencia cuando él mismo va construyendo y reconstruyendo un significado mientras interactúa constantemente con otros sujetos, haciendo que su acto se descontextualice al subordinar cada vez más lo que entiende a través de un signo con su respectivo significado, siendo estos la fuente y guía para llevar a cabo una acción. En este sentido, Bruner (1991) menciona que el significado se adapta culturalmente teniendo en cuenta la importancia de la interpretación contextual de una sociedad y por esa razón se considera como algo público, que está compartido por iguales y le da el sentido a la vida de cada individuo. Sin embargo, cada persona debe ser consciente de cómo desarrolla sus saberes, utilizando los valores que lo llevan a decantarse por una perspectiva. Esto, se complementa con la investigación realizada por Porice (2008) quien comparte que “la interpretación no sería la superposición de un sistema de creencias sobre otro, sino el proceso de transformación por el cual las personas involucradas amplían sus propias creencias incorporando las de otro” (p. 73) Y en la presente investigación se corrobora cuando se observó que “ la interpretación singular de las experiencias se ve expuesta durante la sesión cuando los sujetos hablan sobre las motivaciones que

tiene su conocida para entrenar y comprenden que para cada uno son cosas diferentes.” (*Diario de Campo 10*)

Con respecto al último resultado hallado para la categoría emergente Interacción, se encontró que: La interacción en el proceso de comunicación puede verse afectada por agentes externos al grupo de amigos. Lo anterior, se logra comprender desde los planteamientos de González Alafita (2016) quién afirma que, se deben considerar los distractores que se hacen presentes en el proceso de comunicación, el físico y psicológico, el primero de ellos, se da cuando el medio ambiente genera algún ruido que puede desviar la atención del emisor o receptor ; en el segundo, se hace presente por medio de un pensamiento, sentimiento o incluso el estado de ánimo de una persona que pueda influenciar de forma negativa la concentración que tenga la misma al momento de comunicarse con otro ser humano, viéndose afectada la relación interpersonal en el momento y por ende, la comunicación entre dos sujetos; para Domínguez Bolaños (2013) la comunicación interpersonal requiere que el ser humano esté dispuesto a compartir desde su individualidad, siendo consciente que los demás también poseen una individualidad propia. De modo similar, Rodríguez de Medina Quevedo (2013) menciona que el juicio humano se va moldeando de manera significativa, utilizando los circuitos neuronales, por las personas que rodean un ser y las ya comentadas relaciones interpersonales, resaltando las negativas, debido a que las malas experiencias familiares o amorosas pueden generar un cambio notorio en el sistema cerebral. Esto, se confirma al observar que :

Los agentes contextuales influyen con sus recursos externos e internos como agentes y actores objetivos y actuantes, aunque de manera diversa según el entorno-proceso situacional de trabajo de que se trate. Como hemos visto, las modalidades y los

mecanismos de actuación no son rígidos, sino variados y variables. (Lozares, 2007, p.97-122)

En la investigación realizada por Lozares (2007) y en el presente proyecto se corrobora cuando se observó que “la interacción en el proceso de comunicación de los sujetos se ve claramente afectada en S2, desde el ingreso de los conocidos B y C se desconectó totalmente de la sesión de entrenamiento, mientras que S1 siguió hasta el final.” (*Diario de Campo 11*)

Después, para la categoría emergente de Empatía se encontró que la empatía puede verse reflejada en la personalidad de un sujeto y ser comprendida al conocer las experiencias previas del individuo en cuestión. Al respecto, García Gómez (2018) comparte que en las relaciones interpersonales se hacen presentes la capacidad de empatía en una persona, para entender las emociones de otro ser, ejercer la escucha activa e interactuar con los demás y por ende, poder adaptar la conducta propia según la interpretación que tenemos sobre las personas con las que se encuentre relacionado el sujeto. Mientras que Kelly (1955) considera que la empatía se presenta en el corolario de sociabilidad junto con las relaciones sociales, se destaca la capacidad de reconocer la humanidad de otra persona como una propia, teniendo en cuenta que esta se da desde la experiencia personal de cada quien o, dicho de otra forma, es la capacidad que posee un ser humano de ponerse en el lugar del otro. Por otro lado, Stange Espínola y Lecona Pintado (2014) consideran que todo ser humano posee una forma para satisfacer las necesidades que se le van atravesando mientras se va desarrollando como persona, luego de enfrentarse a aspectos que puedan afectar su desarrollo armónico. Esto, es verificado en la investigación realizada por Bedolla Pereda (2017), quien considera que para tratar la empatía, “el punto de partida es el alumno, el ser empático con base en la introspección, les conduce a conocerse y entenderse a sí mismos y por lo tanto les brinda la posibilidad de experimentar un crecimiento personal en ese sentido” (p.85-113).

En la presente investigación se corroboró cuando se observó que “Para el sujeto, no es recomendable ser amable con todas personas porque una gran parte busca aprovecharse de la gente buena.” (*Historia de Vida Sujeto 1*)

El segundo resultado de la categoría emergente Empatía fue: Un individuo con poca empatía puede generar discordia entre las personas que hagan parte de un proceso de comunicación o interacción. Sobre este particular, Kelly (1955) comparte en el corolario de sociabilidad que la empatía se hace presente en un individuo cuando se reconoce la humanidad de otra persona como la propia, siendo esto la capacidad de ponerse en el lugar de otro ser humano y al no hacerlo, sería notorio la falta de empatía y relaciones sociales de calidad. De modo similar, García Gómez (2018) argumenta que, la capacidad de empatía se presenta cuando se entienden las emociones de otro ser, se ejerce la escucha activa y se interactúa con los demás al tener relaciones interpersonales, al no hacerlo, estas se pueden ver afectadas o interrumpidas debido a que no se adaptará la conducta propia según la interpretación que tenemos sobre las personas con las que se encuentre relacionado el sujeto. Y González Alafita (2016) comparte que incluso el estado de ánimo de una persona que pueda influenciar de forma negativa en la concentración que tenga la misma al momento de comunicarse con otro ser humano, viéndose afectada la relación interpersonal en el momento y, por ende, la comunicación entre dos sujetos. Esto, se confirma al contemplar que:

Propiciar el diálogo a través de una comunicación asertiva y honesta. El auténtico diálogo implica reconocer el logro del otro y, por principio, aceptar la diversidad de opiniones en la búsqueda de una verdad común. El relativismo epistemológico y, consecuentemente ético, no lleva a la auténtica aceptación de la otredad, sino a un equívoco que tarde o temprano deriva en la supresión del otro, ya sea por la indiferencia, la descalificación, la calumnia, la difamación, o la muerte. Esto lo vemos reflejado en la proliferación de las «*fake news*»

que invaden las redes, y que destruyendo la vida y las relaciones interpersonales generan un desbordamiento de actitudes violentas, difíciles de parar. (Monjaraz Fuentes, 2019, p.79-93)

Lo mencionado anteriormente, se puede complementar desde los planteamientos del autor Monjaraz Fuentes (2019) la presente investigación se corrobora cuando se contempló que, para uno de los sujetos de estudio, “el respeto hace sentir bien a las personas que forman parte de un proceso de comunicación e interacción social.” (*Entrevista P37S3*)

Con respecto al último resultado de la categoría emergente Empatía se encontró que: Reconocer la individualidad de cada sujeto es un factor determinante para demostrar la empatía de un individuo a quienes lo rodean. Sobre lo expuesto, Domínguez Bolaños (2013) argumenta que la comunicación interpersonal requiere que el ser humano esté dispuesto a compartir desde su individualidad, siendo consciente que los demás también poseen una individualidad propia. Mientras que Bruner (1991) menciona que cada persona debe ser consciente de cómo desarrolla sus saberes, utilizando los valores que lo llevan a decantarse por una determinada perspectiva, exigiendo así, que para cada uno solo exista una forma viable de construir un significado, esto se puede relacionar con la individualidad que se maneja en la teoría de los constructos personales al darle un sentido a las experiencias de cada quien. Kelly (1955) argumenta que la individualidad tiene un índice muy bajo en cuanto a la probabilidad que tienen dos seres humanos para construir hechos del mismo modo; incluso, duda que existan dos personas que lo hagan de forma semejante, aunque estos posean unas relaciones lógicas idénticas, siendo este, un hecho que fascinaba al autor porque le permitía acceder a sistemas reflexivos y deductivos mucho más desarrollados. Esto, se confirmó en la investigación realizada por Monjaraz Fuentes (2019) cuando compartió entre los resultados que:

Afirmar la identidad desde la alteridad. Pretender pensar o afirmar una identidad sin alteridad implica, al fin y al cabo, borrar las diferencias, es decir, no reconocer al otro en su otredad. En esta tendencia a generar relaciones «virtuales» donde expongo o muestro lo que quiero de mi «yo» y escondo lo que no me agrada, vamos progresivamente produciendo un mundo tan ideal que se convierte en virtual, es decir, en una «imagen» sutil que se desvanece en la ligereza de lo digital. Un ejemplo de esta eliminación de las diferencias es la pretendida globalización, que borra diferencias de cultura, de raza, de sexo, etc., generando estereotipos de vida que terminan eliminando la alteridad y, por tanto, suprimiendo la identidad. La globalización borra las diferencias, pretendiendo hacer una cultura única o un pensamiento único, pero en ese intento borra también las identidades, haciendo al ser humano un ser anónimo y anodino (p. 79-93).

Y en la presente investigación se corrobora cuando se observó que *“Los sujetos comparten desde la individualidad reconociendo a los otros, al decir cómo se sienten tras los circuitos que realizan y desde esas mismas percepciones personales los demás motivan a sus compañeros a superarse al bromear con ellos diciendo que ya no pueden más.” (Diario de Campo 13)*

Para proseguir, se indagó sobre la categoría emergente Conducta, encontrando que: La identificación personal permite que un sujeto reconozca su personalidad y comprenda su conducta en determinados momentos. Al respecto, González Alafita (2016) afirma que para el desarrollo de la personalidad es vital la comunicación, esta consiste en cómo se entiende y percibe al mundo junto con las demás personas. De modo similar, García Gómez (2018) comparte que las personas pueden adaptar su conducta propia según la interpretación que tenemos sobre las personas con las que se encuentre relacionado el sujeto al hacerse presente la capacidad de empatía para entender las emociones de los demás, escucharlos e interactuar con ellos. Mientras que Puhakka (2003)

argumenta que el ser humano realiza sus elecciones partiendo de la conducta de la persona y no de los hechos que pueden conllevar tomar una decisión, entendiendo que, si un ser humano no desea modificar sus constructos, no podrá aspirar a cambiar los sucesos en los que se ve inmerso, aunque poder cambiarlos no asegure que este logrará modificar de manera automática su eficacia al momento de conseguir cumplir con sus objetivos personales. Lo anterior, se contrasta con lo expuesto por Díaz Fernández, Sierra Berdejo, & Salavera (2011), al contemplar que en los consumidores de cannabis se presenta el síndrome amotivacional, el cual está asociado con el consumo crónico y se caracteriza con la pérdida de interés generalizada o conducta de abandono, que puede llegar a un extremo en el que la interacción con otros sujetos se reduzca hasta un punto en el que incluso se considera como nulo, empeorando así los problemas de comunicación y comportamiento que posea un individuo. En la presente investigación se encontró una contradicción entre los sujetos de estudio cuando se observó que para uno de los sujetos “*a diferencia de los alucinógenos, el cannabis no cambia la personalidad o el comportamiento de una persona.*” (Entrevista P40S1) mientras que para los otros dos individuos “*El consumo de cannabis puede generar cambios de personalidad, mientras la persona está bajo los efectos de la misma SPA.*” (Entrevista P40S2) y de modo similar “*La personalidad y el comportamiento se ven afectadas en algunas personas al consumir cannabis.*” (Entrevista P40S3).

En el segundo resultado de la categoría emergente Conducta se encontró que el comportamiento de un individuo puede ser totalmente diferente a lo que el mismo pretende o desea. Sobre esto, González Alafita (2016) menciona que el comportamiento de las personas hace parte de la comunicación no verbal y puede generar malentendidos al no transmitir/codificar o interpretar/decodificar la información que fuera transmitida. Por otro lado, García Gómez (2018)

afirma se pueden observar cualidades como la estabilidad emocional o la autoestima al considerar la conducta e incluso la forma de pensar de una persona siempre y cuando las personas sean conscientes de sus emociones y voluntades. Mientras que Puhakka (2003) considera que cada persona es la encargada de realizar elecciones desde su conducta y no desde los hechos que sucedan, según el planteamiento teórico

No resulta extraño encontrar sentimientos de ineffectividad para planificar y llevar a cabo las estrategias de autocontrol. Ya que las percepciones de autoeficacia juegan un papel fundamental para la acción, la baja percepción de autoeficacia encontrada en estas participantes de alguna manera facilita la pérdida o el exceso de control que intentan ejercer. (Lugli Rivero & Vivas, 2001, p.9-16)

De acuerdo con lo expuesto en su investigación y, en el presente trabajo se corrobora cuando se observó que *“la rebeldía del sujeto y la mejora del mismo provienen de temas familiares.”* (HDVS3), entendiéndose así que un individuo puede actuar dependiendo de factores externos que afecten su comportamiento.

Continuando, en el último resultado de la categoría emergente Conducta se encontró que: Los sujetos adoptan roles conductuales al interactuar entre ellos o con otras personas. Al respecto, Chavez Pupuche (2018) menciona que el ser humano desde el que nace hasta que llega el fin a su vida, comparte interacciones que le asignan roles dentro de su familia, con amistades y parejas sentimentales. De modo similar, Bonilla García y García Jurado (2019) argumentan que los roles en las relaciones interpersonales se clasifican al considerar los vínculos sociales que existan en las interacciones, dejando la siguiente clasificación: relaciones íntimas y superficiales, relaciones personales y sociales y las relaciones amorosas o íntimas. Mientras que González Alafita (2016) comparte que el rol conductual en una interacción se da por el papel que adoptan los participantes

del proceso de comunicación al ser emisores o receptores. Esto, se contempla en la investigación realizada por Díaz Fernández et al. (2011) quienes argumentan que los jóvenes consumidores de cannabis al interactuar en contextos como lo son el escolar, social o familiar, suelen generar conflictos y al considerar que debido a su edad se ven obligados a permanecer en ellos sin necesidad de tener algún tipo de estímulo o motivación, propiciando problemas de comunicación y comportamiento en el consumidor, el cual en casos extremos podría llegar a aislarse, aumentando así, las dificultades de socialización que ya se le presentaban al interactuar con personas ajenas a los círculos de consumo por causa de vivir en torno a la SPA en cuestión con la que se encontrase lidiando. En la presente investigación se comprobó cuando se observó que *“S2 asumió un papel más protagónico luego de que S1 se hiciera a un lado en la preparación de la sesión, mientras que S3 no cambió al respecto y continuó siendo un receptor.” (Diario de Campo 14).*

5. Conclusiones

Para concluir, en cuanto al primer objetivo específico, describir el significado interpersonal del consumo de cannabis en un grupo de jóvenes que practican Street Workout y Calistenia se hizo notoria la importancia que le dan los sujetos de estudio a las relaciones interpersonales, destacando la diferencia existente al interactuar en contextos diversificados (familiar, social o educativo, entre otros). Resaltando la complejidad que viven los consumidores de cannabis al relacionarse con sus familiares debido al rechazo, aunque en algunos casos, puede evidenciarse el apoyo de los seres queridos de los individuos que consumen cannabis y consideran que esta SPA no ocasiona problemas en ellos, sino que en una mayor parte les genera beneficios personales.

Mientras que, con respecto al segundo objetivo específico, conocer las experiencias interpersonales entre el grupo de jóvenes consumidores de cannabis que practican Street Workout y Calistenia se evidenció la influencia negativa de las vivencias personales en los sujetos de estudio, quienes fueron inducidos socialmente de forma directa o indirecta a iniciarse en el consumo de cannabis. De igual forma, se encontró que los jóvenes consumidores de cannabis practicantes de la disciplina deportiva en cuestión, por medio de sus experiencias previas construyen nuevos saberes para ayudarse a tomar las mejores decisiones posibles para el desarrollo óptimo de sus vidas.

Asimismo, sobre el tercer objetivo específico, identificar la comunicación interpersonal en el grupo de jóvenes consumidores de cannabis que practican el Street Workout y Calistenia, se pudo evidenciar que los sujetos de estudio son personas con un gran razonamiento crítico sobre lo que acontece en la sociedad, siendo conscientes de lo que los rodea o viven de manera individual o grupal. Cabe resaltar que, de manera general se encuentran problemas de comunicación, debido

a diferencias de pensamiento ocasionado por las ideologías de los sujetos de estudio con sus padres u otras personas cercanas, a causa de las creencias religiosas, políticas o estigmatización social, hecho que genera cierto distanciamiento entre los seres estudiados frente a sus familiares.

Además, es pertinente mencionar que la práctica de SW&C incide notoriamente en las relaciones interpersonales de los sujetos de estudio debido a que los jóvenes practicantes de esta disciplina deportiva, que al mismo tiempo son consumidores de SPA pueden comunicarse, interactuar e incluso experimentar diferentes fenómenos que sin el deporte no reconocerían. Tales como ser ellos mismos y no aparentar, aumentar la autoestima y la confianza de igual forma que estar predispuestos para entablar nuevas relaciones interpersonales en cualquier contexto, lo que les permite poder crear nuevas experiencias cada día.

6. Recomendaciones

Tras la investigación realizada, se recomienda a licenciados en educación física, profesionales en deporte y/o carreras afines a la actividad física a seguir realizando investigaciones sobre el Street Workout y Calistenia debido a la poca información científica que se encuentra actualmente de la misma, para así poder aportar al mundo datos que contrasten la realidad de esta disciplina deportiva, perteneciente al grupo de nuevas tendencias deportivas. Las cuales, mundialmente cada día se van masificando. De igual forma, se incita a realizar intervenciones en poblaciones similares a la trabajada en esta investigación para poder brindarle datos actualizados sobre el consumo de cannabis y el deporte, debido a que ya hay algunas disciplinas deportivas que desde sus entes reguladores ya no consideran al cannabis como una sustancia dopante.

De modo similar, se recomienda a estudiantes de carreras afines a la actividad física o deportes, realizar proyectos de investigación en practicantes de Street Workout y Calistenia para contrastar sus capacidades físicas e incluso coordinativas con otras disciplinas, construyendo así más recursos teóricos de los deportistas al ponerlos frente a otros atletas de diferentes modalidades deportivas. También, realizar estudios sobre el efecto de entrenar Street Workout Y Calistenia en el crecimiento de la masa muscular, ganancia de fuerza en sus diferentes manifestaciones e incluso sobre la incidencia del deporte para mejorar la autoestima en sus practicantes.

Por otro lado, se considera pertinente construir estrategias que permitan disminuir el consumo de cannabis en los practicantes de SW&C utilizando foros educativos sobre la importancia del cuidado personal para que el progreso deportivo pueda ser más evidente. De modo similar, es de vital importancia llevar a cabo campañas informativas sobre el cannabis para la población en general, debido a que se ha evidencia que el rechazo que genera la misma es a causa

de la desinformación que tiene la sociedad sobre la misma, donde incluso, se podría informar las diferentes formas de consumo que existen.

Por último, se recomienda a entidades privadas, públicas y entes gubernamentales del municipio, departamento y país a generar escenarios deportivos en óptimas condiciones para la práctica del Street Workout y Calistenia para poder ayudarle a los practicantes de esta modalidad, considerando el potencial del deportista colombiano, que en todo el mundo ya tiene un nombre en la escena de esta disciplina gracias a personas como Eric Ortiz, entre otros.

7. Anexos

Anexo 1. Cuestionario aplicado durante el diagnóstico.

CUESTIONARIO A PRACTICANTES DE STREET WORKOUT DE 23 A 27 AÑOS DE EDAD DEL MUNICIPIO DE TULUÁ SOBRE EL CONSUMO DE CANNABIS

Las respuestas compartidas no
revelarán la identidad del encuestado al
recopilar los datos.

Edad: _____

1. ¿Desde hace cuánto practica
Street Workout?

2. ¿Cuántas veces a la semana
entrena en el parque?

1-2días / 3-4 días / 5-6 días / 7días

3. ¿Con quién vive actualmente?

Solo - Familia - Pareja - Amigos

4. ¿Cuál es su nivel de estudio?

Bachiller - Tecnólogo - Profesional

5. ¿Ha tenido problemas al
relacionarse con otra persona?

SÍ NO

6. ¿Ha observado problemas en el
parque entre los practicantes de
Street Workout?

SÍ NO

7. ¿Trabaja actualmente?

SÍ NO

8. ¿Ha consumido alguna vez
cannabis?

SÍ NO

9. ¿A qué edad probó el cannabis?

Menor de 18 - 18 a 21 - 22 a 26

10. ¿Ha consumido cannabis en los
últimos 12 meses?

SÍ NO

11. ¿Ha consumido cannabis en los
últimos 30 días?

SÍ NO

12. ¿Consume cannabis mientras
practica Street Workout?

SÍ NO

13. ¿Con quién consume cannabis?

Solo Amigos Desconocidos

14. ¿Qué tanto cannabis considera
que consume?

Poco Regular Mucho

15. ¿Tiene problemas con algún ser
querido por consumir cannabis?

SÍ NO

Anexo No. 2. Rejilla de Sistematización de Información del Diagnóstico- Entrevista

OBJETIVO GENERAL: Comprender los constructos personales desde las relaciones interpersonales en un grupo de consumidores activos de cannabis que practican Street Workout y Calistenia en edades de 23 a 27 años del municipio de Tuluá en el año 2020.

OBJETIVO ESPECÍFICO: Describir el significado interpersonal del consumo de cannabis en un grupo de jóvenes que practican Street Workout y Calistenia.

FUENTE: Tres practicantes de Street Workout & Calistenia (SW&C)

CATEGORÍA 1: constructos personales

PREGUNTA DE CONSTRUCTOS PERSONALES: ¿Qué opinión tiene el grupo que practica (SW&C) sobre el consumo de cannabis y esta práctica deportiva?

| | ENTREVISTA | UNIDAD DE SENTIDO | CATEGORÍA EMERGENTE | INFERENCIAS |
|-------|--|--|---------------------|---|
| ESF01 | <p>¿Qué opinión tengo? Yo pienso que, que el consumo del cannabis en relación al deporte tiene que, tiene que ser más moderado, obviamente no puede ser un consumo excesivo porque pues sabemos que la forma de consumirme más común que es fumada, pues también es la más perjudicial para la salud entonces pues yo en cuanto a mi grupo de entrenamiento, a mis compañeros yo siempre les digo que, pues que obviamente antes de entrenar no se</p> | <p>Moderar el consumo de cannabis durante la práctica de un deporte.</p> <p>El consumo de cannabis vía oral (fumando) es perjudicial para la salud.</p> <p>Se recomienda que antes de entrenar, no se fume ninguna sustancia que puede afectar el sistema cardio respiratorio.</p> | Significados | <p>La importancia de un significado es dependiente del sujeto en cuestión. El significado individual de las vivencias puede variar en un grupo de amigos que experimenten un mismo hecho. La comprensión de los hechos puede ser buena, aunque no sea considerado lo que se sabe sobre un tema particular. La representación individual en el contexto cultural permite diferenciar a un grupo de personas.</p> |

| | | | | |
|-------|---|--|--------------|--|
| | <p>pongan a fumar porque pues vamos a hacer una exigencia al sistema cardiorrespiratorio y pues si hemos fumado vamos a tener los pulmones llenos de humo y pues es algo contradictorio. Pero ya a términos generales de que la persona tenga que dejar de fumar totalmente pues eso ya es una decisión propia de cada uno, pero pues yo sí les digo que lo disminuyan y que, si pueden que lo hagan solamente en sus momentos de ocio y ya, pero en general moderarlo.</p> | <p>Fumar practicando (SW&C) es una decisión personal de cada deportista.</p> | | |
| ESM02 | <p>Siempre van a tener como una imagen mala y pues también la verdad es que el olor es muy fuerte entonces algunas personas que, que primero que no le gusta al sentir el olor tan irritante que es pues dependiendo, ¿no? Si es mercado negro va a tener un olor más fuerte pues que de un cannabis de auto cultivo entonces va a ser como molesto, porque inclusive a mí, a mí no me gusta porque eso huele horrible entonces uno</p> | <p>Los consumidores de cannabis proyectan una imagen negativa porque el olor de la hierba los delata.</p> <p>Existe una clasificación de la hierba producida en el mercado negro y la de auto cultivo, que marca la diferencia en el olor.</p> | Experiencias | <p>El significado y la interpretación personal de las experiencias pueden tener semejanzas o ser totalmente diferentes dentro de un mismo grupo de amigos. La comprensión de la construcción de la experiencia desde la personalidad del sujeto permite diferenciar a cada uno de los integrantes de un grupo de amigos. La perspectiva personal sobre las vivencias colectivas se ve influenciada por las experiencias previas y las personalidades de cada uno de los sujetos de estudio, al momento de interpretar el fenómeno. El paso de los años</p> |

| | | | | |
|-------|--|--|--------------|--|
| | <p>ya como que va entendiendo para dónde esa categorización. De los que entrenan, creo que sí los excluyen un poco, por la imagen de verlos como en un parque, de asimilarlos, de asimilar el estrato socioeconómico que tengan entonces todo eso y pues todo ese prejuicio ayuda muchísimo a que los excluyan y pues la, verdaderamente hay muchas personas que van a los parques sí a consumir, pero pues también hay otros que van a hacer ejercicio.</p> | <p>Los practicantes de (SW&C) son excluidos, porque se sabe, que provienen de un estrato socioeconómico bajo y son consumidores de cannabis.</p> | | <p>permite la adquisición de experiencias que hacen crecer a la persona.</p> |
| ESF03 | <p>Con mi familia me la llevo muy bien, con mis padres mm también, tenemos buena comunicación en cuanto a las cosas básicas, pero en cuanto al consumo no, no hablamos ni cerca de eso... Con mis amigos me la llevo muy bien, casi que todo el tiempo estoy con ellos entrenando o haciendo alguna salida así... como de recreación.</p> | <p>Existen relaciones cercanas con los integrantes del núcleo familiar.</p> <p>Existe una comunicación fluida en temas diferentes a las del consumo.</p> <p>Existen relaciones cercanas con los amigos del grupo de entreno de (SW&C), pasan mucho tiempo juntos, realizando diferentes actividades recreativas.</p> | Comunicación | <p>Una conversación puede ser influenciada positiva o negativamente, afectar el feed-back y que haya mala comunicación. La perspectiva de cada sujeto puede ser compartida o totalmente diferente a la de sus compañeros en algunos aspectos. El lenguaje corporal permite agilizar las interacciones entre un grupo de amigos que conocen la contextualización de la comunicación. La comunicación excesiva puede dificultar llevar a cabo un entrenamiento al crear distracciones que ralentizan el desarrollo de la sesión por estar conversando.</p> |

OBJETIVO GENERAL: Comprender los constructos personales desde las relaciones interpersonales en un grupo de consumidores activos de cannabis que practican Street Workout y Calistenia en edades de 23 a 27 años del municipio de Tuluá en el año 2020.

OBJETIVO ESPECÍFICO: Conocer las experiencias interpersonales entre el grupo de jóvenes consumidores de cannabis que practican Street Workout y Calistenia

FUENTE: tres practicantes de Street Workout & Calistenia (SW&C)

CATEGORÍA 2: Relaciones interpersonales

PREGUNTA DE RELACIONES INTERPERSONALES: ¿Qué tan influyentes cree que son para usted las personas con las que comparte en su vida?

| | ENTREVISTA | UNIDAD DE SENTIDO | CATEGORÍA EMERGENTE | INFERENCIAS |
|-------|---|---|---------------------|---|
| ESF01 | Puees, de hecho que, la mayoría que están cerca de mí son determinantes, porque ehh en ciertas ocasiones te pueden dar palabras de motivación de pronto en un momento mal o también te pueden impulsar a seguir con algo bueno que quieras hacer osea, yo creo que en cuanto a mí personalmente yo me relaciono solo con personas que pienso que me van a aportar solo cosas positivas. | <p>La mayoría de personas con las que se relaciona son importantes.</p> <p>Las personas cercanas pueden motivar en los momentos difíciles o impulsar el logro de metas.</p> <p>Relacionarse solo con personas que pueden aportar a la vida.</p> | Interacción | Las interacciones de una persona pueden estar categorizadas en diferentes niveles dependiendo de la confianza de los sujetos. Los sujetos comparten su individualidad reconociendo la de los demás al interactuar según la contextualización que manejen. La interpretación singular de los sucesos permite diferenciar a los sujetos. La interacción en el proceso de comunicación puede verse afectada por agentes externos al grupo de amigos. |
| ESM02 | Bien, cada vez como te digo se comparte un poco más de un entrenamiento, | Durante las sesiones de entrenamiento, se comparte mucho más que la actividad física | Empatía | La empatía puede verse reflejada en la personalidad de un sujeto y ser comprendida al conocer las |

| | | | | |
|-------|---|---|----------|--|
| | <p>siempre hay como una sinergia de algo que nos gusta tanto a los dos o más individuos entonces uno está como más positivo para mm entablar y reforzar cierto, ciertos círculos amistosos, siempre vas a estar como un poco más abiertos o cómodos.</p> | <p>y se vivencia un buen ambiente en el grupo de entreno.</p> <p>Las personas cercanas facilitan la búsqueda de comodidad al relacionarse.</p> | | <p>experiencias previas del individuo en cuestión. Un individuo con poca empatía puede generar discordia entre las personas que hagan parte de un proceso de comunicación o interacción. Reconocer la individualidad de cada sujeto es un factor determinante para demostrar la empatía de un individuo a quienes lo rodean.</p> |
| ESF03 | <p>Ehh si yo tengo claro un tema y sé cómo son las cosas y la otra persona me está tratando de contradecir sabiendo que yo tengo la razón, en ese caso no... De otro modo pues sí, en temas que son subjetivos sí... Pues acepto lo que el otro diga y trato de decirle lo que pienso y ya.</p> | <p>Saber la verdad hace que una persona no cambie de opinión o se deje influenciar.</p> <p>En temas subjetivos, las personas pueden verse influenciadas por otros.</p> <p>Es posible aceptar una opinión diferente a la propia pero se deja claro el punto de vista personal.</p> | Conducta | <p>La identificación personal permite que un sujeto reconozca su personalidad y comprenda su conducta en determinados momentos. El comportamiento de un individuo puede ser totalmente diferente a lo que el mismo pretende o desea. Los sujetos adoptan roles conductuales al interactuar entre ellos o con otras personas. La conducta permite evidenciar la percepción personal de un sujeto desde su perspectiva personal en un hecho.</p> |

Anexo No. 3 Matriz de Sistematización No. 1

CATEGORÍA DE ANÁLISIS: Constructos Personales

Categoría emergente: Significado

Fuente de la información: Análisis documental

| TABLA DE TEMAS | COMENTARIOS DEL INVESTIGADOR MATERIAL BIBLIOGRÁFICO CON EL QUE SE DA SOLIDEZ A LA INVESTIGACIÓN |
|---|---|
| <p>La importancia significativa de un significado es dependiente del sujeto en cuestión.</p> | <p>Ausubel et al. (1976) consideran que el aprendizaje significativo se da a partir de una persona que logre realizar el proceso de internalización de un significado. De modo similar, Arcila et al. (2010) argumentan que el ser humano no podría comprender un significado si no hay apropiación del lenguaje, lo cual permite que el individuo se participe en la sociedad al utilizar las relaciones interpersonales y así pueda ir reconstruyendo los significados a través de las influencias que tenga al interactuar con otras personas. Mientras que, Bruner (1991) considera que el significado depende de la adaptación cultural que tenga el sujeto en cuestión desde la individualidad de cada persona que haga parte de una sociedad cuando se le da un sentido a las experiencias de cada ser humano.</p> |
| <p>El significado individual de las vivencias puede variar en un grupo de amigos que experimenten un mismo hecho.</p> | <p>Según Bruner (1991), la individualidad es de vital importancia al tratar las experiencias significativas, puesto que esta consiste en la relevancia que posea lo experimentado por un sujeto y es por eso que para él desde su perspectiva, puede ser una vivencia significativa. Por otro lado, Arcila et al. (2010) comparten que la influencia del contexto cultural que rodea una persona afectan la percepción del individuo por las diferencias de contextualizaciones que existen en el mundo. Por ello, es que pueden darse a entender cosas con diferentes significados al considerar el contexto en el que ha vivido cada sujeto. No obstante, Agudelo Bedoya y Estrada Arango (2012) destacan que cada ser humano tiene la tarea de seleccionar qué relaciones socioafectivas crea partiendo de sus constructos personales porque estas interacciones pueden influir los estados emocionales de la persona y con ello cambiar los significados que ya hayan sido adquiridos por el sujeto con el paso de los años.</p> <p>Bruner (1991) argumenta que la comprensión de los hechos no es importante si el relato coincide o no con lo que digan las personas,</p> |

| | |
|--|---|
| <p>La comprensión de los hechos puede ser buena aunque no sea considerado lo que se sabe sobre un tema particular.</p> | <p>sino que la relevancia está en lo que la persona piensa que ha hecho, el por qué lo hizo y el tipo de situación en el que crea que se encontraba al hacerlo. Mientras que para Ausubel et al. (1976) considera que la comprensión de los hechos es buena solo cuando una persona realiza el proceso de internalización, al poder defender una idea y expresarla con sus propias palabras. Por otro lado, Arcila et al. (2010) destacan la importancia del lenguaje ya que el manejo adecuado de este es lo que permite llevar a cabo interacciones en las que se comprendan los mensajes que se transmiten.</p> |
| <p>La representación individual en el contexto cultural permite diferenciar a un grupo de personas.</p> | <p>Una persona puede verse representada como individuo en diferentes contextos con diversas características debido a la representación individual en el contexto cultural, que según Bruner (1991) consiste en la individualidad de cada uno de los sujetos que integran un grupo, la cual se va creando desde los primeros años de vida partiendo de todas las experiencias vividas por las personas, que son influenciadas por la familia y seres queridos. Por otro lado, Arcila et al. (2010) comparten que los significados evolucionan con el paso del tiempo, por la influencia de la comunidad del sujeto y las acciones de la misma en la percepción del sujeto debido a que tanto los actos como los sentimientos y el lenguaje son diferentes en cada contexto cultural. De modo similar, Agudelo Bedoya y Estrada Arango (2012) argumentan que las personas van dándole sentido a la vida con las experiencias adquiridas con el paso de los años al ir relacionándose con otros individuos desde sus primeros años de vida, por lo que las relaciones interpersonales son sumamente importantes para la representación individual de las personas en el contexto cultural.</p> |

Categoría emergente: Experiencia

| TABLA DE TEMAS | COMENTARIOS DEL INVESTIGADOR MATERIAL BIBLIOGRÁFICO CON EL QUE SE DA SOLIDEZ A LA INVESTIGACIÓN |
|--|---|
| <p>El significado y la interpretación personal de las experiencias pueden tener semejanzas o ser totalmente diferentes dentro de un mismo grupo de amigos.</p> | <p>Valera-Villegas (2001) considera que todo ser humano tiene una historia de vida propia que es subjetiva, porque a cada quien le pasa de forma particular y es muy difícil que sea igual en dos sujetos. Mientras que Bárcena Orbe et al. (2006), argumentan que la experiencia es siempre singular, en lugar de individual o particular, porque lo singular corresponde a todo aquello sin ciencia pero desbordante de pasión; la cual, no es otra cosa que la afición por lo singular. Según Delomery Momberger (2014), se entiende que cada persona se encarga de darle el sentido al fenómeno</p> |

| | |
|---|--|
| <p>La comprensión de la construcción de la experiencia desde la personalidad del sujeto permite diferenciar a cada uno de los integrantes de un grupo de amigos.</p> | <p>que experimente, siendo este un suceso que se emplea de forma personal en el que cada quien es el encargado de interpretar lo que está viviendo.</p> <p>Delomery Momberger (2014) considera que la construcción de la experiencia consiste en cómo cada persona se apropia de lo que vive y conoce, por lo que todo aquello hecho por un ser es una experiencia más para la vida del mismo. Mientras que, Valera-Villegas (2001) piensa que la construcción de la experiencia se da partiendo del procedimiento que realiza la persona cuando entrelaza la historia, discurso y todo lo que ha vivido, definiéndose como un individuo particular y su subjetividad. De modo similar, Cortes Morales (2020) argumenta que la experiencia es un aspecto subjetivo y al mismo tiempo reflexivo, porque esta le sucede a un sujeto, la sufre él mismo, es probable que no vuelva a repetirla y es por esa razón que se considera como propia.</p> |
| <p>La perspectiva personal sobre las vivencias colectivas se ve influenciada por las experiencias previas y las personalidades de cada uno de los sujetos de estudio al momento de interpretar el fenómeno.</p> | <p>Stange Espínola y Lecona Pintado (2014) afirman que el ser humano tiene la capacidad de diferenciar entre él y la realidad, viviendo en el presente mientras trae al mismo tiempo las experiencias pasadas y miedos futuros que posea para asumirlos en el ahora. Mientras que Valera-Villegas (2001), dice que la perspectiva personal de cada sujeto se observa en cada persona por medio de su pasión y es necesario descifrar el lenguaje del ser para comprender el sentido o la falta del mismo de lo que le pasa al individuo. Por otro lado, Delomery Momberger (2014) afirma que las personas se apropian de lo que viven y conocen, por lo que todo lo que hayan realizado es una experiencia más para la vida del mismo y al cada quien encargarse de darle un sentido e interpretar el fenómeno que vive desde la individualización, todo su pasado repercute en la perspectiva general sobre los sucesos futuros.</p> |
| <p>El paso de los años permite la adquisición de experiencias que hacen crecer a la persona.</p> | <p>Delomery Momberger (2014) comparte que todo aquello hecho por un ser es una experiencia más para la vida del mismo porque cada persona interpreta lo que ha vivido y le da un sentido al fenómeno que haya atravesado en el pasado. De modo similar, Valera-Villegas (2001) argumenta que cada ser humano tiene una historia de vida propia que es subjetiva porque la persona se define como un individuo particular y su subjetividad al entrelazar la historia, discurso</p> |

| | |
|--|--|
| | y todo lo que ha vivido en el pasado. Por otro lado, Cortes Morales (2020) dice que las experiencias pasadas también pueden interpretarse como simples vivencias al diferenciar que para considerar un fenómeno como experiencia, este debe ser significativo para el sujeto en cuestión mientras que las vivencias se caracterizan por ser hechos superficiales e incluso insignificantes para la vida del individuo. |
|--|--|

Categoría emergente: Comunicación

| TABLA DE TEMAS | COMENTARIOS DEL INVESTIGADOR MATERIAL BIBLIOGRÁFICO CON EL QUE SE DA SOLIDEZ A LA INVESTIGACIÓN |
|--|--|
| <p>Una conversación puede ser influenciada positiva o negativamente, afectar el feed back y que haya mala comunicación.</p> <p>La perspectiva de cada sujeto puede ser compartida o totalmente diferente a la de sus compañeros en algunos aspectos.</p> | <p>Según González Alafita (2016) las conversaciones pueden influir de manera negativa o positiva en el ser humano pero se debe considerar el contexto y la capacidad comunicativa que tenga la persona para transmitir o recibir un mensaje durante una interacción social. Por otro lado, Verderber et al. (2019) consideran que las conversaciones son una necesidad social del ser humano para llevar a cabo relaciones, intercambiar información, desarrollar el sentido del yo e influir en otros, siendo esto la comunicación interpersonal, que de no ser llevada a cabo, los individuos no se sentirán capacitados al momento de comunicarse con los demás. Mientras que Domínguez Bolaños (2013) comparte que lo que debe ser tenido en cuenta al comunicarse es la calidad de interacciones que se experimentan en cada uno de los contextos que se lleven a cabo considerando que la comunicación interpersonal requiere que el ser humano esté dispuesto a compartir desde su individualidad.</p> <p>Domínguez Bolaños (2013) afirma que la comunicación interpersonal requiere que el ser humano esté dispuesto a compartir desde su individualidad, siendo consciente que los demás también poseen una individualidad propia. Tal como comparten Verderber et al. (2019) al describir las funciones de la comunicación destacando que estas consisten en atender las necesidades sociales del ser humano, desarrollar y mantener el sentido del yo, desarrollar relaciones, intercambiar información e influir en otros. Tal como expone González Alafita (2016) al decir la importancia de los participantes del proceso de comunicación y su función al momento de transmitir/codificar o interpretar/decodificar la información que se encuentre en un mensaje en el que se</p> |

| | |
|--|---|
| <p>El lenguaje corporal permite agilizar las interacciones entre un grupo de amigos que conocen la contextualización de la comunicación.</p> <p>La comunicación excesiva puede dificultar llevar a cabo un entrenamiento al crear distracciones que ralentizan el desarrollo de la sesión por estar conversando.</p> | <p>hayan utilizado símbolos verbales o no verbales durante el proceso en el que se comparten significados al interactuar.</p> <p>Para lo expuesto, se considera a González Alafita (2016), quien argumenta que el proceso de comunicación puede ser llevado a cabo por medio de mensajes verbales o no verbales al interactuar hablando o no, teniendo en cuenta el contexto. Por otro lado, Domínguez Bolaños (2013) menciona que lo más relevante para el proceso de comunicación es conseguir que las personas cada vez sean más conscientes de la importancia de tener interacciones de calidad en diferentes contextos. De igual forma, Verderber et al. (2009) afirma que las interacciones pueden darse a través de palabras o gestos, para llegar a tener una respuesta o feedback al comunicarse con otra persona.</p> <p>De acuerdo con González Alafita (2016) el hecho de comunicar demasiado no se puede considerar como algo positivo, debido a que los excesos pueden generar déficits de productividad al caer en la redundancia en muchas oportunidades o al no conversar sobre un conflicto, dificultando así encontrar una posible solución para un determinado problema. De manera similar, Domínguez Bolaños (2013) destaca la relevancia de concientizar a las personas para aumentar la productividad en sus vidas debido a lo esencial que es comunicarse para el ser humano y la importancia que tiene lo interpersonal para la sociedad en general. Para atender las necesidades sociales del ser humano, desarrollar y mantener el sentido del yo, desarrollar relaciones, intercambiar información e influir en otros, generando así la comunicación interpersonal, que es sumamente importante para la humanidad por todo lo que aporta a la sociedad al permitir que un individuo se sienta capaz de comunicarse con otro, genere inclusión en las interacciones y propicie sentirse querido en las relaciones interpersonales que sean más afectivas, de acuerdo con Verderber et al. (2009)</p> |
|--|---|

CATEGORÍA DE ANÁLISIS: Relaciones interpersonales

Categoría emergente: Interacción

| TABLA DE TEMAS | COMENTARIOS DEL INVESTIGADOR MATERIAL BIBLIOGRÁFICO CON EL QUE SE DA SOLIDEZ A LA INVESTIGACIÓN |
|--|---|
| <p>Las interacciones de una persona pueden estar categorizadas en diferentes niveles dependiendo de la confianza de los sujetos.</p> | <p>De acuerdo con Chavez Pupuche (2018), las interacciones se dan desde el nacimiento de una persona hasta que la misma fallece, presentándose principalmente con la familia, amistades y parejas sentimentales. Mientras que Bonilla García y García Jurado (2019) argumentan que las relaciones interpersonales se clasifican al considerar los vínculos sociales que existan en las interacciones, clasificándolas como relaciones íntimas o superficiales, relaciones personales y sociales y las relaciones amorosas. De modo similar, Jiménez y Pantoja (2007) argumentan que las interacciones no solo se hacen presentes cuando existe un contacto directo sino que también se dan por medio de la red, aunque en esta última suele estar relacionada con el anonimato, distanciamiento físico y principalmente la falta de comunicación gestual entre dos personas, a causa de que se comunican por medio de aparatos electrónicos, los individuos solo se limitarán a chatear o hablar en muy pocas ocasiones, cuando son jugadores en línea.</p> |
| <p>Los sujetos comparten su individualidad reconociendo la de los demás al interactuar según la contextualización que manejen.</p> | <p>Según García Gómez (2018), al relacionarse con otras personas se hace presente la capacidad de empatía en una persona, para entender las emociones de otro ser, ejercer la escucha activa e interactuar con los demás y por ende, poder adaptar la conducta propia según la interpretación que tenemos sobre las personas con las que se encuentre relacionado el sujeto. De acuerdo con Alonso Palacio, y otros. (2007) es importante que las personas tengan autoestima debido a que una persona que no logre o pueda tener buenas relaciones intrapersonales, al no aceptarse tal como es, fracasará al momento de interactuar con otras personas, al no estar capacitado para aceptar, respetar y mucho menos reconocer las diferencias de los demás seres humanos o todo aquel con quien la persona en cuestión se esté comunicando.</p> |
| <p>La interpretación singular de los sucesos permite diferenciar a los sujetos.</p> | <p>Rodríguez de Medina Quevedo (2013) argumenta que el juicio humano se va moldeando de manera significativa, utilizando los circuitos neuronales, por las personas que</p> |

| | |
|---|--|
| <p>La interacción en el proceso de comunicación puede verse afectada por agentes externos al grupo de amigos.</p> | <p>rodean un ser y las ya comentadas relaciones interpersonales, resaltando las negativas, debido a que las malas experiencias familiares o amorosas pueden generar un cambio notorio en el sistema cerebral. De modo similar, Arcila et al (2010) comparte que el ser humano cada vez posee mayor independencia cuando él mismo va construyendo y reconstruyendo un significado mientras interactúa constantemente con otros sujetos, haciendo que su acto se descontextualice al subordinar cada vez más lo que entiende a través de un signo con su respectivo significado, siendo estos la fuente y guía para llevar a cabo una acción. Mientras que Bruner (1991) menciona que el significado se adapta culturalmente teniendo en cuenta la importancia de la interpretación contextual de una sociedad y por esa razón se considera como algo público, que está compartido por iguales y le da el sentido a la vida de cada individuo. Sin embargo, cada persona debe ser consciente de cómo desarrolla sus saberes, utilizando los valores que lo llevan a decantarse por una perspectiva.</p> <p>González Alafita (2016) afirma que se deben considerar los distractores que se hacen presentes en el proceso de comunicación, el físico y psicológico, donde el primero de ellos es cuando el medio ambiente genera algún ruido que puede desviar la atención del emisor o receptor mientras que en cuanto al segundo, se hace presente por medio de un pensamiento, sentimiento o incluso el estado de ánimo de una persona que pueda influenciar de forma negativa la concentración que tenga la misma al momento de comunicarse con otro ser humano, viéndose afectada la relación interpersonal en el momento y por ende, la comunicación entre dos sujetos. Mientras que Domínguez Bolaños (2013) argumenta que la comunicación interpersonal requiere que el ser humano esté dispuesto a compartir desde su individualidad, siendo consciente que los demás también poseen una individualidad propia. De modo similar, Rodríguez de Medina Quevedo (2013) menciona que el juicio humano se va moldeando de manera significativa, utilizando los circuitos neuronales, por las personas que rodean un ser y las ya comentadas relaciones interpersonales, resaltando las negativas, debido a que las malas experiencias familiares o amorosas pueden generar un cambio notorio en el sistema cerebral.</p> |
|---|--|

| TABLA DE TEMAS | COMENTARIOS DEL INVESTIGADOR MATERIAL BIBLIOGRÁFICO CON EL QUE SE DA SOLIDEZ A LA INVESTIGACIÓN |
|---|---|
| <p>La empatía puede verse reflejada en la personalidad de un sujeto y ser comprendida al conocer las experiencias previas del individuo en cuestión.</p> <p>Un individuo con poca empatía puede generar discordia entre las personas que hagan parte de un proceso de comunicación o interacción.</p> | <p>Según García Gómez (2018) en las relaciones interpersonales es donde se hace presente la capacidad de empatía en una persona, para entender las emociones de otro ser, ejercer la escucha activa e interactuar con los demás y por ende, poder adaptar la conducta propia según la interpretación que tenemos sobre las personas con las que se encuentre relacionado el sujeto. Mientras que Kelly (1955) considera que la empatía se presenta en el corolario de sociabilidad junto con las relaciones sociales, donde se destaca la capacidad de reconocer la humanidad de otra persona como una propia, teniendo en cuenta que esta se da desde la experiencia personal de cada quien o dicho de otra forma, es la capacidad que posee un ser humano de ponerse en el lugar del otro. Por otro lado, Stange Espínola y Lecona Pintado (2014) consideran que todo ser humano posee una forma para satisfacer las necesidades que se le van atravesando mientras se va desarrollando como persona, luego de enfrentarse a aspectos que puedan afectar su desarrollo armónico.</p> <p>Kelly (1955) comparte en el corolario de sociabilidad que la empatía se hace presente en un individuo cuando se reconoce la humanidad de otra persona como la propia, siendo esto la capacidad de ponerse en el lugar de otro ser humano y al no hacerlo, sería notorio la falta de empatía y relaciones sociales de calidad. De modo similar, García Gómez (2018) argumenta que la capacidad de empatía se presenta cuando se entienden las emociones de otro ser, se ejerce la escucha activa y se interactúa con los demás al tener relaciones interpersonales, al no hacerlo, estas se pueden ver afectadas o interrumpidas debido a que no se adaptará la conducta propia según la interpretación que tenemos sobre las personas con las que se encuentre relacionado el sujeto. Y González Alafita (2016) comparte que incluso el estado de ánimo de una persona que pueda influenciar de forma negativa en la concentración que tenga la misma al momento de comunicarse con otro ser humano, viéndose afectada la relación interpersonal en el momento y por ende, la comunicación entre dos sujetos.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Reconocer la individualidad de cada sujeto es un factor determinante para demostrar la empatía de un individuo a quienes lo rodean.</p> | <p>Domínguez Bolaños (2013) argumenta que la comunicación interpersonal requiere que el ser humano esté dispuesto a compartir desde su individualidad, siendo consciente que los demás también poseen una individualidad propia. Mientras que Bruner (1991) menciona que cada persona debe ser consciente de cómo desarrolla sus saberes, utilizando los valores que lo llevan a decantarse por una determinada perspectiva, exigiendo así que para cada uno solo exista una forma viable de construir un significado, por lo que esto se puede relacionar con la individualidad que se maneja en la teoría de los constructos personales al darle un sentido a las experiencias de cada quien. Y Kelly (1955) argumenta que la individualidad tiene un índice muy bajo en cuanto a la probabilidad que tienen dos seres humanos para construir hechos del mismo modo; incluso, duda que existan dos personas que lo hagan de forma semejante aunque estos posean unas relaciones lógicas idénticas, siendo este un hecho que fascinaba al autor porque le permitía acceder a sistemas reflexivos y deductivos mucho más desarrollados.</p> |
|--|---|

Categoría emergente: Conducta

| TABLA DE TEMAS | COMENTARIOS DEL INVESTIGADOR MATERIAL BIBLIOGRÁFICO CON EL QUE SE DA SOLIDEZ A LA INVESTIGACIÓN |
|---|--|
| <p>La identificación personal permite que un sujeto reconozca su personalidad y comprenda su conducta en determinados momentos.</p> | <p>González Alafita (2016) afirma que para el desarrollo de la personalidad es vital la comunicación, ya que esta consiste en cómo se entiende y percibe al mundo junto con las demás personas. De modo similar, García Gómez (2018) comparte que las personas pueden adaptar su conducta propia según la interpretación que tenemos sobre las personas con las que se encuentre relacionado el sujeto al hacerse presente la capacidad de empatía para entender las emociones de los demás, escucharlos e interactuar con ellos. Mientras que Puhakka (2003) argumenta que el ser humano realiza sus elecciones partiendo de la conducta de la persona y no de los hechos que pueden conllevar tomar una decisión, es por ello que si un ser humano no desea modificar sus constructos, no podrá aspirar a cambiar los sucesos en los que se ve inmerso, aunque poder cambiarlos no asegure que este logrará modificar de manera automática su eficacia al momento de conseguir cumplir con sus objetivos personales.</p> <p>González Alafita (2016) menciona que el comportamiento de las personas hace parte de la comunicación no verbal y</p> |

| | |
|--|--|
| <p>El comportamiento de un individuo puede ser totalmente diferente a lo que el mismo pretende o desea.</p> | <p>puede generar malentendidos al no transmitir/codificar o interpretar/decodificar la información que fuera transmitida. Por otro lado, García Gómez (2018) afirma se pueden observar cualidades como la estabilidad emocional o el autoestima al considerar la conducta e incluso la forma de pensar de una persona siempre y cuando las personas sean conscientes de sus emociones y voluntades. Mientras que Puhakka (2003) considera que cada persona es la encargada de realizar elecciones desde su conducta y no desde los hechos que sucedan.</p> |
| <p>Los sujetos adoptan roles conductuales al interactuar entre ellos o con otras personales.</p> | <p>Chavez Pupuche (2018) menciona que el ser humano desde el que nace hasta que llega el fin a su vida, comparte interacciones que le asignan roles dentro de su familia, con amistades y parejas sentimentales. De modo similar, Bonilla García y García Jurado (2019) argumentan que los roles en las relaciones interpersonales se clasifican al considerar los vínculos sociales que existan en las interacciones, dejando la siguiente clasificación: relaciones íntimas y superficiales, relaciones personales y sociales y las relaciones amorosas o íntimas. Mientras que González Alafita (2016) comparte que el rol conductual en una interacción se da por el papel que adoptan los participantes del proceso de comunicación al ser emisores o receptores.</p> |
| <p>La conducta permite evidenciar la percepción personal de un sujeto desde su perspectiva personal en un hecho.</p> | <p>Puhakka (2003) considera que cada persona es la encargada de realizar elecciones desde su conducta y no desde los hechos que sucedan. De igual forma, González Alafita (2016) comparte que la perspectiva de una persona permite darle una contextualización diferente a un mismo mensaje que desee emitir aunque señala la importancia del receptor, quien desde su propia percepción individual contextualizará la información para darle un significado. Mientras que Domínguez Bolaños (2013) destaca la importancia de conseguir que la sociedad cada vez sea más consciente de la relevancia que tienen las relaciones interpersonales para la sociedad en general y asimismo comprendan que la percepción personal solo influye en su perspectiva y no en los hechos que le suceden a él o las demás personas.</p> |

Anexo No. 4. Matriz de triangulación No. 2

AGRUPAMIENTO DE LAS UNIDADES DE ANÁLISIS

TECNICAS: ENTREVISTA –DIARIOS DE CAMPO-HISTORIA DE VIDA

FUENTE: 3 SUJETOS DE INVESTIGACIÓN

CATEGORÍA DE ANÁLISIS: Constructos personales

Tabla 3*Tabla de códigos*

| | |
|------------|--|
| S1 | Hace referencia a todas las respuestas realizadas por el Sujeto de estudio identificado como #1 |
| S2 | Hace referencia a todas las respuestas realizadas por el Sujeto de estudio identificado como #2 |
| S3 | Hace referencia a todas las respuestas realizadas por el Sujeto de estudio identificado como #3 |
| P | Hace referencia al número de la pregunta realizada a los sujetos de estudio durante la entrevista |
| DC | Hace referencia al número del diario de campo construido tras realizar la observación participante en cada una de las diferentes sesiones de entrenamiento valoradas |
| HDV | Hace referencia a la Historia de Vida de cada uno de los sujetos de estudio |

Fuente: El autor

Categoría emergente: Significado

| UNIDADES DE ANÁLISIS ENTREVISTA | UNIDADES DE ANÁLISIS DIARIOS DE CAMPO | UNIDADES DE ANÁLISIS HISTORIA DE VIDA |
|---|---|---|
| <p>(P1S2) El efecto del cannabis es diferente al consumo de alcohol, cuando el cannabis no se mezcla con otra sustancia, el efecto es más perceptible y con un control de la realidad.</p> <p>(P1S2) El contexto educativo del sujeto puede inducir al consumo de cannabis, el cual al cambiar la perspectiva de la persona y hacer que se sienta más ligero, sintió como si estuviera levitando, por la relajación tan alta que le generó esta SPA en la primera ocasión que la consumió.</p> <p>(P1S3) Un individuo puede evidenciar o no los efectos del consumo de cannabis en su primera experiencia con la SPA.</p> <p>(P2S1) Los efectos físicos del consumo de cannabis se dan a partir de la percepción del sujeto.</p> <p>(P2S2) El consumo de cannabis afecta físicamente a sus consumidores en el sistema cardiorrespiratorio, por lo que dificulta realizar entrenamientos de alta intensidad.</p> <p>(P2S3) El efecto del cannabis puede ser de relajación total, por lo que el individuo se siente adormecido al consumirlo.</p> | <p>(DC1) La sesión de trabajo es una clara muestra del significado individual de las vivencias, ya que para un par de sujetos pudo ser un entreno significativo mientras que para el otro fue un día más.</p> <p>(DC2) Tras la sesión, los tres sujetos coinciden en el significado individual de las vivencias que experimentan por medio de la práctica deportiva.</p> <p>(DC2S3) En esta sesión S3 no dejó que S1 y S2 influenciaran su representación individual del contexto cultural.</p> <p>(DC3) En esta sesión, la comprensión de los hechos no parece ser óptima, ya que pese a manifestar que consumir antes de entrenar es dañino para la salud, lo hacen de igual forma. No obstante, los sujetos consideraron que lo hicieron porque se sentían bien.</p> <p>(DC4) Los sujetos comprenden que el hecho de descansar bien puede beneficiarlos incluso más que realizar entrenamientos muy intensos cada día.</p> <p>(DC4) Los sujetos consideran muy importante descansar no solo físico o muscularmente, sino que también hacerlo mentalmente y por ello, acuden muchas veces al cannabis para relajarse.</p> <p>(DC4) Los sujetos cuando son preguntados responden con frescura, hecho que deja clara su representación individual en el contexto cultural.</p> | <p>(HDVS1) La pérdida de un ser querido tiene un gran significado para el individuo.</p> <p>(HDVS2) Para el sujeto es importante entender que las cosas no siempre son como él desea.</p> <p>(HDVS3) El sujeto no le da un significado importante a la práctica deportiva ni al consumo de cannabis.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>(P3S1) El consumo de cannabis es un hobby en espacios libres durante momentos de relajación. El sujeto entrena y consume cannabis con las mismas personas.</p> <p>(P3S2) El individuo se relaciona con diferentes grupos de personas para consumir cannabis y disfruta al compartir con ellos.</p> <p>(P3S3) El consumo de cannabis y la práctica deportiva no requiere un grupo definido para ser llevados a cabo.</p> <p>(P4S1) La perspectiva demuestra la oposición a la desinformación que generan los medios de comunicación, por los intereses personales de la clase política. Por otro lado, demuestra que existen países que han mejorado socialmente a través de la legalización del cannabis.</p> <p>(P4S2) El sujeto se muestra inconforme con los medios de comunicación, porque estos son influenciados por las clases sociales más altas del país.</p> <p>(P4S3) Los medios de comunicación no realizan estudios para así compartir información verídica sobre el cannabis.</p> <p>(P5S1) El consumo de cannabis es perjudicial para la práctica deportiva debido a que este aumenta la</p> | <p>(DC5S1) se ve representado como individuo primero en el contexto familiar, luego sus “<i>brothers</i>”, amigos, compañeros de estudio y conocidos.</p> <p>(DC5S2) se ve representado como individuo en el contexto de amigos pertenecientes a diferentes grupos con características diferentes y la familia, en un segundo lugar.</p> <p>(DC5S3) se ve representado como individuo en el contexto familiar y de amistades.</p> | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>exigencia del sistema cardiorrespiratorio.</p> <p>Además, la decisión de disminuir el consumo o dejarlo totalmente, siempre debe ser por iniciativa propia.</p> <p>(P5S2) La adherencia a la actividad física puede verse alterada por el consumo de cannabis, puesto que si un individuo no tiene un interés verdadero por la práctica deportiva, es más propenso que no continúe entrenando y para ello también se debe considerar el tiempo que cada persona lleve ejercitándose.</p> <p>(P5S3) Para el sujeto, la interpretación es personal, ya que no considera las opiniones de los demás.</p> <p>(P6S1) La práctica deportiva posee beneficios psicológicos, se realiza por salud y además vuelve a las personas disciplinadas al ser dedicados.</p> <p>(P6S2) La práctica deportiva además de ser un hábito saludable, puede generar adherencia al adquirir el Street Workout y Calistenia como un estilo de vida.</p> <p>(P6S3) El Street Workout y Calistenia tiene como efecto estimular la autoestima de los individuos que la practican.</p> <p>(P7S1) Consumir cannabis puede significar auto controlarse y además puede</p> | | |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>ser considerado como una ayuda para enfocarse en contextos educativos o para dominar las emociones, aunque dependiendo del mismo autocontrol se puede pasar de tener un consumo moderado a uno excesivo.</p> <p>(P7S2) El autocontrol es de vital importancia para el consumo de cannabis, ya que puede afectar al individuo de manera positiva o negativa.</p> <p>(P7S3) Un consumidor de cannabis puede no encontrarle un valor significativo a la planta pero aun así consumirla regularmente por gusto propio.</p> | | |
|---|--|--|

Categoría emergente: **Experiencia**

| UNIDAD DE ANÁLISIS ENTREVISTA | UNIDAD DE ANÁLISIS OBSERVACION PARTICIPANTE | UNIDAD DE ANÁLISIS HISTORIA DE VIDA |
|--|---|--|
| <p>(P8S1) Deportistas anaeróbicos no se ven afectados por el consumo de cannabis, a diferencia de atletas de modalidades aeróbicas por los químicos que se generan tras la combustión de la sustancia en cuestión.</p> <p>(P8S2) La percepción del efecto del consumo de cannabis es diferente en cada individuo.</p> <p>(P8S3) El efecto del THC varía en los sujetos dependiendo de su autocontrol aunque en la</p> | <p>(DC1) Los sujetos comprenden los hechos que le suceden a cada uno de ellos y desde su individualidad, intentan ayudarle a sus compañeros.</p> <p>(DC2) Los sujetos comprenden los hechos que se hacen presentes durante el entrenamiento y demostraron cómo se apoyan entre todos cuando alguien lo necesita, aunque no haya considerado lo que le recomendaron para no hacerse daño.</p> <p>(DC2) Para los sujetos es importante trabajar la pierna para</p> | <p>(HDVS1) El paso de los años permite ganar experiencia al comenzar a crecer como persona.</p> <p>(HDVS2) Quedarse callado en momentos importantes puede hacer que no se tenga en cuenta la opinión personal.</p> <p>(HDVS3) La inocencia puede hacer que los demás se aprovechen de una persona o lo ninguneen.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>mayoría de personas genera un estado de relajación.</p> <p>(P9S1) La concepción cultural es culpable de la estigmatización que sufren los consumidores de cannabis y practicantes de SW&C</p> <p>(P9S2) El olor del cannabis puede repudiar incluso a un consumidor habitual y los prejuicios entre clases sociales se hacen presentes con los practicantes de SW&C</p> <p>(P9S3) El asombro sobre una acción puede contrarrestar la estigmatización a una persona.</p> <p>(P10S1) La falta de información y educación sobre el cannabis es una de las causas del consumo, teniendo como factores y consecuencias el contexto social, familia e instituciones educativas en las que conviven los consumidores.</p> <p>El cannabis no incita a consumir otras sustancias ni cambia el estado emocional y tampoco genera alucinaciones. A diferencia de las bebidas alcohólicas, que son consideradas la droga legal más peligrosa.</p> <p>(P10S2) La influencia del contexto social puede inducir al consumo de cannabis en la juventud</p> | <p>no adquirir un aspecto físico desproporcionado.</p> <p>(DC3) Sujetos comparten el mismo nivel de euforia previo al entreno, manifestando la ayuda que les está generando el haber consumido cannabis de manera previa a la sesión al sentirse menos pesados.</p> <p>(DC3) La competitividad entre los sujetos propicia que las experiencias sean significativas, ya que se hace evidente cómo disfrutaban del entreno luego de haber consumido cannabis mientras se superan a ellos mismos.</p> <p>(DC5) Los sujetos comparten que la sesión fue muy divertida, aunque en la mayoría de la misma hablaron muy poco entre ellos.</p> <p>(DC5) Para los sujetos escuchar a sus compañeros animándolos es una experiencia muy significativa, ya que se hace notorio que pueden superar lo que aparentaba ser un límite para ellos, llevando sus capacidades físicas por encima de las mismas.</p> <p>(DC6) Los sujetos poseen una interpretación singular de las experiencias bastante similar, puesto que en el entreno comparten sus opiniones.</p> <p>(DC6) Para los sujetos su personalidad no se ve alterada por la experiencia, aunque se observó todo lo contrario y al argumentarles lo expuesto, reconocen que el investigador tiene una perspectiva válida de lo vivido colectivamente.</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| <p>para encajar en un grupo. Mientras tanto, la misma puede desorientar a los jóvenes durante esa etapa de la vida, aunque esto depende del contexto personal de cada persona, resaltando que hay un pequeño grupo de jóvenes que sí han aprendido a utilizar el cannabis.</p> <p>(P10S3) El consumo de cannabis puede inducir a las personas a probar diferentes SPA o las otras sustancias inducen a sus consumidores a experimentar el cannabis. Además, el consumo de SPA fuertes genera disminución cognitiva en los sujetos, al perder neuronas a largo plazo.</p> <p>(P11S1) En el país las personas con conductas negativas para la sociedad son los consumidores de THC.</p> <p>(P11S2) La estigmatización hace que la sociedad en general piense que las personas consumidoras de THC son vagos.</p> <p>(P11S3) La mayor parte de la población piensa que los habitantes de calle están ahí a causa del consumo de cannabis.</p> <p>(P12S1) Consumir cannabis no genera inconvenientes grupales.</p> <p>(P12S2) El consumo exagerado de cannabis</p> | <p>(DC6) Los sujetos dan a entender que las experiencias vividas tienen un significado completamente personal, ya que ellos entrenan para mejorarse a sí mismos aunque lo hagan en grupo.</p> <p>(DC7) La perspectiva personal sobre las vivencias colectivas de los sujetos de estudio es muy similar, aunque presentan claras diferencias, como se hizo evidente al tratar el contratiempo que vivieron 1 y 2 con la policía.</p> <p>(DC7) La comprensión de la construcción de la experiencia de los sujetos se puede identificar desde sus personalidades, S3 es el más extrovertido y por ello hace el proceso en cuestión de forma rápida, mientras que S2 es impulsivo y S1 es una persona más crítica.</p> <p>(DC7) La interpretación singular de las experiencias en el caso de S3 consiste en el querer trabajar a la par con sus compañeros, mientras que para S2 se basa en superarse a sí mismo y S1 utiliza su pasión por el entrenamiento físico para llevar hábitos saludables que al mismo tiempo le ayudan mentalmente.</p> <p>(DC7S2) utiliza el significado personal de las experiencias vividas con su cuerpo para saber dónde está su límite físico y así no excederse.</p> <p>(DC8) Por la experiencia de los sujetos, se observa que el significado personal de lo que han vivido con respecto al consumo de cannabis, se consideran individuos que saben</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|---|---|--|
| <p>puede generar depresión en las personas y disminuir la capacidad de concentración.</p> <p>(P12S3) La adicción al cannabis es uno de los mayores efectos adversos del consumo</p> <p>(P13S1) El consumidor de cannabis es consciente del daño que le genera el consumo al fumar, puede desear disminuir su consumo y mejorar el mismo al hacerlo por ingesta.</p> <p>El sujeto quiere seguir teniendo un hábito de vida saludable como es la práctica de SW&C</p> <p>(P13S2) Deportivamente, piensa en estar saludable. Quiere disminuir el consumo de cannabis y mejorarlo, al convertirse en un consumidor por la vía oral.</p> <p>(P13S3) El consumo de cannabis puede ser visto como un hobby.</p> <p>El SW&C puede ser compartido con la comunidad.</p> <p>(P14S1) Practicar SW&C con amigos estimula la competitividad sana y crea momentos divertidos</p> <p>(P14S2) Para el individuo compartir una pasión con un grupo de amigos genera felicidad.</p> <p>(P14S3) La práctica de SW&C propicia interacciones afectivas,</p> | <p>sobre el tema en cuestión, al haberse informado sobre la planta y ser capaces de diferenciar el cannabis de buena o mala calidad.</p> <p>(DC8) La personalidad de los sujetos en la experiencia es totalmente diferente, S1 es el sujeto más académico, hecho que respetan sus compañeros, quienes se muestran mucho más relajados en cuanto a lo laboral, aunque no interrumpen la formación de S1.</p> <p>(DC8) Los sujetos comprenden que la construcción de la experiencia es un proceso diferente para cada uno y por esa razón intentan darle el espacio necesario a su compañero para poder ir adquiriendo nuevos conocimientos por medio del aprendizaje.</p> <p>(DC9) La personalidad del sujeto en la experiencia se hace presente en la sesión cuando los sujetos dan sus puntos de vista sobre la posibilidad de tener una nueva compañera de entreno.</p> <p>(DC9) Con respecto al significado personal de las experiencias vividas, se nota que 2 utiliza las vivencias pasadas al considerar aspectos futuros, mientras que 3 no le interesan y solo se preocupa por entrenar él y 1 es una persona que prefiere esperar a observar los hechos.</p> <p>(DC10) Los sujetos poseen una clara comprensión de la construcción de la experiencia, puesto que a través de lo que ya han vivido, se imaginan qué es</p> | |
|---|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| haciendo que las experiencias del grupo sean significativas. | aquello que podría pasar en un futuro. | |
|--|--|--|

Categoría emergente: Comunicación

| UNIDAD DE ANÁLISIS ENTREVISTA | UNIDAD DE ANÁLISIS OBSERVACION PARTICIPANTE | UNIDAD DE ANÁLISIS HISTORIA DE VIDA |
|---|--|--|
| <p>(P15S1) Una buena interacción, evita problemas.</p> <p>(P15S2) Una postura flexible permite solucionar conflictos causados por diferencia de opiniones.</p> <p>(P15S3) Una interacción asertiva permite evitar problemas.</p> <p>(P16S1) Una buena comunicación permite tener mejores relaciones afectivas y reduce los problemas al interactuar.</p> <p>(P16S2) El consumo de cannabis puede generar que una persona solo hable y no se comunique, haciendo posible la aparición de malentendidos por la mala comunicación. El cannabis puede disminuir la capacidad de concentración.</p> <p>(P16S3) La buena comunicación es una característica básica para entrenar colectivamente. Para consumir cannabis, solo se necesita acordar dónde y cuándo salir.</p> <p>(P17S1) Para que el proceso de comunicación</p> | <p>(DC1) Ninguno de los 3 sujetos consumió cannabis antes ni durante la práctica. No obstante, al finalizarla, se pusieron de acuerdo para hacerlo después.</p> <p>(DC2) Los sujetos usan un lenguaje coloquial en todo momento, sin faltarse al respeto mientras se comunican debido a la confianza que tienen entre ellos.</p> <p>(DC3) Pese a saber que consumir cannabis antes de un entreno puede no ser beneficioso para el sistema cardiovascular; ellos manifiestan que, en el entreno del día les ayudará a entrenar más duro.</p> <p>(DC3) Las palabras más usadas de los sujetos sí son las que habían compartido en las entrevistas, tales como parece, pana, marica... A las que se les puede añadir hijueputa y gonorrea.</p> <p>(DC4) A diferencia de otros encuentros, en el de este día los sujetos estuvieron más centrados en el desarrollo de la práctica, ya que no hablaron tanto como de costumbre al hacer los ejercicios. No obstante, la comunicación sigue siendo buena.</p> | <p>(HDVS1) Según el sujeto, la comunicación se puede ver afectada en las influencias porque estas pueden cambiar tras la profesionalización de una persona.</p> <p>(HDVS2) La comunicación del sujeto con su familia es mínima, mientras que con sus conocidos es totalmente abierta.</p> <p>(HDVS3) La comunicación del sujeto con su padre es una influencia negativa desde su perspectiva.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>se realice correctamente es determinante el compromiso del receptor por comprender o interpretar la información que le hayan emitido.</p> <p>El coloquialismo permite transmitir un mensaje con mayor facilidad a un público general.</p> <p>(P17S2) Como método de comunicación, la ejemplificación facilita el proceso interactivo entre un emisor y receptor que no tenga conocimiento técnico sobre un tema.</p> <p>(P17S3) El uso de ejemplos ayuda a las personas a darse a entender cuando estas poseen una capacidad de elocuencia poco desarrollada.</p> <p>(P18S1) Cuando hay una respuesta negativa, los participantes de la interacción pueden evitar un conflicto por medio de la buena comunicación.</p> <p>(P18S2) La serenidad es importante para evitar un conflicto por mala comunicación.</p> <p>(P18S3) Los prejuicios de una persona pueden generar conflictos al comunicarse.</p> <p>(P19S1) Es posible ser una persona sociable pero solo tener la confianza de mostrarse tal como se es con un grupo selecto de individuos.</p> | <p>(DC4) Los sujetos durante la práctica no solo se comunican para hablar sobre la práctica deportiva o el cannabis, sino que también tocan temas personales y laborales.</p> <p>(DC5) En el entreno, el lenguaje corporal se hizo más presente que en los encuentros anteriores, en los cuales los sujetos habían sido más conversadores.</p> <p>(DC8) Cada uno de los sujetos tiene una perspectiva personal similar en cuanto a lo que viven colectivamente, pese a que en otras oportunidades se observan diferencias.</p> <p>(DC11S1) 1 demuestra que logra el feedback para garantizar que comprendan el mensaje que emite al momento de explicar ejercicios nuevos a sus compañeros.</p> <p>(DC11) En la sesión se hizo presente la mala comunicación, ya que S3 aseguró su asistencia en el entreno pero al final no llegó y ese hecho generó molestia en sus compañeros, ya que no avisó que faltaría.</p> <p>(DC11) Los sujetos comprenden la contextualización de la comunicación en el grupo, la cual se basa en la confianza que ha creado el grupo de amigos, en el cual se incluyeron familiares del S1.</p> <p>(DC12S1) logra que sus compañeros comprendan el mensaje que él les comparte cuando hablan de temas académicos relacionados con el</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|---|---|--|
| <p>(P19S2) El proceso de comunicación se puede ver afectado por la falta de confianza y prejuicios entre los participantes.</p> <p>(P19S3) La comunicación con el núcleo familiar puede ser positiva pero no efectiva</p> <p>Las amistades permiten a los individuos mostrarse tal como son.</p> <p>(P20S1) Al comunicar un mensaje puede ser significativo tener bases científicas que permitan la aprehensión de un tema en particular.</p> <p>(P20S2) La comunicación se da desde la perspectiva de una persona y al mismo tiempo es posible adoptar las ideas de otro individuo.</p> <p>(P20S3) Partiendo de conocimientos adquiridos, una persona contextualiza la información para crear su propia perspectiva.</p> <p>(P21S1) El tipo de relación afectiva entre dos individuos es el encargado de determinar la forma en la que se da la interacción social y al mismo tiempo permite evitar posibles conflictos.</p> <p>(P21S2) El lenguaje coloquial es habitual en la comunicación de los consumidores y practicantes de SW&C</p> <p>(P21S3) El coloquialismo puede ser equivalente a la vulgaridad en las</p> | <p>deporte, evitando la terminología que se utiliza en la academia para así garantizar el feedback.</p> <p>(DC12S3) logra comprender que cuando no se comunica con sus compañeros genera molestia en ellos y al haber mala comunicación en esos momentos, podría generar algún malentendido, aunque lo manifestara jocosamente.</p> <p>(DC12) Con la sesión, se puede determinar que la contextualización de la comunicación que llevan a cabo los sujetos es la misma estén ellos tres solos o acompañados por alguien más.</p> <p>(DC13) En la sesión, no se observó mala comunicación entre los sujetos como tampoco con la conocida B en ningún momento.</p> <p>(DC14) El feedback se hizo evidente entre los sujetos al hablar sobre lo que puede depararles diciembre, considerando sus experiencias previas.</p> <p>(DC14) La mala comunicación se hizo presente cuando S1 habló sobre desatarse sin especificar a qué se refería, por lo que tuvo que explicarlo de forma precisa para comprender el tema que trataba y la contextualización del mismo.</p> <p>(DC15) La comprensión de los mensajes emitidos por S1 fue siempre adecuada desde la recepción hecha por S3, garantizando así el feedback durante el entrenamiento.</p> | |
|---|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| interacciones sociales, pero al darse entre individuos contemporáneos. | (DC15) Al parecer, con la inasistencia de S2 la contextualización de la comunicación entre S1 y S3 fue mucho más seria. Por lo que se puede entender que S3 y S2 son quienes suelen conversar más durante las sesiones, bromeando en la mayoría de interacciones sobre su desempeño físico. | |
|--|--|--|

CATEGORÍA DE ANÁLISIS: Relaciones interpersonales

Categoría emergente: Interacción

| UNIDAD DE ANÁLISIS ENTREVISTA | UNIDAD DE ANÁLISIS OBSERVACION PARTICIPANTE | UNIDAD DE ANÁLISIS HISTORIA DE VIDA |
|---|---|--|
| <p>(P22S1) La falta de información verídica sobre el THC y su consumo ocasiona la estigmatización que sufren sus consumidores.</p> <p>(P22S2) Culturalmente, las religiones influyen en el pensamiento de las personas adeptas a ellas y pueden evitar que adopten un punto de vista más amplio.</p> <p>(P22S3) La familia puede no evidenciar el consumo de cannabis en algunos sujetos.</p> <p>(P23S1) La adherencia a la práctica deportiva es motivo de alegría para la familia del sujeto y este puede ser el encargado de promover el deporte al motivar a sus familiares.</p> <p>(P23S2) Ser una persona activa físicamente genera alegría en los familiares.</p> | <p>(DC1S2) no tiene inconvenientes para compartir sus opiniones, considera las recomendaciones que le dan, toma decisiones por sí mismo y puede tener en cuenta la perspectiva de otra persona para comprender aspectos propios.</p> <p>(DC3) Individualmente, se puede observar cómo el S1 es el encargado de liderar los entrenos, S3 es el que más se ríe y bromea mientras que el S2 fue el más reservado en el entrenamiento.</p> <p>(DC4) las interacciones las realizan utilizando el lenguaje coloquial al que ya están acostumbrados.</p> <p>(DC6) A los sujetos 1 y 2 les molestó la inasistencia de S3 pero al final reconocieron la falta que hizo en la sesión, ya que al parecer es quien se encarga de poner el buen ambiente en los entrenos.</p> | <p>(HDVS1) Una persona profesional puede interactuar con amigos que no posean estudios.</p> <p>(HDVS2) La interacción del sujeto con su familia es mínima porque se sintió defraudado cuando dejaron regresar a la casa a su papá luego de haberlos abandonado.</p> <p>(HDVS3) El sujeto interactúa buscando sentirse bien y alegrar a los demás.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>(P23S3) Ser deportista hace que la familia se alegre y apoye a un sujeto.</p> <p>(P24S1) El SW&C mejora el control del peso corporal.</p> <p>(P24S2) En la práctica de SW&C se propicia la aparición del dialogo de cooperación.</p> <p>(P24S3) A través de la práctica de SW&C se puede desarrollar la fuerza y el cardio.</p> <p>(P25S1) El aprendizaje en general es la mayor experiencia al practicar SW&C.</p> <p>(P25S2) La competitividad y el apoyo de amigos pueden ayudar a superarse físicamente.</p> <p>(P25S3) La práctica de SW&C ayuda en la socialización y cuenta con una comunidad que se motiva entre ella misma.</p> <p>(P26S1) El consumo de cannabis puede ayudar a adoptar un punto de vista diferente frente a los problemas y regula el autocontrol.</p> <p>(P26S2) El consumo de cannabis puede cambiar la personalidad y mejorar la emotividad de las personas.</p> <p>(P26S3) El consumo de cannabis ayuda a combatir el insomnio.</p> <p>(P27S1) La reacción de la familia pese a ser negativa,</p> | <p>(DC9) Cuando los sujetos conversan en la sesión se hace evidente que la perspectiva personal sobre las vivencias colectivas son diferentes, puesto que cada uno de los participantes comprenden la construcción de la experiencia a través de lo que han vivido, considerando la interpretación singular que poseen.</p> <p>(DC10) La interpretación singular de las experiencias se ve expuesta durante la sesión cuando los sujetos hablan sobre las motivaciones que tiene su conocida para entrenar y comprenden que para cada uno son cosas diferentes.</p> <p>(DC11) La interacción en el proceso de comunicación de los sujetos se ve claramente afectada en S2, ya que desde el ingreso de los conocidos B y C se desconectó totalmente de la sesión de entrenamiento, mientras que S1 siguió hasta el final.</p> <p>(DC12) La interacción en el proceso de comunicación que se observó en la sesión fue de suma confianza, ya que los sujetos pese a utilizar palabras que pueden llegar a ser denigrantes, no generan molestia en quien las recibe sino que ocasiona risas entre los sujetos.</p> <p>(DC12) Los sujetos comparten desde su individualidad lo que perciben a través de los ejercicios y reconocen los puntos de vista que tienen los demás, aunque durante este día hayan sido similares.</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>puede llegar a comprender al individuo con el tiempo.</p> <p>(P27S2) La estigmatización del consumo de cannabis puede generar rechazo incluso desde el núcleo familiar, pero esto se puede revertir.</p> <p>(P27S3) Es posible ser consumidor de cannabis sin que la familia lo note.</p> <p>(P28S1) La diversidad de personalidades en los integrantes del grupo no es un factor que cree problemas.</p> <p>(P28S2) Es posible evidenciar características en las personalidades de los sujetos aunque estos sean reservados en algunas ocasiones.</p> <p>(P28S3) La diferencia en las personalidades de los miembros de un grupo pueden ser evidentes para quienes lo integran.</p> <p>(P29S1) La contextualización de los mensajes recibidos por las personas cercanas es significativa para un individuo.</p> <p>(P29S2) A través de la contextualización de una relación afectiva, es posible que se generen cambios involuntarios en el léxico o posturas ideológicas.</p> <p>(P29S3) Una persona puede verse más</p> | <p>(DC13) Las interacciones que llevan a cabo los sujetos durante el proceso de comunicación son siempre desde la contextualización en la que se encuentran, la cual es de un grupo de amigos que poseen mucha confianza entre ellos y es por ello que se pueden decir palabras obscenas sin afectar la integridad de sus compañeros de entreno.</p> <p>(DC14) Los sujetos comparten desde su individualidad reconociendo al otro cuando ellos hablan sobre sus experiencias de los años anteriores en el mes de diciembre, donde S2 no se pudo controlar e intentará hacerlo en el presente año, hecho que alegra a S1 mientras que a S3 parece no importarle.</p> <p>(DC15) La interacción en el proceso de comunicación con la falta de S2 fue igual para S1, quien asumió el rol de líder, mientras que S3 sí presentó un cambio en la forma de recibir los mensajes, puesto que siempre se había mostrado como el sujeto bromista y en el entreno fue mucho más serio.</p> <p>(DC15) S1 le puso un ejemplo claro a S3 del inconveniente que genera cuando no avisa que faltará al entrenamiento, comparándolo con S2, quien al dar aviso de su inasistencia, evita que haya algún malentendido por mala comunicación.</p> | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| influenciada por la familia que por las amistades. | | |
|--|--|--|

Categoría emergente: Empatía

| UNIDAD DE ANÁLISIS ENTREVISTA | UNIDAD DE ANÁLISIS OBSERVACION PARTICIPANTE | UNIDAD DE ANÁLISIS HISTORIA DE VIDA |
|---|---|--|
| <p>(P30S1) Se pueden generar experiencias significativas al socializar mediante el SW&C y el cannabis.</p> <p>(P30S2) Cuando una relación es afectiva, las experiencias son significativas y por esa razón el sujeto se muestra abierto a reforzar vínculos amistosos con sus compañeros de entreno.</p> <p>(P30S3) El SW&C permite desarrollar relaciones afectivas.</p> <p>(P31S1) La práctica de SW&C genera adherencia deportiva y por ende se convierte en un hábito saludable.</p> <p>(P31S2) El SW&C es una modalidad deportiva que aumenta el autoestima y mejora las capacidades físicas de las personas.</p> <p>(P31S3) La autoestima es un factor vitalicio al momento de generar adherencia deportiva al ver los avances físicos.</p> <p>(P32S1) En el SW&C se hace presente la interacción social, al compartir los saberes sobre un tema particular para ayudar a alguien con menos conocimiento.</p> <p>(P32S2) La práctica de SW&C permite entrenar</p> | <p>(DC1S1) demuestra liderazgo mientras comparte su conocimiento sobre la disciplina. Aun así le pide opinión a los demás y les da recomendaciones cuando es debido, por lo que se observa que la responsabilidad es algo muy importante para él.</p> <p>(DC8) Los sujetos confían en la experiencia que ha adquirido S1 en su formación académica y por ello siguen sus entrenos sin preguntarle cuál es el objetivo del mismo.</p> <p>(DC11) Los sujetos comparten desde su individualidad reconociendo la de los demás, como se observó al entender que por diversas razones, 3 siempre deja de asistir un día de entreno cada semana.</p> <p>(DC13) Los sujetos comparten desde la individualidad reconociendo a los otros, al decir cómo se sienten tras los circuitos que realizan y desde esas mismas percepciones personales los demás motivan a sus compañeros a superarse al bromear con ellos diciendo que ya no pueden más.</p> | <p>(HDVS1) Para el sujeto, no es recomendable ser amable con todas personas porque una gran parte busca aprovecharse de la gente buena.</p> <p>(HDVS2) El sujeto considera que como a él no le gusta que se metan en su vida, él tampoco debe hacerlo con los demás.</p> <p>(HDVS3) El individuo pretender ser el hombre que quiere ver su madre.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>colectivamente desde la individualidad.</p> <p>(P32S3) A través del SW&C se puede valorar la zona de desarrollo próximo y la individualidad de cada practicante al entrenar juntos.</p> <p>(P33S1) La inducción al consumo de cannabis por parte de otras personas o razones familiares es nula, siendo la mayor razón la curiosidad del ser humano al sentirse atraído por lo prohibido.</p> <p>(P33S2) Durante la adolescencia, el contexto social de los individuos es un factor determinante para la iniciación en el consumo de cannabis buscando ser aceptados por un grupo de amigos.</p> <p>(P33S3) Los consumidores de cannabis pueden haberse iniciado por alguna razón en especial o solo por hacerlo.</p> <p>(P34S1) Es factible comprender un tema desconocido cuando el emisor se comunica sin utilizar el lenguaje científico.</p> <p>Una buena comunicación es posible siempre y cuando el receptor posea una buena capacidad de interpretación.</p> <p>(P34S2) Una persona puede estimular su conocimiento desde la disposición que tenga por aprender a causa de la curiosidad.</p> <p>(P34S3) Una comunicación disfuncional puede ser contrarrestada por el deseo de</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>comprensión de una persona, cuando esta profundiza individualmente en el tema que no comprende.</p> <p>(P35S1) Si no hay respeto al comunicarse o interactuar, puede crear conflictos entre los participantes del proceso.</p> <p>(P35S2) Resaltar los aspectos negativos de una persona sin moderación, puede generar un conflicto por la falta de respeto en la interacción.</p> <p>(P35S3) Irrespetar lo ajeno genera conflictos.</p> <p>(P36S1) La contextualización social influye la diferenciación personal del sujeto.</p> <p>(P36S2) Una persona puede diferenciarse de los demás desde la perspectiva analítica.</p> <p>(P36S3) Partiendo de la sociabilidad de una persona es posible observar el estado anímico de quienes le rodean.</p> <p>(P37S1) Interactuar desde el respeto, propicia experiencias significativas.</p> <p>(P37S2) Al interactuar, una persona recibe el trato que desea o permite que tengan sobre él mismo.</p> <p>(P37S3) El respeto hace sentir bien a las personas que forman parte de un proceso de comunicación e interacción social.</p> | | |
|---|--|--|

Categoría emergente: Conducta

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| UNIDAD DE ANÁLISIS ENTREVISTA | UNIDAD DE ANÁLISIS OBSERVACION PARTICIPANTE | UNIDAD DE ANÁLISIS HISTORIA DE VIDA |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|

| | | |
|---|---|---|
| <p>(P38S1) Consumir cannabis después de entrenar ayuda a relajar los músculos.</p> <p>(P38S2) Consumir después de entrenar ayuda a relajarse.</p> <p>(P38S3) Consumir cannabis permite entrar en un estado de relajación, facilitando el sueño.</p> <p>(P39S1) Pese a ser consumidor habitual, no evidencia síntomas de dependencia cuando no consume.</p> <p>(P39S2) La congestión pulmonar ocasionada por el humo al consumir cannabis puede dificultar la respiración.</p> <p>(P39S3) Pese a ser un consumidor habitual, no evidencia síntomas de dependencia.</p> <p>(P40S1) A diferencia de los alucinógenos, el cannabis no cambia la personalidad o el comportamiento de una persona.</p> <p>(P40S2) El consumo de cannabis puede generar cambios de personalidad mientras la persona está bajo los efectos de la misma SPA.</p> <p>(P40S3) La personalidad y el comportamiento se ven afectadas en algunas personas al consumir cannabis.</p> <p>(P41S1) El consumo de cannabis le permite a la</p> | <p>(DC1S3) admite no haber sido responsable en el día, por lo que debe trabajar con su compromiso por los entrenamientos, aunque al llegar preguntó para ponerse al tanto de lo ocurrido y así no saltarse ninguna parte del entrenamiento, en el cual desde su llegada fue quien se encargó de bromear para que el ambiente fuera más relajado, ayudando así al S2 a tranquilizarse un poco.</p> <p>(DC4) En esta sesión, los sujetos trabajaron simultáneamente en todo momento, estando sincronizados siempre en cuanto al tiempo de descanso entre series y ejercicios, aunque en cuanto a las repeticiones se observa una leve diferencia de S3 frente a S1 y S2.</p> <p>(DC10) Las personalidades de cada uno de los sujetos en la experiencia se ve alterada por las diferentes formas de entrenamiento que manejan, como se puede ejemplificar con 3, quien normalmente vive las cosas buscando causar gracia mientras que al entrenar con alta intensidad es una persona mucho más concentrada en lo que realiza.</p> <p>(DC10) Cada uno de los sujetos tienen perspectivas personales sobre las vivencias colectivas, donde las diferencias consisten en la percepción del cansancio que sienten y cómo perciben los ejercicios realizados, ya que en unos se ven más motivados que en otros.</p> | <p>(HDVS1) Un individuo puede caer en la depresión por no poder continuar sus estudios y sobreponerse para retomarlos.</p> <p>(HDVS2) El sujeto se comporta tal como argumenta, por lo que su identificación personal es buena.</p> <p>(HDVS3) La rebeldía del sujeto y la mejora del mismo provienen de temas familiares.</p> |
|---|---|---|

| | | |
|---|--|--|
| <p>persona seguir siendo ella misma, a diferencia del alcohol u otras sustancias.</p> <p>(P41S2) Cuando una persona está bajo los efectos del cannabis, puede volverse más alegre.</p> <p>(P41S3) El consumo de cannabis puede generar cambios en la percepción de los sucesos.</p> <p>(P42S1) En un comentario negativo, puede encontrarse algo positivo que no se haya emitido de la forma correcta.</p> <p>(P42S2) Una persona puede considerar dar por concluida una relación social cuando un individuo le hace comentarios negativos reiteradamente sin intentar comprender por qué son mencionados aunque el sujeto se considere capacitado para comprender el punto de vista de otro ser.</p> <p>(P42S3) Una persona puede no buscarle significado a un comentario que reciba, sea positivo o negativo.</p> <p>(P43S1) El consumo puede ser perjudicial para la salud cuando se realizan ejercicios aeróbicos mientras que en los anaeróbicos no influyen.</p> <p>(P43S2) El consumo de cannabis puede ser beneficioso para relajar los músculos después de la actividad física.</p> | <p>(DC14S2) asumió un papel más protagónico luego de que S1 se hiciera a un lado en la preparación de la sesión, mientras que S3 no cambió al respecto y continuó siendo un receptor.</p> <p>(DC15) S3 comparte su individualidad reconociendo la de S1, a quien sigue durante el entreno y tiene como guía para llevar a cabo la mayoría de sesiones.</p> | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>El exceso del consumo de cannabis puede propiciar afecciones pulmonares.</p> <p>(P43S3) Consumir cannabis puede generar somnolencia, dificultando así la activación muscular idónea para la práctica deportiva</p> <p>(P44S1) El cannabis genera un estado de relajación muy elevado. Su efecto y duración depende de la calidad de la hierba y la sepa utilizada, la cual también influye en los efectos corporales.</p> <p>(P44S2) El consumo de cannabis puede abrir el apetito por la estimulación de las papilas gustativas a causa del THC.</p> <p>(P44S3) Consumir cannabis puede desactivar físicamente a una persona aunque le produzca risa. Cuando el efecto del cannabis termina, el individuo siente hambruna.</p> <p>(P45S1) El contexto social influye en la perspectiva de las personas.</p> <p>(P45S2) Al haber diferentes perspectivas, es importante interactuar desde el respeto para evitar la aparición de problemas.</p> <p>(P45S3) La subjetividad permite que se respeten las perspectivas de cada persona.</p> | | |
|--|--|--|

8. Referencias

- Agudelo Bedoya, M. E., & Estrada Arango, P. (2015). El consumo de sustancias psicoactivas y las formas de organización y dinámica familiar. *Trabajo Social*, 145-156. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/traso/n18/2256-5493-traso-18-145.pdf>
- Agudelo Bedoya, M., & Estrada Arango, P. (2012). Constructivismo y construccionismo social: Algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas. (Universidad del Valle, Ed.) *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e Intervención Social*(17), 353-378. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5857466>
- Alonso, L., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gómez, D., Comas, M., & Ariza, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 23(1), 33-42. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81723105.pdf>
- Alonso, Y., & Catalán, S. (2017). *Guía completa de Calistenia y Street Workout*. España. Obtenido de https://www.academia.edu/37756420/Guia_completa_de_Calistenia_y_Street_workout_y_erai
- Arcila, P., Mendoza, Y., Jaramillo, J., & Cañón, Ó. (2010). Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 37-49. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261004.pdf>
- Ausubel, D., Novak, J., & Hanesian, H. (1976). *Significado y aprendizaje significativo*. Obtenido de <http://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1J3D72LMF-1TF42P4-PWD/aprendizaje%20significativo.pdf>

- Baquero, D., & Cardenas, S. (2019). Comunicación no verbal en la gestión organizacional, ¿Cómo optimizar el tiempo en las relaciones empresariales? *Conrado*, 15(68), 160-167. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442019000300160
- Barbosa, A., Segura, C., Garzón, D., & Parra, C. (2014). Significado de la experiencia del consumo de sustancias. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 53-69. doi:[dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.04](https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.04)
- Bárcena Orbe, F., Larrosa Bondía, J., & Mèlich Sangrá, J.-C. (2006). Pensar la educación desde la experiencia. *Revista Portuguesa de Pedagogía*, 40(1), 233-259. Obtenido de <http://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/download/1157/605>
- Basso-Vanelli, R., Pires, V., Labadessa, I., Regueiro, E., Jamami, M., Gomes, E., & Costa, D. (2016). Effects of Inspiratory Muscle Training and Calisthenics-and-Breathing Exercises in COPD With and Without Respiratory Muscle Weakness. *Respiratory Care*, 61(1). Obtenido de <http://rc.rcjournal.com/content/61/1/50/tab-pdf>
- Bedolla Pereda, D. (2017). Sobre la empatía y la introspección emocional en los diseñadores. *Economía Creativa*(8), 85-113. doi:<https://doi.org/10.46840/ec.2017.08.04>
- Bedoya, V., & Cortés, E. (2017). *La legalización del consumo, producción y comercialización de las drogas: El caso de la marihuana medicinal en Colombia (Tesis de pregrado)*. Unidad Central del Valle del Cauca, Facultad de Ciencias Jurídicas y Humanísticas.
- Bonilla García, V. L., & García Jurado, S. V. (2019). *Relaciones interpersonales en el entorno áulico propuesta: Programa para el desarrollo social (Tesis de grado)*. Universidad de Guayaquil, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41040>

- Botella, L., & Feixas, G. (2008). *Teoría de los Constructos Personales: Aplicaciones a la Práctica Psicológica*. FPCEE Blanquerna. Obtenido de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/constructos-personales-luis-botella-y-guillem-feixas.pdf>
- Bruner, J. (1991). *Actos de significado: Más allá de la revolución cognitiva*. Alianza. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=278788>
- Buitrago, F. (8 de Mayo de 2020). Entrevista a Felipe Buitrago, líder de La Perla S.W (Pereira). (E. A. Camargo Vargas, Entrevistador)
- Cantón, E., Peris-Delcampo, D., & Taípe-Nasimba, N. (2019). Motivos de práctica deportiva, bienestar psicológico e inmigración en practicantes de Street Workout. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 135-142. Obtenido de https://www.rpd-online.com/article/view/v28-n2-taípe-peris-cantón/Taípe_Peris_Cantón
- Cebrián Fernández, N. (2013). *Consumo de Cannabis en universitarios: Etapas de adquisición (Tesis doctoral)*. Universitat de Girona, Departament de Psicologia. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=88843&orden=1&info=link>
- Chavez Pupuche, M. K. (2018). *Programa de habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales (Tesis de grado)*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/5186>
- Congreso de Colombia. (1997). *Ley 371: Ley de Juventud*. República de Colombia. Obtenido de <https://es.slideshare.net/ConsejoJuventud/ley-375-de-1997-ley-de-juventud-colombia>

- Cortes Morales, E. (2020). Educación y experiencia. Una relación indisoluble. En D. A. Jaramillo Ocampo, J. F. Orrego Noreña, & C. Castaño Trujillo (Ed.), *Cuadernos de educación y alteridad III entre el cuidado y la experiencia* (págs. 134-147). UCM. Obtenido de https://www.academia.edu/44211531/Cuadernos_de_Educaci%C3%B3n_y_Alteridad_III
- Delomery Momberger, C. (2014). Experiencia y formación. *Revista mexicana de investigación educativa*, 19(62), 695-710. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v19n62/v19n62a3.pdf>
- Deslauriers, J.-P. (2004). *Investigación Cualitativa: Guía práctica*. (M. Á. Gómez, Trad.) Papiro. Obtenido de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/handle/11059/3365>
- Díaz Fernández, R., Sierra Berdejo, M., & Salavera, C. (2011). Cannabis: una sustancia que afecta al desarrollo de las habilidades de comunicación y al uso del lenguaje de los adolescentes consumidores. Revisión sobre algunos aspectos. *AELFA*, 11(1), 26-32. doi:10.1016/S1137-8174(11)70041-3
- Domínguez Bolaños, R. E. (2013). La comunicación interpersonal: Elemento fundamental para crear relaciones efectivas en el aula. *Razón y Palabra*(82). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199525737032.pdf>
- Drobnic, F. (2003). El consumo de cannabis y el deporte. *Archivos de medicina del deporte*, XX(97), 385-386. Obtenido de <http://www.femedede.es/documentos/editorial.pdf>
- Dunn, A., Trivedi, M., & O'neal, H. (2001). Physical activity doseresponse effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 87-97. doi:<https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00027>

- Duque, H., & Aristizábal Díaz-Granados, E. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 14(25), 1-24. doi:<https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
- Federación Española de Street Workout y Calistenia. (2020). *FESWC*. Obtenido de <https://feswc.org/>
- Feixas , G., Geldschläger, H., Carmona, M., & Garzón , B. (2002). Sistema de categorías de contenido para codificar constructos personales. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 55(3), 337-348. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=294324>
- Galicia Reyes, A. (2014). Conceptos básicos sobre la fuerza muscular. *EFDeportes Revista Digital*, 18(190). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-fuerza-muscular.htm>
- Gallego Gómez, H. (2014). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos*. Universidad del Quindío, Facultad de Educación. Obtenido de <https://es.slideshare.net/HUGAGO/tcnicas-e-instrumentos-de-recoleccion-de-datos-32467299>
- García Gómez, R. (2018). *IMF Business School*. Obtenido de <https://blogs.imf-formation.com/blog/corporativo/neuropsicologia/inteligencia-interpersonal-intrapersonal/>
- García-Martínez, J. (2012). Técnicas narrativas en psicoterapia. *Proyecto Editorial Psicología Clínica*. Obtenido de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788497568081.pdf>
- Gómez Ferreira, K. K., & Marín Quintero, J. S. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años (Tesis de pregrado)*. Universidad Cooperativa de Colombia, Programa de

Psicología. Obtenido de <https://www.studocu.com/pe/document/centro-de-altos-estudios-nacionales/medicina/impacto-que-generan-las-redes-sociales-en-la-conducta-del-adolescente-y-en-sus-relaciones-interpersonales-en-iberoamerica-los-ultimos-10-anos/17936542>

González Alafita, E. (2016). *Comunicación interpersonal: inicio, mantenimiento y desintegración de relaciones*. Digital del Tecnológico de Monterrey. Obtenido de http://prod77ms.itesm.mx/podcast/EDTM/Comunicacion%20Interpersonal_%20Desarrollo%2C%20-%20Gonzalez%20Alafita.pdf

Granados García, A. (2015). *Riesgo del consumo de cannabis para la práctica físico-deportiva (tesis doctoral)*. Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Obtenido de http://oa.upm.es/35055/1/ANA_GRANADOS_GARCIA.pdf

Habermas, J. (1973). *Conocimiento e interés*. (G. Hoyos, Trad.) Obtenido de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/idval/article/view/29111/29384>

Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). McGraw Hill. Obtenido de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Jiménez, A. L., & Pantoja, V. (2007). Autoestima y Relaciones Interpersonales en Sujetos Adictos a Internet. *Revista de Psicología - Segunda Época*, XXVI(1), 78-89. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rep/v26n1/v26n1a06.pdf>

- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs and its Philosophy*. Norton. Obtenido de https://www.infoamerica.org/documentos_pdf/kelly02.pdf
- Lozares, C. (2007). La unidad de análisis, sus agentes y contextos y los modos de interacción en los procesos de trabajo: un estudio de caso. *Papers: Revista de sociología (en línea)*(83), 97-122. Obtenido de <https://raco.cat/index.php/Papers/article/view/60134/70289>
- Lugli Rivero, Z., & Vivas, E. (Enero-Febrero de 2001). Trastornos de alimentación y control personal de la conducta 9. *Salud Pública de México*, 43(1), 9-16. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10643104>
- Mair, M. (1990). Telling psychological tales. *International Journal of Personal Construct Psychology*(1), 121-135. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10720539008412801?journalCode=upcy19>
- Martínez López, E. (2003). La Flexibilidad. Pruebas aplicables en educación secundaria. Grado de utilización del profesorado. *EFDeportes Revista Digital*, 8(58). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd58/flex.htm>
- Molina, M. M. (2008). *El cannabis en la historia: pasado y presente*. Artículo, Historiadora Universidad de Caldas, Departamento Estudios Educativos. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Historia7.pdf
- Monjaraz Fuentes, P. (2019). Reconstruir la comunidad humana desde la empatía: Medios para generar la paz. *Revista de Filosofía Open Insight*, X(20), 79-93. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4216/421664628005/421664628005.pdf>

- Monje, J. (2017). *Sentido de la práctica del Street Workout para los jóvenes escolarizados de la ciudad de Neiva (Tesis para maestría)*. Universidad Autónoma de Manizales, Facultad de Salud. Obtenido de http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/bitstream/11182/629/1/Senti_pr%C3%A1cti_street_workout_j%C3%B3ven_escola_Neiva.pdf
- nordinWORKOUT. (2017). *YouTube*. Obtenido de nordinWORKOUT: <https://www.youtube.com/watch?v=1Q0HP7bS9i4>
- Palau Valderrama, P., & Fayet Sallas, A. L. (2016). Un repertorio para cada ocasión” interacción social e interdependencia en la clasificación de públicos por músicos en Cali, Colombia. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 8(13), 80-89. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588666483009>
- Paluska, S., & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180. doi:<https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Perea, M., Quintero, K., & Vielma, M. (2019). *Factores que predominan en consumidores de sustancias psicoactivas en dos instituciones del Valle del Cauca (Tesis de pregrado)*. Unidad Central del Valle del Cauca, Facultad de Ciencias de la Salud.
- Pereira-Silva, N. L., de Souza, V., & Fuentes, C. (2018). Relación familia-escuela y síndrome de Down: perspectivas de padres y profesores. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(2), 397-426. doi:<https://dx.doi.org/10.18800/psico.201802.001>
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2016). *Definición.de*. Obtenido de <https://definicion.de/capacidades-coordinativas/>

- Pervin, L. (1980). *Personality: Theory, assessment, and research*. John Wiley and sons. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/1970-16637-000>
- Pope, M. (1986). *La psicología de los constructos personales y la investigación e innovación curricular*. Actas de las IV Jornadas de Estudio sobre la Investigación en la Escuela. Obtenido de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/52983/la%20psicologia%20de%20los%20constructos.pdf?sequence=1>
- Porice, H. (2008). El diálogo en la interpretación del otro. *Persona*(11), 69-74. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147117608004>
- Puhakka, K. (2003). La teoría de los constructos personales de George Kelly y la psicología cognoscitiva. En S. Cloninger, & E. Quintanar Duarte (Ed.), *Teorías de la personalidad* (A. S. Fernández Molina, & M. E. Ortiz Salinas, Trads., Tercera ed., Vol. 3). Pearson Educación. Obtenido de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2016/09/teorc3adas-de-la-personalidad.pdf>
- Quintana, A. (2006). Metodología de Investigación Científica Cualitativa. *Psicología: Tópicos de actualidad*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/278784432_Metodologia_de_Investigacion_Cientifica_Cualitativa
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*, 23.3 en línea. (Real Academia Española) Obtenido de <https://dle.rae.es/>

- Río del, R., & Díaz, A. (2015). Calistenia: Volviendo a los orígenes. *EmásF Revista Digital de Educación Física*(33), 87-96. Obtenido de https://emasf.webcindario.com/Calistenia_volviendo_a_los_origenes.pdf
- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Reidocrea*(2), 143-148. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10481/27754>
- Rodríguez, G., Gil, J., & García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe. Obtenido de https://cesaraguilar.weebly.com/uploads/2/7/7/5/2775690/rodriguez_gil_01.pdf
- Salama, H. (2006). *TPG. Manual del test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama*. Obtenido de <https://cdn.website-editor.net/50c6037605bc4d1e9286f706427108e6/files/uploaded/MANUAL%2520DEL%2520TEST%2520DE%2520PSICODIAGNDSTICD%2520GESTALT%2520DE%2520SALAMA-79.pdf>
- Sánchez-Martinez, J., Plaza, P., Araneda, A., Sánchez, P., & Almagiâ, A. (2017). Morphological characteristics of Street Workout practitioners. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1). doi:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.987>
- Sherif, M. (1966). *Group Conflict and Co-operation: Their Social Psychology* (Vol. 29). Psychology Press. doi:10.4324/9781315717005
- Solis, B. (17 de Mayo de 2020). Entrevista a Brayan Daniel Solis. (E. A. Camargo Vargas, Entrevistador) Tuluá, Valle del Cauca, Colombia. Obtenido de <https://drive.google.com/open?id=1K5P2u0r92kiX6ozfO-RL3FQIQ-kyKqsg>

- Spiegelberg, H. (1965). *The phenomenological movement: a historical introduction* (Second ed., Vol. I). Originally published by Martinus Nijhoff.
- Stange Espínola, I. d., & Lecona Pintado, O. (2014). Conceptos básicos de Psicoterapia Gestalt. *Euroka*, 11(1), 106-117. Obtenido de <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-11-1-17.pdf>
- Taipe, N. (2019). *Factores psicosociales asociados al fenómeno y a la práctica del Street Workout* (Tesis doctoral). Universitat de València, Departamento de Psicología Básica. Obtenido de <http://roderic.uv.es/handle/10550/72344>
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (1 ed.). Paidós. Obtenido de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>
- Valarezo Encalada, C. M., Rodríguez Guerrero, D. B., Celi Rojas, S. Z., & Sánchez Gaona, V. C. (2020). Caracterización general y evolución de la personalidad. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 469-482. doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.130>
- Valera-Villegas, G. (2001). Escuela, alteridad y experiencia de sí. La producción pedagógica del sujeto. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 5(13), 25-29. Obtenido de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/19555/articulo5-13-4.pdf;jsessionid=4D6AF87BC0ACEF6A5BDF3FF657C330F6?sequence=1>
- Verderber, R., Verderber, K., & Sellnow, D. (2009). *Communicate!* Cengage Learning. Obtenido de <https://www.iberlibro.com/Communicate-Rudolph-Verderber-Kathleen-Deanna-Sellnow/30967084269/bd>

Vygotski, L. S. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Paidós. Obtenido de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Pensamiento-y-Lenguaje-Vigotsky-Lev.pdf>

World Anti-Doping Agency. (2020). (*WADA*). Obtenido de Agencia Mundial Antidoping (AMA): <https://www.wada-ama.org/es/node/8531/prohibidos-en-competicin/cannabinoides>

World Calisthenics Organization. (2020). *WCO*. Obtenido de <https://www.worldcalisthenics.org/>

World Street Workout & Calisthenics Federation. (2020). (*WSWCF*). Obtenido de <https://swcf.org/>