



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TEMA:

**Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesiones musculares
en nadadores máster.**

AUTORA:

Moya Guerra, Antonia Mikaela

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TUTOR:

Psic.Cl García Navas, Javier Emilio, Mgtr.

Guayaquil, Ecuador

23 de agosto de 2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Moya Guerra, Antonia Mikaela**, como requerimiento para la obtención del título de Licenciada en **Psicología Clínica**

TUTOR:

f. _____

Psic.Cl García Navas, Javier Emilio, Mgtr.

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Estacio Campoverde, Mariana de Lourdes

Guayaquil, a los 23 días del mes de agosto del año 2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Moya Guerra, Antonia Mikaela**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación **Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesiones musculares en nadadores máster**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Psicología Clínica**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a 23 del mes de agosto del año 2026

LA AUTORA:

f. _____

Moya Guerra, Antonia Mikaela



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTORIZACIÓN

Yo, **Moya Guerra, Antonia Mikaela**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación **Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesiones musculares en nadadores máster**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 23 días del mes de agosto del año 2026

LA AUTORA:

f. 

Moya Guerra, Antonia Mikaela



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE ANÁLISIS COMPILATIO

**Certificado de análisis**
Compilatio Magister+ | UCSG-EC- Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesiones en nadadores master
ID : 6a02544f512bc007ebed78cb8561728ce48beede

**0%**
Textos sospechosos

Nombre del fichero : Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesiones en nadadores master.txt Tamaño del archivo original : 751 kB Número de palabras : 49.328	Depositante : Javier Emilio García Navas Fecha de depósito : 25 de agosto de 2026 Tipo de carga : interface fecha de fin de análisis : 25 de agosto de 2026
--	--

TEMA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN: Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesiones musculares en nadadores máster.

Autora: Moya Guerra, Antonia Mikaela

INFORME ELABORADO POR:

f. _____

Psic.Cl García Navas, Javier Emilio, Mgtr.

Guayaquil, a los días del mes de agosto del año 2026

AGRADECIMIENTOS

A **Javier**, mi tutor, por su paciencia y serenidad durante este proceso, especialmente en mis momentos más altos de pánico y crisis, gracias por recordarme, una y otra vez, que sí iba a poder. Creo que sin su acompañamiento habría sido mucho más difícil llegar hasta aquí.

A mi **segundo cerebro, mi tortuga rosada**, por acompañarme desde el día cero, incluso antes de llegar a este mundo, y convertirse en una motivación más para seguir adelante cuando todo se sentía demasiado, gracias por acompañarme en esta última etapa de una manera tan especial.

A **Emo**, por acompañarme siempre y por darme ese empujón en los momentos más difíciles de todo este proceso. Gracias por estar y por recordarme que podía seguir cuando yo misma empezaba a dudarlo.

A mi **mami**, por simplemente estar. Por hacerme una sopa cuando ya era tarde y yo seguía con todo encima, y por cuidar de mí incluso en medio de mis días más caóticos.

A mi **papá**, por su apoyo y sabiduría durante toda la carrera; a mi **hermano**, por hacerme reír cuando más lo necesitaba y a **Ramón**, por desvelarse conmigo y no dejarme sola nunca.

A mis **abuelos y a mi tía Chio**, por ser uno de mis pilares más grandes y por acompañarme durante este camino.

A mis **amigas**, por estar siempre dispuestas a ayudarme con lo que necesitara, por escucharme, acompañarme y hacer un poco más llevadero todo este camino.

A los **nadadores y psicólogos que participaron en esta investigación**, gracias por compartir su tiempo, sus experiencias y sus conocimientos, y por contribuir a que este trabajo pudiera realizarse. Y, finalmente, al **deporte**, que amo tanto y que, aunque hoy extraño, me ha dejado muchísimo más de lo que alguna vez imaginé.



DEDICATORIA

A quienes hacen del deporte una forma de vida.

A quienes siguen incluso cuando duele, cuando cansa y cuando parece que nunca es suficiente.

Especialmente a los nadadores y a este deporte, que se ha vuelto cercano a mí a través de personas que quiero, de mi camino en la Psicología y de la experiencia de vivirlo de muy cerca como practicante durante el Sudamericano Máster de Natación 2025.

"I don't want to end up leaving the sport early or hating it because I didn't give myself time to respect the water."

— **Caeleb Dressel**

Que nunca se olvide que cuidar la mente también es parte de cuidar al deportista. Así como se cuida y se previene una lesión física, también merece atención eso que duele por dentro.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Estacio Campoverde, Mariana de Lourdes

DIRECTORS DE CARRERA

f. _____

Cando Zapata, Juan Andrés

COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

Baquerizo Duarte, Natalia María

OPONENTE



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

MOYA GUERRA, ANTONIA MIKAELA

CALIFICACIÓN

NOTA: _____

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	XIV
ABSTRACT	XV
INTRODUCCIÓN	16
Planteamiento del Problema	18
Pregunta General	20
Preguntas Específicas.....	20
Objetivos	20
Objetivo General	20
Objetivos Específicos.....	20
Justificación.....	21
ANTECEDENTES	23
Variable 1: Exigencias Superyoicas de Rendimiento	23
Nivel nacional (Ecuador)	23
Nivel sudamericano	25
Nivel internacional	27
Síntesis general de antecedentes de la Variable 1.....	29
Variable 2: Riesgo de Lesiones Musculares	30
Nivel nacional (Ecuador)	30
Nivel sudamericano	31
Nivel internacional	33
Síntesis general de antecedentes de la Variable 2.....	35
MARCO TEÓRICO	37
Capítulo 1: El Escenario Deportivo y la Lesión en la Natación de Alto Rendimiento	37
1.1. El deporte competitivo como fenómeno social y de bienestar	37
1.2. La natación máster	39
1.3. La natación de alto rendimiento.....	41
1.4. Definición y etiología de las lesiones musculares	42
1.5. Lesiones más comunes en nadadores	44
1.5.1 Lesiones de hombro	44
1.5.2. Lesiones de rodilla	45
1.5.3. Lesiones lumbares.....	45
1.6. Factores de riesgo en la piscina	46
Capítulo 2: La Dimensión Subjetiva: El Superyó y el Mandato de Rendimiento....	49
2.1 La conceptualización de la dimensión subjetiva	49
2.2 El Ello, el Yo y el Superyó: el dinamismo del aparato psíquico	54
2.2.1 El Ello: el reservorio de las pulsiones	55
2.2.2 El Yo: mediador entre la pulsión, la realidad y la moral.....	56
2.2.3 El Superyó: origen, formación y función dentro del aparato psíquico.....	57
2.3 El conflicto entre las instancias del aparato psíquico.....	59
2.4 El Superyó como juez interno: La conciencia moral y el sentimiento de culpa	63
2.4. Rendimiento, auto explotación, desaparición de la prohibición.....	67

Capítulo 3: Articulación entre la Exigencia Psíquica y la Inscripción Corporal.....	70
3.1. Del mandato superyoico al imperativo de goce	70
3.2 El cuerpo como lugar de inscripción del límite	71
3.3 La lesión muscular como síntoma	73
3.4 Burnout.....	74
3.5 El goce en el cuerpo del deportista	76
3.6 Estrés sostenido y riesgo de lesión	77
3.6.2 Presión por el desempeño.....	79
3.6.3 Dificultad para reconocer los límites corporales	81
3.6.4 Identidad atlética y motivación en la etapa máster	82
Capítulo 4: Metodología	86
4.1 Enfoque	86
4.2 Paradigma/Modelo.....	87
4.3 Método	88
4.4 Técnicas de recolección de información.....	89
4.5 Instrumentos.....	89
4.6 Población.....	91
Capítulo 5: Presentación y Análisis de Resultados	94
5.1 Presentación de Resultados.....	94
5.1.1 La exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva.....	95
5.1.2 Estrés sostenido, presión por el desempeño y vivencia de los límites corporales	97
5.1.3 El cuerpo como lugar de inscripción del límite.....	99
5.1.4 Agotamiento físico y emocional, burnout y dificultad para detenerse.....	100
Capítulo 5.2: Análisis de Resultados	102
5.2.1 Presentación de los participantes y organización del análisis	102
5.2.3 La exigencia de rendimiento en el discurso de los participantes: Autoexigencia y mandato superyoico.....	103
5.2.4 Ideal del Yo, reconocimiento e identidad deportiva	104
5.2.5 El "nunca es suficiente": el imperativo de goce y el desplazamiento de la meta	105
5.2.6 Riesgo de lesión: estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales: Estrés previo a la competencia y su sostenimiento en el tiempo	107
5.2.7 Reconocimiento de las señales corporales y del límite físico.....	108
5.2.8 Cultura del dolor y normalización del sobre entrenamiento	109
5.2.9 Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares: El cuerpo como lugar de inscripción del límite	110
5.2.10 La lesión como manifestación corporal: entre la biomecánica y el síntoma	111
5.2.11 Repetición y continuidad a pesar del dolor	112
5.2.12 El goce y el dolor en la práctica deportiva.....	113
5.2.13 Agotamiento, burnout y el ciclo de abandono y retorno	115
5.2.14 Síntesis del análisis.....	116
Capítulo 6: Conclusiones	117
6.1 Conclusión general.....	117
6.2 Conclusión respecto al objetivo específico 1.....	117
6.3 Conclusión respecto al objetivo específico 2.....	118

6.4 Conclusión respecto al objetivo específico 3.....	119
6.5 Limitaciones y líneas de investigación futura	120
REFERENCIAS	123
ANEXOS	129
Anexo 1	129
Anexo 2	131
Anexo 3	133
Anexo 4	135
Anexo 5	137
Anexo 6	157
Anexo 7	167

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Perfil de los entrevistados.....	92
Tabla 2	La exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva de los nadadores y psicólogos entrevistados.....	97
Tabla 3	Estrés sostenido, presión por el desempeño y vivencia de los límites corporales.....	99
Tabla 4	El cuerpo como lugar de inscripción del límite	100
Tabla 5	Agotamiento físico y emocional, burnout y dificultad para detenerse	101

RESUMEN

Esta investigación abordó la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025. El estudio surgió de la observación de que varios de estos deportistas continuaron entrenando y compitiendo pese al dolor, lo que planteó la necesidad de comprender la lesión deportiva no solo desde su dimensión biomecánica, sino también desde la exigencia psíquica que la acompaña. El objetivo general fue analizar esa relación desde un enfoque cualitativo, mediante tres objetivos específicos: analizar cómo operan las exigencias superyoicas en la experiencia subjetiva del nadador máster desde el psicoanálisis y la psicología deportiva; determinar el riesgo de lesión muscular considerando el estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales, e identificar la articulación entre esa exigencia y la aparición de lesiones. Se usó un diseño fenomenológico de orientación hermenéutica, mediante entrevistas semiestructuradas aplicadas a cinco nadadores máster y a dos psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas. Los resultados mostraron que la relación entre la exigencia de rendimiento y el riesgo de lesión no operó de manera uniforme, sino que dependió de la forma en que cada sujeto logró, o no, tramitar simbólicamente el mandato de rendimiento que lo habitaba, en los casos donde esta tramitación resultó menos lograda, el cuerpo terminó asumiendo, mediante el dolor y la lesión, la función de un límite que el sujeto no consiguió establecer por otra vía. (249 palabras)

Palabras Clave: Superyó; Exigencia re rendimiento; Lesión muscular; Natación máster; Psicoanálisis

ABSTRACT

This research addressed the relationship between superegoic performance demands and the risk of muscle injury in high-performance masters swimmers who competed in the 2025 South American Masters Swimming Championship. The study originated from the observation that several of these athletes continued training and competing despite pain, raising the need to understand sports injury not only from its biomechanical dimension, but also from the psychic demand that accompanies it. The general objective was to analyze this relationship from a qualitative approach, through three specific objectives: to analyze how superegoic demands operate in the subjective experience of the masters swimmer from psychoanalysis and sport psychology, to determine the risk of muscle injury considering sustained stress, performance pressure, and the experience of bodily limits; and to identify the articulation between that demand and the occurrence of injuries. A hermeneutic phenomenological design was used, through semi-structured interviews applied to five masters swimmers and two clinical psychologists experienced in working with athletes. The results showed that the relationship between performance demand and injury risk did not operate uniformly, but rather depended on how each subject managed, or failed to manage, symbolically the performance mandate that inhabited them, in cases where this processing was less successful, the body ended up assuming, through pain and injury, the function of a limit the subject had not managed to establish otherwise. (222 words)

Keywords: Superego; Performance Demand; Muscle Injury; Masters Swimming; Psychoanalysis

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación aborda la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento entre 18 y 35 años que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, realizado en la ciudad de Santiago de Chile, a partir de la observación de un aumento de lesiones musculares recurrentes en este contexto competitivo, la investigación se interroga por los límites de las explicaciones centradas únicamente en factores físicos o técnicos y, en cambio, propone articular los aportes de la psicología deportiva y del psicoanálisis para comprender cómo las demandas de rendimiento propias del alto nivel competitivo pueden inscribirse en el cuerpo del deportista, produciendo manifestaciones sintomáticas.

En el deporte de alto rendimiento, la exigencia por sostener resultados, mejorar marcas y responder a expectativas institucionales, familiares y personales ocupa un lugar central en la experiencia subjetiva del deportista, estas demandas no operan solo como estímulos externos, sino que suelen internalizarse bajo la forma de mandatos que empujan al sujeto a rendir siempre más, empuje que puede pensarse en relación con el superyó, instancia que impone ideales de perfección y éxito sin tomar en cuenta los límites del cuerpo. Desde aquí, el estrés competitivo, la ansiedad y la presión por el desempeño perfecto no solo afectan el bienestar psicológico, sino que terminan configurando una forma particular de relación del nadador con su propio cuerpo, muchas veces marcada por la autoexigencia extrema y la dificultad para detenerse incluso cuando aparecen señales claras de agotamiento o dolor.

En este sentido, las lesiones musculares toman un lugar relevante como expresión del impacto de estas exigencias sobre el cuerpo del deportista ya que, si bien la literatura

deportiva señala factores como el sobre entrenamiento, la fatiga y la carga física como elementos determinantes, diversos estudios muestran que el estrés sostenido y la presión por rendir si van a incrementar el riesgo de lesiones y recaídas. Desde una lectura psicoanalítica, el cuerpo puede convertirse en el espacio donde se inscribe el límite frente a un mandato de rendimiento completamente ilimitado, siendo la lesión una respuesta ante este exceso y de este modo, el trabajo busca comprender cómo las exigencias superyoicas de rendimiento se articulan con la aparición de lesiones musculares, aportando una mirada que permita pensar intervenciones que consideren tanto la dimensión corporal como la subjetiva del deportista.

La presente investigación se inscribe en el Dominio 5: Educación, comunicación, arte y subjetividad de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, ya que analiza la subjetividad del deportista como un proceso de construcción de sentido frente a las demandas de rendimiento, considerando la influencia de los mandatos culturales y comunicacionales propios del deporte de alto nivel.

Asimismo, guarda correspondencia con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar, específicamente con la meta 3.4, en el marco del Plan Nacional de Desarrollo, al abordar la prevención de lesiones musculares y la promoción del bienestar físico y mental en deportistas de alto rendimiento.

Planteamiento del Problema

A partir de la observación realizada en el Campeonato Sudamericano Máster de Natación, en la ciudad de Santiago de Chile, en noviembre de 2025, se identificó que un número creciente de nadadores presentaba lesiones musculares recurrentes, si bien estos fenómenos podrían explicarse desde el sobre entrenamiento, la sobrecarga muscular o los errores técnicos, diversos estudios demuestran que "el estrés competitivo y la presión de rendimiento impactan directamente en la respuesta corporal del atleta" (Reardon et al., 2019; Baylor College of Medicine, 2024). Desde el psicoanálisis, estas manifestaciones pueden entenderse como efectos del superyó en el ámbito deportivo, instancia que impone el mandato de "rendir siempre más" y empuja al deportista más allá de sus propios límites. Esas exigencias, que provienen de la institución, la familia y de los propios deportistas, pueden generar un desajuste entre el cuerpo y la subjetividad del nadador, causando síntomas que se expresan corporalmente en forma de lesiones musculares.

De acuerdo con el *Consensus Statement on Mental Health in Elite Athletes* del Comité Olímpico Internacional, "el estrés competitivo aumenta el riesgo de lesiones especialmente en deportistas jóvenes que son sometidos a altas demandas" (Reardon et al., 2019, p. 672). En la natación, donde la precisión técnica resulta determinante para el rendimiento, el estrés puede traducirse rápidamente en desorientación al ejecutar los virajes, pérdida del ritmo o fallas en movimientos automatizados que deberían ejecutarse con precisión en instancias competitivas decisivas.

Los estudios sobre deporte juvenil muestran que "las exigencias externas de entrenadores, instituciones o familias pueden incrementar los niveles de ansiedad, sobre entrenamiento y vulnerabilidad a lesiones" (Latha, 2024). Cuando un nadador internaliza el mandato de "tener que ganar siempre", su cuerpo puede volverse el lugar de inscripción

del malestar, donde persisten el dolor, las contracturas, las lesiones musculares y el agotamiento que no corresponden solo al entrenamiento.

Los estudios que el psicoanálisis ha hecho sobre el deporte señalan que "el deporte puede activar formas intensas del superyó" (Gutiérrez-Peláez, 2012), caracterizadas por demandas que se orientan hacia la crueldad, como el "*nunca es suficiente*", o hacia la exigencia extrema, como el "*podrías dar más*". Estas exigencias, sostenidas en el tiempo, terminan aplastando el deseo y produciendo sufrimiento y es ahí cuando el riesgo se instala, cuando el cuerpo marca un límite que el superyó se niega a reconocer, y la lesión muscular irrumpe entonces como una respuesta ante el exceso.

El malestar corporal que presentan muchos nadadores no puede comprenderse únicamente a través de explicaciones fisiológicas, los estudios deportivos señalan la influencia del estrés competitivo y de la presión externa en la aparición de lesiones y fallas motoras, mientras que el psicoanálisis aporta una lectura que muestra cómo el superyó del rendimiento puede producir tensiones subjetivas que se inscriben en el cuerpo del deportista. Por eso, resulta necesario cuestionarse cómo las exigencias superyoicas de rendimiento se articulan con el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento entre 18 y 35 años que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, con el fin de comprender este fenómeno y abrir la posibilidad de intervenciones clínicas orientadas a disminuir el sufrimiento subjetivo y corporal del deportista. Para esto, se busca acceder tanto a la experiencia subjetiva de los propios nadadores, a partir de lo vivido en sus entrenamientos y en el torneo, como a la mirada de psicólogos clínicos que, desde su práctica profesional, han trabajado con deportistas y pueden aportar una lectura complementaria sobre la relación entre estas exigencias y la aparición de lesiones.

Pregunta General

¿Cuál es la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025?

Preguntas Específicas

1. ¿Cómo las exigencias superyoicas de rendimiento operan como mandatos de autoexigencia que empujan al nadador de alto rendimiento a sostener el rendimiento más allá de los límites del cuerpo?
2. ¿Cómo el riesgo de lesiones musculares se ve incrementado en nadadores de alto rendimiento a partir del estrés sostenido, la presión por el desempeño y la dificultad para reconocer los límites corporales?
3. ¿Cómo las exigencias superyoicas de rendimiento se articulan con el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento, operando el cuerpo como límite frente al mandato de rendimiento?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Objetivos Específicos

1. Analizar cómo operan las exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva de los nadadores máster de alto rendimiento, a partir de una revisión teórica desde la psicología deportiva y el psicoanálisis.

2. Determinar el riesgo de lesiones musculares en nadadores de alto rendimiento considerando la influencia del estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales.
3. Identificar la articulación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y la aparición de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento, a partir de entrevistas semiestructuradas a los deportistas y a psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas.

Justificación

La presente investigación se justifica, en primer lugar, desde un interés personal y profesional por continuar el desarrollo en el campo de la psicología deportiva, incorporando aportes del psicoanálisis, enfoque que cuenta con escasa presencia en los estudios sobre deporte de alto rendimiento sobre todo en Ecuador. Desde esta perspectiva, el trabajo busca ampliar la mirada tradicional del rendimiento deportivo, integrando la dimensión subjetiva del deportista y su relación con las exigencias de rendimiento.

Desde el ámbito teórico, el estudio resulta relevante al proponer un abordaje que pueda conectar la psicología clínica con el psicoanálisis y el deporte, permitiendo comprender cómo los mandatos de rendimiento pueden inscribirse en el cuerpo y manifestarse en forma de lesiones, considerar la dimensión subjetiva como un factor central en el desempeño deportivo hace posible que se pueda hacer mucho mas amplias las explicaciones que ya existen, que suelen priorizar los aspectos físicos y técnicos por sobre los psíquicos.

Finalmente, a nivel social y profesional, la investigación va a aportar a la prevención de lesiones musculares y al cuidado del bienestar físico y mental del deportista, la difusión de este enfoque podría favorecer una mayor conciencia por parte de

instituciones deportivas, entrenadores, familias y deportistas, promoviendo prácticas que respeten los límites del cuerpo y la importancia de la salud mental, contribuyendo así a una experiencia deportiva más saludable y mucho más sostenible en el tiempo.

Este trabajo resulta útil para ampliar la comprensión del fenómeno de las lesiones musculares en el deporte de alto rendimiento, en este caso, la natación, incorporando la dimensión subjetiva del nadador como un factor relevante en la aparición y recurrencia de las lesiones en la práctica deportiva, particularmente en relación con las exigencias superyoicas que llevan a sobrepasar el límite del cuerpo. Es necesaria para profesionales de la psicología deportiva, entrenadores, instituciones e incluso familiares de deportistas, al ofrecer elementos que permiten identificar la influencia de la presión y la autoexigencia en la aparición de lesiones.

Asimismo, la investigación contribuye al área disciplinar al introducir aportes del psicoanálisis en el estudio del deporte de alto rendimiento, campo en el que esta perspectiva ha sido poco desarrollada, además considerar la dimensión subjetiva del deportista favorece prácticas de prevención más integrales, que promueven el cuidado de la salud física y mental, y aportan a una comprensión más amplia y consciente de la práctica deportiva.

ANTECEDENTES

A continuación, se presenta una revisión de estudios previos organizados en función de las dos variables centrales de la investigación, las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares, considerando su desarrollo a nivel nacional, sudamericano e internacional.

Variable 1: Exigencias Superyoicas de Rendimiento

Nivel nacional (Ecuador)

Al realizar una revisión bibliográfica de investigaciones ecuatorianas sobre estrés, ansiedad competitiva y características psicológicas del rendimiento deportivo en jóvenes, se identificaron estudios que muestran cómo las demandas de resultados y el contexto competitivo influyen en el bienestar subjetivo y físico de los deportistas.

Iza Nasevilla y Zumbana (2023), en *Estrés percibido y características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados*, tuvieron como objetivo determinar la relación entre el estrés percibido y las características psicológicas del rendimiento deportivo en 126 deportistas federados ecuatorianos de 13 a 17 años. Utilizaron un diseño cuantitativo, transversal y no experimental, aplicando el Test de Estrés Percibido (PSS-14) y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Encontraron una correlación negativa moderada entre estrés percibido y características psicológicas ($R = -0.592$; $p < .001$): a menores niveles de estrés se observaron mayores recursos psicológicos (motivación, autoconfianza, control del estrés). Llegaron a la conclusión de que el estrés derivado de las exigencias competitivas afecta el rendimiento, y que los recursos psicológicos funcionan como factor protector frente a esas demandas.

Chicaiza, Suárez y Fonseca (2024), en *Características psicológicas y rendimiento deportivo en adolescentes de la asociación de taekwondo de Pichincha durante la COVID-19*, se propusieron analizar las características psicológicas que influyen en el rendimiento de 105 adolescentes practicantes de taekwondo en una asociación provincial ecuatoriana. Con un enfoque cuantitativo y diseño transversal no experimental, aplicaron el CPRD para evaluar motivación, autoconfianza, control de estrés, cohesión de equipo y concentración. Los resultados revelaron niveles elevados de motivación y autoconfianza, pero diferencias en el manejo del estrés según el tiempo de práctica y la categoría competitiva: quienes reportaban mayor presión competitiva presentaban más dificultades para controlar la activación emocional, al final las autoras llegaron a la conclusión de que la preparación psicológica es un elemento clave para poder sostener el rendimiento en contextos de alta exigencia.

Hernández Vique y Morocho Gómez (2022), en su tesis *Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales de Riobamba, 2022*, tuvieron como objetivo analizar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales de distintas disciplinas de la ciudad de Riobamba. Desde un enfoque cuantitativo, recolectaron datos mediante escalas estandarizadas de bienestar psicológico y de ansiedad precompetitiva. Los hallazgos demostraron que la ansiedad competitiva es un componente bastante relevante del rendimiento y que se une con la forma en que los deportistas experimentan las exigencias de resultados y el "tener que rendir" en cada competencia, planteando la necesidad de intervenciones que apunten a regular la ansiedad sin sacrificar el desempeño.

En conjunto, estos estudios ecuatorianos no hablan como tal de exigencias superyoicas o desde el psicoanálisis, pero coinciden en que las demandas competitivas y

el estrés percibido tienen una relación significativa con variables como las características psicológicas del rendimiento, el manejo emocional y la ansiedad precompetitiva. Utilizan metodologías cuantitativas para demostrar que, cuando el estrés asociado a las exigencias es elevado y se deterioran tanto el bienestar psicológico como la calidad del rendimiento deportivo. Aunque ninguno aborda explícitamente el concepto de superyó desde el psicoanálisis, sí logran señalar cómo los mandatos de resultado, de entrenadores, instituciones y contexto competitivo, se internalizan y terminan impactando la salud mental de los deportistas jóvenes, lo cual abre paso a una lectura psicoanalítica de estas exigencias.

Nivel sudamericano

A nivel sudamericano se identificaron trabajos que abordaron la ansiedad precompetitiva, el estrés y los efectos subjetivos de las exigencias de alto rendimiento, así como textos psicoanalíticos que conceptualizan las presiones actuales sobre los deportistas.

Sepúlveda-Páez et al. (2019), en *Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel*, tenían como objetivo poder hacer una descripción de la relación entre ansiedad precompetitiva y estilos de afrontamiento en nadadores y jugadores de waterpolo juveniles chilenos. A través de un enfoque cuantitativo, aplicaron el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) y un cuestionario de afrontamiento a deportistas de selecciones nacionales juveniles. Los resultados arrojaron altos niveles de ansiedad cognitiva antes de competencias importantes y un uso frecuente de estrategias centradas en el problema, pero también de afrontamiento evitativo en momentos de mayor presión. Su conclusión fue que la anticipación de resultados y las expectativas externas

incrementan la ansiedad, comprometiendo el rendimiento cuando no se acompañan de estrategias de regulación adecuadas.

Riquelme et al. (2020), en *Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo en atletas adolescentes*, hicieron evaluaciones a atletas adolescentes de diversas disciplinas con el objetivo de establecer la asociación entre sus niveles de ansiedad y el rendimiento en competencias oficiales. Usaron un diseño correlacional, midiendo la ansiedad precompetitiva con el CSAI-2 y recogiendo indicadores de rendimiento (marcas, puestos obtenidos). Encontraron que niveles muy altos de ansiedad somática y cognitiva se relacionaban con peores resultados, mientras que niveles moderados podían asociarse con un mejor desempeño. Los autores también señalaron que la presión por conseguir medallas y cumplir las expectativas de entrenadores y familias es un factor central en el aumento de la ansiedad.

Rodríguez (2024), en su texto *Los deportistas de alto rendimiento y la época*, publicado en el sitio Psicoanálisis y Deportes, se propuso interrogar cómo los deportistas de élite viven las presiones, exigencias e ideales de gloria en el contexto actual, a partir de un enfoque conceptual y clínico, la autora aborda el discurso de la época, que empuja al "*siempre se puede dar un poco más*", naturalizando que el deportista deba "*romperse*" en búsqueda de la glorificación, señala también que estas exigencias se sostienen en significantes como éxito, perfección y trofeos, y que numerosos deportistas dan testimonio de las consecuencias de este empuje en su salud física y mental: lesiones severas, intervenciones quirúrgicas, síntomas y la angustia de que "algo no marcha bien" en la lógica del rendimiento ilimitado.

Los trabajos revisados hacen un acercamiento mostrando empíricamente que la ansiedad precompetitiva y el estrés aumentan cuando las expectativas externas de

resultado son altas, afectando el rendimiento de adolescentes deportistas. Por su parte, el texto psicoanalítico de Rodríguez (2024) introduce una lectura crítica sobre el discurso contemporáneo del éxito, que exige a los deportistas "*romperse*" y "*dar siempre más*" sin considerar el costo subjetivo. En conjunto, estos antecedentes sudamericanos dejan evidenciar que la presión por rendir y ganar no solo se ven en variables psicológicas medibles como ansiedad y afrontamiento, estrés sino también en síntomas y malestares que el psicoanálisis lee como efectos de mandatos superyoicos de la época, aplicados al cuerpo del deportista.

Nivel internacional

En el ámbito internacional, los antecedentes se centraron en la relación entre estrés, salud mental y lesiones en deportistas de élite y estudiantes-atletas, mostrando cómo las demandas de rendimiento se encarnan en el cuerpo.

Reardon et al. (2019), en el *International Olympic Committee Consensus Statement on Mental Health in Elite Athletes*, tuvieron como objetivo sintetizar la evidencia sobre salud mental en deportistas de élite y generar recomendaciones clínicas. A través de una revisión de literatura y consenso de expertos, pudieron describir la alta prevalencia de trastornos de ansiedad, depresión, abuso de sustancias y problemas de estrés en atletas de alto rendimiento, además el documento muestra que factores como la presión competitiva, las expectativas de rendimiento, el miedo al fracaso y la exposición mediática contribuyen de forma bastante significativa a la aparición de síntomas psicológicos y físicos, y recomienda integrar apoyo psicológico especializado dentro de los equipos deportivos.

Un informe del Baylor College of Medicine (2024), *How mental stress affects athletic injury risk*, revisó estudios sobre la relación entre estrés psicológico y riesgo de lesiones en deportistas. El texto hace la explicación concreta sobre como el estrés crónico asociado a presiones académicas, deportivas o personales termina alterando la atención, la coordinación y el tiempo de reacción, incrementando la probabilidad de lesiones musculoesqueléticas. También hace el señalamiento de que los atletas sometidos a altas expectativas de rendimiento y con poco apoyo social presentan un mayor riesgo de lesionarse y de prolongar la recuperación, y termina concluyendo que el manejo del estrés debería considerarse un componente central de los programas de prevención de lesiones.

Keriven et al. (2025), en *Psychological wellbeing of student-athletes: A comparative study between European and American athletes*, compararon estrés, recuperación, calidad del sueño y estado de ánimo en 43 futbolistas universitarios de España y Estados Unidos. Con un diseño observacional y cuestionarios como el RESTQ-52 y el POMS, encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés general, fatiga y calidad de sueño entre ambos grupos, destacando que el estrés deportivo y social influye en el bienestar y en el riesgo de lesiones. Llegaron a concluir que factores psicológicos, como el miedo al fracaso y las demandas académicas y deportivas simultáneas, son elementos importantes para comprender el equilibrio entre rendimiento y salud en jóvenes deportistas.

Los antecedentes internacionales terminan coincidiendo en que el estrés psicológico y las presiones de rendimiento son factores de riesgo tanto para la salud mental como para las lesiones deportivas. El trabajo del Comité Olímpico Internacional muestra que la exigencia competitiva sostenida se acompaña de trastornos de ansiedad y depresión en atletas de élite, mientras que el informe del Baylor College of Medicine y el estudio de

Keriven et al. (2025) evidencian que el estrés altera la coordinación y aumenta el riesgo de lesiones y aunque estos trabajos usan un lenguaje médico-psicológico y no psicoanalítico, sus hallazgos sostienen la hipótesis de que el mandato de "rendir siempre más" se inscribe en el cuerpo del deportista, produciendo síntomas físicos y psicológicos.

Síntesis general de antecedentes de la Variable 1

En los antecedentes revisados se pudo observar que los autores coinciden en que las exigencias de rendimiento y el estrés competitivo operan como factores centrales en la experiencia subjetiva de los deportistas jóvenes. A nivel nacional, los estudios mostraron que el estrés percibido, la ansiedad competitiva y la presión por resultados afectan negativamente las características psicológicas del rendimiento, demostrando que la preparación emocional constituye un recurso protector frente a estas demandas. A nivel sudamericano, las investigaciones llegaron a evidenciar que la anticipación de resultados, las expectativas externas y la obligación de sostener marcas incrementan la ansiedad cognitiva y somática, mientras que el enfoque psicoanalítico destacó el empuje superyoico de la época, que exige "*dar siempre un poco más*", incluso a costa del bienestar del atleta. A nivel internacional, las revisiones hicieron el señalamiento de que la presión por rendir y la vigilancia constante sobre el desempeño se conectan a trastornos de estrés, ansiedad y deterioro del bienestar mental y aunque los autores difieren en sus marcos teóricos psicológico, médico, psicoanalítico, todos podrían llegar a leerse en coincidencia sobre el mandato contemporáneo del rendimiento ilimitado constituye un factor de riesgo que estructura la subjetividad deportiva y prepara el terreno para la aparición de tensiones psicológicas y físicas.

Variable 2: Riesgo de Lesiones Musculares

Nivel nacional (Ecuador)

Macero Méndez et al. (2021), en su estudio *Marcadores de daño muscular en deportistas jóvenes de la Federación Deportiva de la Provincia Azuay, Ecuador*, tuvieron como objetivo poder identificar la presencia de daño muscular en 220 deportistas de entre 14 y 18 años pertenecientes a 11 disciplinas deportivas, mediante la medición de marcadores enzimáticos (creatina quinasa, CK-MB y lactato deshidrogenasa). Los resultados mostraron que la natación fue, de todas las disciplinas evaluadas, la que presentó el mayor porcentaje de deportistas con valores alterados de CK y CK-MB (27,3 % y 13,5 % respectivamente), muy por encima del resto de los deportes analizados, a lo que concluyeron que la vigilancia médica sistemática resulta muy indispensable en deportistas jóvenes para identificar tempranamente el daño muscular derivado de las cargas de entrenamiento, especialmente en disciplinas como la natación.

Toala-Lucas et al. (2025), en su estudio *Cortisol y síndrome de burnout en deportistas adultos de alto rendimiento físico en gimnasios del cantón Jipijapa*, tuvieron como objetivo determinar los niveles de cortisol y la presencia de burnout en deportistas de entre 18 y 30 años, mediante un diseño no experimental de cohorte transversal y enfoque cuantitativo. Los resultados mostraron que los valores de cortisol antes de la actividad física oscilaron entre 78.76 y 338.35 nmol/L, y entre 101.01 y 326.89 nmol/L después del ejercicio; el grupo etario de 18 a 22 años presentó el mayor porcentaje de burnout (20 % en nivel alto y 18.9 % en nivel moderado). Sin embargo, los análisis estadísticos no mostraron una relación significativa entre cortisol y burnout ($p = 0.427$; $p = 0.515$), lo que sugiere que el agotamiento no dependió directamente de los cambios hormonales. Esto resulta relevante para examinar el presente tema, al mostrar que los

síntomas corporales pueden emerger como señales del impacto subjetivo y no exclusivamente fisiológico de las exigencias de rendimiento.

A nivel nacional, los estudios coinciden en que los síntomas corporales en deportistas nacen como efecto directo de la carga de entrenamiento y de las exigencias de rendimiento. Macero Méndez et al. (2021) evidenciaron que, entre todas las disciplinas deportivas evaluadas, es precisamente la natación la que presenta el mayor porcentaje de alteraciones en los marcadores bioquímicos de daño muscular y Toala-Lucas et al. (2025) demostraron que, aunque el desgaste físico y psicológico se expresa en forma de burnout, este no siempre se vincula con indicadores biológicos como el cortisol, lo que sugiere que el cuerpo puede manifestar el límite subjetivo incluso sin alteraciones hormonales evidentes. En conjunto, la evidencia nacional permite comprender que, en Ecuador, los síntomas corporales funcionan como respuestas del cuerpo frente a demandas de rendimiento que superan su capacidad de recuperación y adaptación..

Nivel sudamericano

Lima et al. (2021), en su estudio *Prevalência de dor no ombro em atletas de natação*, tuvieron como objetivo identificar cual es la prevalencia de dolor de hombro en 61 nadadores federados de la categoría máster del estado de Río de Janeiro, Brasil, con una edad promedio de 51 años, participantes del Circuito Estadual Máster de Natación. Mediante el cuestionario McGill reducido y la Escala Visual Analógica, encontraron una prevalencia de dolor de hombro del 73,8 %, aunque con niveles de intensidad relativamente bajos y concluyeron que, a pesar del alto volumen de entrenamiento y a los movimientos de amplitud extrema propios de la natación, los nadadores máster federados presentan una prevalencia elevada de dolor articular que, sin embargo, no siempre se

traduce en niveles de dolor incapacitantes, lo que sugiere estrategias personales de tolerancia o adaptación al malestar físico.

Rodríguez (2024) de nuevo en *Los deportistas de alto rendimiento y la época*, analizó cómo los síntomas corporales pueden leerse como signos de un exceso de exigencia subjetiva. A partir de casos clínicos y testimonios de deportistas, la autora describió que las lesiones repetidas, los dolores persistentes y los bloqueos técnicos pueden funcionar como respuestas del cuerpo a un empuje superyoico que ordena "*rendir siempre*", incluso a costa del sufrimiento. Su conclusión fue que muchos deportistas comienzan a presentar síntomas cuando el cuerpo se vuelve el único modo de poner un límite ante una demanda desmedida.

Cánovas (2021), en su artículo *Tokio 2020/1, las olimpiadas de lo joven y del no todo*, analizó cómo en esos Juegos Olímpicos se produjo una ruptura con la lógica deportiva clásica centrada en el rendimiento estandarizado, a partir de ejemplos como la incorporación del surf, donde cada atleta compitió con una tabla propia, el ascenso del skate y la escalada, o la aceptación de empates y nuevas identidades, el autor mostró que emergió una lógica "*no-toda*" que habilitó la invención y la diferencia por encima del ideal de ganar siempre. Este giro resulta relevante para el presente tema, ya que sugiere que cuando las instituciones relajan la exigencia superyoica de "*siempre más*", disminuye la presión que suele inscribirse como síntoma corporal en los deportistas jóvenes.

A nivel sudamericano, los autores terminan coincidiendo en que los síntomas corporales en deportistas nacen como efecto de distintas formas de sobre exigencia física, institucional o subjetiva. Lima et al. (2021) evidenciaron que la mayoría de los nadadores

máster federados conviven con una prevalencia elevada de dolor de hombro pese a mantenerlo en niveles tolerables, lo que sugiere una adaptación subjetiva al malestar más que su ausencia, Rodríguez (2024) hace una profundización en la dimensión psíquica de estos fenómenos al mostrar que las lesiones repetidas y los bloqueos técnicos pueden entenderse como respuestas del cuerpo ante un empuje superyoico y por último Cánovas (2021) planteó que la irrupción de nuevas lógicas deportivas, menos ligadas al "*todo estándar*", abre una fisura en el mandato clásico del rendimiento absoluto. En conjunto, estos estudios permiten entender que, en el contexto sudamericano, el cuerpo del deportista se convierte en el principal escenario donde se inscribe la tensión entre la presión externa y la capacidad subjetiva.

Nivel internacional

Reardon et al. (2019) en *International Olympic Committee Consensus Statement on Mental Health in Elite Athletes*, recopilaron evidencia sobre salud mental y síntomas físicos asociados al estrés competitivo. Identificaron que los atletas de élite expuestos a alta presión experimentan alteraciones psicofisiológicas como fatiga, pérdida de coordinación, somatizaciones y lesiones recurrentes, concluyendo que el exceso de demanda y la vigilancia constante sobre el rendimiento contribuyen a que el cuerpo "*falle*" como modo de manifestación del estrés acumulado.

El informe *How mental stress affects athletic injury risk* del Baylor College of Medicine (2024) mostró, mediante una síntesis de evidencia científica, que el estrés crónico afecta la toma de decisiones, reduce la coordinación fina y aumenta la probabilidad de lesiones musculares y tendinosas, concluyendo que las demandas

psicológicas sostenidas alteran el funcionamiento corporal y predisponen a lesiones que no se explican únicamente por lo físico.

Labridy (2024), en su artículo *Con el cuerpo que tiene, lo que del deportista se goza*, tuvo como objetivo analizar, desde una perspectiva psicoanalítica, cómo el cuerpo del deportista funciona como sede de un goce que excede la lógica económica, institucional o meritocrática del deporte moderno. A través de un desarrollo teórico-clínico apoyado en ejemplos como la trayectoria de Zinedine Zidane, examinó la forma en que el atleta se relaciona con un cuerpo pulsional que insiste, incluso más allá de la razón, imponiendo dolor, angustia e insomnio como efectos del empuje superyoico, ella argumenta que el deportista aplica sobre sí mismo el mandato de *"gozar sin límite"*, transformando el cuerpo en el lugar donde se escribe la tensión entre el ideal deportivo *"más rápido, más alto, más fuerte"* y la fragilidad subjetiva, de modo que los actos corporales inesperados, los gestos abruptos o el agotamiento extremo pueden entenderse como respuestas del cuerpo ante la presión de un superyó deportivo que exige siempre más.

Los autores internacionales coinciden en que el estrés competitivo sostenido produce fatiga extrema, lesiones, descoordinación, disminución del rendimiento y síntomas psicofisiológicos y aunque estos estudios no siempre recurren al concepto de superyó, sí muestran que la exigencia de rendimiento ilimitado propia del deporte de alto nivel impacta directamente en el cuerpo y en la cantidad de lesiones y fallas que los deportistas pueden experimentar a lo largo de su carrera.

Síntesis general de antecedentes de la Variable 2

De manera general, los antecedentes revisados hacen que se pueda comprender el riesgo de lesiones musculares en el deporte como un fenómeno en el que intervienen factores físicos, psicológicos y subjetivos. A nivel nacional están los estudios que evidencian la presencia de alteraciones asociadas al daño muscular en deportistas, destacando particularmente la natación por sus elevados indicadores de afectación muscular, mientras que las investigaciones sobre burnout muestran que el agotamiento físico y psicológico no necesariamente mantiene una relación directa con indicadores fisiológicos como el cortisol son estos hallazgos los que van a permitir considerar que las manifestaciones corporales del deportista no pueden ser comprendidas únicamente desde parámetros fisiológicos, sino también en relación con las demandas sostenidas de la práctica deportiva. A nivel sudamericano están los antecedentes muestran una elevada presencia de dolor y molestias físicas en nadadores máster, incluso cuando estas no alcanzan niveles incapacitantes, lo que permite pensar en formas de tolerancia y adaptación al malestar corporal. A esto se unen los aportes que, desde una perspectiva psicoanalítica, plantean que las lesiones, los dolores persistentes y otras manifestaciones corporales pueden constituirse como respuestas frente a formas de sobre exigencia subjetiva. En el ámbito internacional, los antecedentes dicen que el estrés competitivo sostenido puede afectar procesos como la coordinación, la recuperación y el funcionamiento psicofisiológico, incrementando la vulnerabilidad frente a las lesiones.

En conjunto, los antecedentes revisados permiten sostener que el riesgo de lesiones musculares no debe comprenderse exclusivamente como consecuencia de la carga física o de factores fisiológicos, sino como un fenómeno en el que pueden influir las exigencias del entrenamiento, el estrés sostenido, el agotamiento físico y emocional y la relación

subjetiva del deportista con su propio rendimiento y con sus límites corporales. Estos antecedentes proporcionan, por tanto, un punto de partida para abordar posteriormente, desde el marco psicoanalítico, la relación entre exigencia, cuerpo, síntoma y lesión en la experiencia de los nadadores.

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1:

El Escenario Deportivo y la Lesión en la Natación de Alto Rendimiento

El presente capítulo desarrolla el escenario deportivo en el que se sitúa la problemática de investigación, partiendo de una aproximación al deporte competitivo como fenómeno social y de bienestar y profundizando posteriormente en las características de la natación máster y en las exigencias propias del alto rendimiento, a partir de esta contextualización, se aborda la relación entre las demandas físicas del entrenamiento, la exposición repetitiva a determinados gestos deportivos y la aparición de lesiones, considerando especialmente las condiciones que pueden incrementar el riesgo de daño corporal en los nadadores. Finalmente, se agregan elementos relacionados con la prevención y con la manera en que el deportista se relaciona con el dolor, la fatiga y los límites de su propio cuerpo, estableciendo así las bases necesarias para poder comprender posteriormente cómo estas exigencias pueden articularse con la dimensión subjetiva y con las formas de exigencia que serán desarrolladas en los capítulos siguientes

1.1. El deporte competitivo como fenómeno social y de bienestar

El deporte es uno de los fenómenos sociales más relevantes hoy en día por su gran impacto sobre la salud, la educación, la construcción de identidad y las formas de interacción social, en la actualidad, practicar deportes va más allá de la realización de actividad física, estableciéndose como un espacio en el que se juntan valores culturales, aspiraciones personales y procesos de reconocimiento social. En este contexto, el deporte competitivo tiene un lugar muy particular, ya que le da una introducción a una lógica de evaluación permanente basada en el rendimiento, el cumplimiento de objetivos y la comparación con otros deportistas. (Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, 2018)

La práctica deportiva competitiva se comprende como un trabajo sistemático y disciplinado que está orientado a la realización de metas específicas, es diferente de la actividad física recreativa ya que, el deporte competitivo implica la planificación sólida del entrenamiento, la evaluación constante del progreso/resultados y la búsqueda continua de mejoras en el desempeño. El deportista está inmerso en una dinámica en la que cada competencia significa una oportunidad para superar marcas anteriores, alcanzar objetivos personales o demostrar su nivel frente a otros competidores. (Weinberg y Gould, 2010)

Esta orientación hacia el logro genera intensas experiencias emocionales, las victorias suelen conectarse con sentimientos de satisfacción, orgullo y reconocimiento, mientras que las derrotas pueden provocar frustración, decepción o cuestionamientos respecto a las propias capacidades. Por eso la experiencia deportiva se encuentra atravesada por un permanente limbo entre el éxito y el fracaso, entre la obtención de metas y el enfrentamiento con los propios límites, diversos autores señalan que estas dinámicas crean elementos innatos al deporte competitivo y forman parte de los procesos de construcción subjetiva de los atletas ya que, ellos son los que aprenden a relacionarse con la exigencia, la disciplina y la presión por la evaluación constante. (Weinberg y Gould, 2010; Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, 2018)

Por otra parte, muchos estudios han demostrado que la práctica deportiva regular contribuye significativamente al bienestar físico y psicológico, entre sus beneficios está la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la reducción de síntomas asociados al estrés y el incremento de la percepción de calidad de vida, sin embargo, cuando el rendimiento se convierte en el principal objetivo, pueden emerger tensiones entre el cuidado de la salud y las exigencias propias de la competencia (OMS, 2024). El deportista empieza eventualmente a enfrentarse a demandas cada vez más grandes y que

están conectadas con perfeccionar la técnica, conseguir los resultados y la superación continua de sus propios registros.

En este sentido, el deporte competitivo presenta una ambigüedad, por un lado, es una práctica que se asocia y se recomienda para aportar al bienestar y al desarrollo personal, por otro, puede terminar convirtiéndose en un espacio de mucha exigencia física y psicológica, esta contradicción se vuelve visible en los deportes de alto rendimiento, donde el cuerpo se transforma en el principal instrumento de trabajo y donde las demandas competitivas pueden terminar llevando al deportista a acercarse constantemente a sus límites físicos. Entender esta tensión termina siendo fundamental para tratar posteriormente la problemática de las lesiones deportivas y su posible relación con las exigencias subjetivas de rendimiento. (Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, 2018)

1.2. La natación máster

La natación máster pertenece a una modalidad de competencia que está dirigida a deportistas adultos que siguen compitiendo y entrenando después de los 25 años de edad. Esta categoría nace con el fin de fomentar la práctica deportiva a lo largo del ciclo vital y la idea es poder seguir ofertando espacios competitivos adaptados a diferentes grupos de edad. Hoy en día es una de las modalidades con mayor crecimiento en la natación a nivel internacional, creando grupos de deportistas que mantienen una participación en el deporte durante décadas. (Lepers y Stapley, 2016)

Los nadadores máster tienen características particulares que los hacen distintos de los deportistas juveniles, a diferencia de estos, suelen combinar sus entrenamientos con responsabilidades laborales, académicas y familiares y como consecuencia, la planificación de la actividad deportiva debe adaptarse a múltiples exigencias que vienen de diferentes partes de la vida cotidiana, sin embargo, a pesar de estas limitaciones,

muchos siguen manteniendo altos niveles de compromiso con los entrenamientos y dirigen sus esfuerzos hacia el objetivo de mejorar sus marcas personales y poder participar en competencias oficiales. (Rubio-Arias et al., 2021)

Algunas investigaciones han mostrado que las motivaciones para seguir en la natación máster son varias y entre ellas están el disfrute de la actividad, el mantenimiento de la salud, pertenecer a un grupo social, poder perseverar su identidad deportiva que fue construida a lo largo del tiempo y la búsqueda constante de nuevos desafíos personales. Para muchos nadadores, la competencia sigue siendo una fuente muy significativa de satisfacción y un espacio único para la superación personal. (Dionigi, 2006; Rubio-Arias et al., 2021)

No obstante, la práctica deportiva en edades adultas si implica enfrentarse a los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, aunque el entrenamiento regular es un factor que contribuye a mantener la condición física, algunos estudios muestran que el avance de la edad se acompaña de disminuciones progresivas en la fuerza muscular, la capacidad de recuperación y el rendimiento deportivo y estos cambios no impiden necesariamente la continuidad de la práctica del deporte, pero sí modifican las condiciones en las que el deportista debe afrontar las exigencias de los entrenamientos y competencias. (Tanaka y Seals, 2008)

La relevancia de esta población para la presente investigación está justo en esa tensión, los nadadores máster continúan persiguiendo sus objetivos de rendimiento en un contexto corporal diferente al de etapas anteriores de la vida y como consecuencia, las exigencias competitivas pueden entrar en conflicto con las limitaciones fisiológicas propias del envejecimiento, generando condiciones especiales para la aparición de sobrecargas físicas y lesiones deportivas.

1.3. La natación de alto rendimiento

La natación de alto rendimiento es una disciplina caracterizada por sus niveles elevados de exigencia física, técnica y psicológica, el rendimiento va a depender de la interacción entre muchos factores, incluyendo la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, la eficiencia biomecánica y el control técnico de los movimientos. Se diferencia de otras disciplinas deportivas en variaciones en la ejecución técnica que pueden representar diferencias significativas en el resultado competitivo. (Barbosa et al., 2010)

La precisión técnica juega un papel central dentro de la natación, la posición del cuerpo entero, la coordinación entre los segmentos corporales, la frecuencia de brazadas, de las patadas y la correcta ejecución de las vueltas deben cuidarse y mantenerse los elevados niveles de exactitud incluso bajo condiciones de fatiga. El entrenamiento de alto rendimiento busca hacer automático estos patrones motores mediante miles de repeticiones semanales, permitiendo que el nadador ejecute movimientos eficientes durante la competencia. (Barbosa et al., 2010)

Sin embargo, la ejecución técnica puede verse afectada por el estrés competitivo, durante las competencias, los deportistas se van a encontrar con situaciones de presión asociadas a las expectativas personales y externas, los objetivos de rendimiento y la comparación con otros competidores, en estas situaciones pueden emerger errores técnicos como desorientación durante las vueltas, alteraciones del ritmo de carrera o modificaciones involuntarias en la coordinación motora. La presión por alcanzar la máxima velocidad posible puede hacer que el nadador priorice mucho más la rapidez y el tener que ganar por encima de la eficiencia técnica, aumentando el gasto energético y reduciendo la efectividad de los movimientos. (Weinberg y Gould, 2010)

De esta forma, la natación de alto rendimiento no exige únicamente capacidades físicas excepcionales, sino también la capacidad de mantener el control técnico y emocional bajo condiciones de mucha presión, la interacción entre estas variables crea un elemento fundamental para entender cómo las exigencias competitivas pueden influenciar tanto el rendimiento como la salud física del deportista.

1.4. Definición y etiología de las lesiones musculares

Las lesiones deportivas son una de las principales causas de disminución del rendimiento y abandono temporal o permanente de la práctica competitiva, en términos generales, pueden ser definidas como alteraciones estructurales o funcionales de los tejidos corporales que generan dolor, limitación del movimiento o reducción de la capacidad física del deportista (Bahr y Krosshaug, 2005). En la natación, las lesiones suelen darse progresivamente como consecuencia de la repetición muy constante de movimientos técnicos, más que por traumatismos agudos producidos por contacto físico.

Las lesiones musculares se conceptualizan como anomalías dolorosas originadas por un exceso de esfuerzo mecánico o por traumatismos que exceden la capacidad adaptativa de los tejidos, desde este punto de vista, que surjan no va a depender solo de un suceso puntual, sino también de procesos que se acumulan y que están relacionados con la intensidad, frecuencia y duración de las cargas de entrenamiento, cuando las demandas físicas consiguen superar la capacidad de recuperación del organismo, se comienza a producir microtraumatismos repetitivos que, con el tiempo, pueden evolucionar hacia lesiones clínicamente significativas (Mountjoy et al., 2016).

En la natación competitiva van a predominar las lesiones por sobreuso, estas lesiones se van desarrollando de forma gradual como resultado de las repeticiones

constantes de un mismo gesto motor durante largos períodos de entrenamiento, a diferencia de los deportes de contacto, donde las lesiones suelen estar asociadas a impactos directos, la natación va a exponer al deportista a miles de repeticiones semanales de movimientos muy similares, creando así una acumulación progresiva de estrés sobre músculos, tendones y articulaciones. Algunos nadadores de élite pueden realizar más de 2.500 revoluciones de hombro por día de entrenamiento, lo que demuestra la magnitud de la carga mecánica a la que se encuentran sometidos (Wolf et al., 2009).

Algunos autores han señalado que el origen de estas lesiones suele estar en situaciones límite donde se juntan factores físicos y psicológicos ya que, la fatiga acumulada, la insuficiente recuperación, las elevadas cargas de entrenamiento y la presión competitiva pueden generar un estado de estrés psicofísico que va a disminuir la capacidad adaptativa del organismo y en estas condiciones, el deportista va a continuar exigiéndole a su cuerpo niveles de rendimiento cada vez mayores, incrementando el riesgo de daño tisular y de aparición de sintomatología dolorosa (Mountjoy et al., 2016).

Aunque la natación se suele pensar y clasificar como una disciplina de bajo impacto por la flotación que se da por el agua, esto no quiere decir que esté exenta de lesiones. Algunos estudios recientes reportan que entre el 40 % y el 91 % de los nadadores competitivos experimentan lesiones relacionadas con el hombro a lo largo de su carrera deportiva, mientras que investigaciones de prevalencia general dicen que hasta el 76,7 % de los nadadores ha sufrido al menos una lesión durante los últimos doce meses de práctica (Fernández-Galván et al., 2025).

En comparación con disciplinas como el fútbol, rugby o baloncesto, la natación presenta una menor incidencia de lesiones traumáticas agudas, pero una elevada prevalencia de lesiones por sobreuso (Gurau et al., 2023). Esto deja comprender que el

riesgo de lesiones no va a depender solo de la violencia o el impacto del deporte practicado, sino también de la acumulación prolongada de cargas físicas y de la capacidad del organismo para poder tolerarlas.

1.5. Lesiones más comunes en nadadores

Las lesiones observadas en la natación competitiva se concentran principalmente en tres regiones anatómicas: el hombro, la rodilla y la zona lumbar. Estas estructuras soportan una gran parte de las demandas biomecánicas propias del deporte y están sometidas a elevados niveles de repetición durante los entrenamientos y competencias (Fernández-Galván et al., 2025).

1.5.1 Lesiones de hombro

El hombro es la región corporal que se lesiona con más frecuencia en nadadores, la participación elevada de esta articulación en la producción de fuerza propulsiva genera que se encuentre muy expuesta a movimientos repetitivos por encima de la cabeza durante miles de ciclos de brazada. Como consecuencia, son frecuentes las patologías como tendinitis del manguito rotador, síndrome de pinzamiento subacromial e inestabilidad glenohumeral (Wolf et al., 2009), los artículos reportan prevalencias de dolor o lesión de hombro que se encuentran entre el 40 % y el 91 % en nadadores competitivos, convirtiéndolo en el principal problema musculoesquelético asociado a esta disciplina (McMaster y Troup, 1993; Wolf et al., 2009).

Para precisar estos cuadros, la tendinitis del manguito rotador consiste en una inflamación o degeneración de los tendones que estabilizan la articulación del hombro durante el movimiento de brazada, el síndrome de pinzamiento subacromial se da cuando estos tendones quedan comprimidos de forma repetida entre la cabeza del húmero y el arco óseo subacromial, generando dolor durante los movimientos por encima de la cabeza,

y la inestabilidad glenohumeral se refiere a una laxitud excesiva de la articulación del hombro, que puede favorecer episodios de subluxación y un desgaste progresivo de las estructuras que la sostienen (Wolf et al., 2009; Wanivenhaus et al., 2012).

1.5.2. Lesiones de rodilla

La rodilla es la segunda región anatómica más afectada en la natación competitiva, estas lesiones se pueden observar sobre todo en nadadores que se especializan en el estilo pecho, por las fuerzas de rotación y abducción que se generan durante la ejecución de la patada característica de este estilo. Entre las patologías más frecuentes se encuentran los síndromes dolorosos femoropatelar y las irritaciones de estructuras ligamentarias y tendinosas (Fernández-Galván et al., 2025).

El síndrome doloroso femoropatelar se caracteriza por dolor en la cara anterior de la rodilla, y está asociado a un desplazamiento o una fricción anómala de la rótula sobre el fémur durante la flexo-extensión, mientras que las irritaciones ligamentarias y tendinosas en esta zona corresponden a procesos inflamatorios derivados de la sobrecarga mecánica repetida propia de la patada de pecho (Fernández-Galván et al., 2025). Aunque la prevalencia es menor a la que se da en el hombro, algunos estudios identifican la rodilla como una de las principales causas de molestias y limitaciones funcionales en nadadores de nivel competitivo.

1.5.3. Lesiones lumbares

La región lumbar es otra zona que se ve afectada de forma frecuente por la práctica intensiva de la natación, los volúmenes altos de entrenamiento y los movimientos repetitivos de extensión y rotación del tronco pueden generar sobrecarga muscular y estrés mecánico sobre las estructuras vertebrales, estas exigencias terminan siendo muy

relevantes en pruebas de mariposa y estilos que requieren importantes oscilaciones corporales. (Hsu et al., 2024). Las molestias lumbares suelen darse de forma progresiva y se encuentran relacionadas con procesos de fatiga acumulada, deficiencias en la estabilidad del tronco y falta de fuerza en el core abdominal, cuando no son abordadas de forma adecuada pueden llegar a interferir significativamente con el entrenamiento y el rendimiento en competencia. En términos clínicos, esta sobrecarga se traduce sobre todo en cuadros de lumbalgia mecánica y en procesos de sobreuso sobre las estructuras discales y facetarias de la columna, que se manifiestan como dolor localizado que se intensifica con los movimientos de hiperextensión característicos de la patada de mariposa (Hsu et al., 2024).

En conjunto, la predominancia de lesiones en hombro, rodilla y región lumbar evidencian que las principales problemáticas de la natación competitiva no nacen en traumatismos aislados, sino en procesos de exposición prolongada a cargas muy repetitivas, esta característica resulta bastante importante para comprender la relación entre las exigencias deportivas y la aparición del daño corporal.

1.6. Factores de riesgo en la piscina

Que aparezcan lesiones en la natación competitiva es la consecuencia de una interacción compleja de factores biomecánicos, fisiológicos y contextuales, entre los elementos que más han sido identificados por artículos se encuentran el sobre entrenamiento, la fatiga acumulada, las deficiencias en la preparación física complementaria y la insuficiente implementación de estrategias preventivas (Macula y Deva, 2023).

Uno de los principales factores de riesgo corresponde al sobre entrenamiento, este fenómeno sucede cuando las cargas de entrenamiento sobrepasan la capacidad de

recuperación del organismo durante períodos prolongados y, como resultado empiezan a aparecer alteraciones fisiológicas, disminución del rendimiento, aumento de la fatiga y mayor susceptibilidad a lesiones (Kenttä y Hassmén, 1998). En la natación de alto rendimiento, donde los volúmenes de entrenamiento suelen ser especialmente altos, el riesgo relacionado a esta condición alcanza una relevancia particular (Mountjoy et al., 2016).

Con relación al sobre entrenamiento está la fatiga, que se va acumulando y puede llegar a producir algunos deterioros progresivos en la coordinación motora, hace que disminuya la precisión técnica y cambia los patrones biomecánicos normales de movimiento. En estas circunstancias, el nadador puede ejecutar de manera ineficiente las brazadas, las vueltas o las salidas, aumentando las cargas sobre determinadas estructuras anatómicas y favoreciendo la aparición de lesiones por sobreuso (Wolf et al., 2009).

Otro aspecto importante es la falta de preparación física fuera del agua, dentro de algunos contextos deportivos está la creencia de que la natación requiere únicamente entrenamiento acuático, sin embargo, la evidencia actual señala que los programas de trabajo de fuerza, estabilidad del tronco, movilidad articular y control neuromuscular juegan un papel sumamente fundamental en la prevención de lesiones, es por eso que la ausencia de estos trabajos complementarios favorece a que aparezcan los desequilibrios musculares que incrementan la vulnerabilidad del deportista frente a las exigencias del entrenamiento competitivo (Wanivenhaus et al., 2012).

Asimismo, la poca atención a programas específicos de prevención de lesiones son otro factor de riesgo importante, muchos nadadores continúan entrenando a pesar de sentir dolor considerando estas molestias como una consecuencia normal del esfuerzo deportivo. La normalización del dolor puede incluso retrasar la detección temprana de lesiones y

probablemente terminen progresando hacia cuadros más graves. En campeonatos mundiales se indica que una proporción considerable de nadadores modifica poco o nada sus rutinas de entrenamiento aun cuando presentan dolor o molestias físicas significativas (Mountjoy et al., 2016).

Finalmente, la técnica es un elemento muy central en la prevención de lesiones, estudios y observaciones clínicas coinciden en que las alteraciones biomecánicas durante la ejecución de las brazadas incrementan significativamente las cargas sobre hombros, rodillas y columna vertebral (Wanivenhaus et al., 2012). Por eso, el perfeccionamiento técnico no solo cumple con la función relacionada con el rendimiento deportivo, sino también con la preservación de la salud musculoesquelética del nadador.

Para concluir, las lesiones que se ven en la natación competitiva no pueden atribuirse solo a una causa, por el contrario, nacen de la interacción entre múltiples factores que incluyen las cargas de entrenamiento, la recuperación, la técnica, la preparación física y las exigencias propias del contexto competitivo, esta complejidad es fundamental para poder entender después cómo determinadas exigencias subjetivas de rendimiento pueden participar en la relación que el deportista establece con su propio cuerpo y con los límites de este.

Capítulo 2:

La Dimensión Subjetiva: El Superyó y el Mandato de Rendimiento

El presente capítulo continúa con el desarrollo del marco teórico de la investigación, desplazando el abordaje desde las características propias del contexto deportivo hacia la dimensión subjetiva del deportista, para esto, se empieza desde la conceptualización psicoanalítica del sujeto y de la constitución del Yo, para posteriormente hacer el desarrollo de los principales planteamientos de Freud sobre el aparato psíquico, el Ello, el Yo y el Superyó, a partir de estos conceptos se va a profundizar en el conflicto entre las distintas instancias psíquicas, el papel de las defensas, la conciencia moral y el sentimiento de culpa, permitiendo comprender cómo determinadas exigencias pueden instalarse en la experiencia subjetiva del deportista. Finalmente, se aborda la relación entre estas exigencias y los ideales de rendimiento propios del contexto contemporáneo, estableciendo un puente conceptual con el problema de la exigencia corporal y la lesión que será desarrollado en el capítulo siguiente.

2.1 La conceptualización de la dimensión subjetiva

Comprender el tema de las lesiones musculares en el nadador máster desde una perspectiva psicoanalítica implica abandonar una concepción que es exclusiva biológica o cognitiva del ser humano para introducir la noción de sujeto, mientras las ciencias biomédicas hacen explicaciones sobre la conducta deportiva a partir de variables fisiológicas, biomecánicas o neuropsicológicas, el psicoanálisis hace una propuesta desde otro lado, la conducta humana no puede comprenderse únicamente mediante el funcionamiento del organismo o de los procesos cognitivos conscientes. La acción del sujeto está atravesada por una historia singular, por el lenguaje, por los vínculos que

establece con los otros y por las exigencias simbólicas que orientan su deseo y en este sentido, la dimensión subjetiva organiza el espacio donde el individuo le da significado a su experiencia y organiza su posición frente al mundo, frente a los demás y frente a sí mismo.

Desde los primeros desarrollos teóricos de Freud él va a cuestionar la idea de que el hombre es completamente dueño de sus actos conscientes, la introducción del inconsciente como un objeto de estudio termina representando una ruptura con la psicología tradicional, al demostrar que la mayor parte de la vida psíquica queda fuera de la conciencia, aunque continúe ejerciendo efectos sobre el pensamiento, las emociones y la conducta. En *El yo y el ello* (1923), Freud va a sostener que la diferenciación entre lo consciente y lo inconsciente constituye la premisa fundamental del psicoanálisis y afirma que la conciencia no representa la esencia de la vida psíquica, sino únicamente una de sus cualidades, por eso, aquello que el sujeto piensa sobre sí mismo no va a coincidir necesariamente con las fuerzas que determinan su comportamiento.

En este contexto nace la noción de dimensión subjetiva, hablar de subjetividad no significa referirse solo a opiniones personales o estados emocionales, sino al modo singular en que cada individuo se constituye como sujeto a partir de su historia, de las identificaciones que establece y del lugar que ocupa frente al deseo del Otro (Macías, 2025), la subjetividad no es una realidad biológica ni un atributo innato, es proceso permanente de construcción mediante el cual cada persona va a organizar el sentido de su existencia y esto no sucede de forma aislada, sino que se encuentra mediada por el lenguaje, la cultura y las relaciones sociales que transmiten valores, ideales y formas particulares de comprender el éxito, el fracaso y el reconocimiento. (Freud, 1914)

En esta misma línea, Macías (2025) va a señalar que la subjetividad no puede reducirse al pensamiento racional ni entenderse como una simple expresión de la conciencia. Desde la perspectiva del psicoanálisis, el sujeto emerge precisamente ahí donde aparece una ruptura entre el ser y el pensamiento, mostrando que la experiencia humana se encuentra atravesada por el deseo y por aquello que escapa al control consciente. La subjetividad constituye, por ende, un espacio de producción de sentido donde intervienen tanto la historia singular del sujeto como las demandas simbólicas provenientes de la cultura.

Para Freud, esta construcción subjetiva empieza desde los primeros momentos del desarrollo y se encuentra estrechamente vinculada con el narcisismo. En Introducción del narcisismo (1914), se plantea que el Yo no constituye una instancia presente desde el nacimiento, sino que debe formarse mediante una "nueva acción psíquica", esto rompe con la idea de un Yo naturalmente dado y lanza la propuesta de que la identidad personal es el resultado de un proceso de constitución progresiva. En un primer momento, la libido estará investida sobre el propio sujeto, fenómeno que Freud denomina narcisismo primario y ya después a medida que el individuo establece vínculos con las figuras significativas de su entorno se comienzan a construir representaciones sobre eso que debe llegar a ser para conservar el amor, la aprobación y el reconocimiento de los otros.

Hasta este punto, Freud permite comprender que la constitución del Yo no responde a un desarrollo biológico espontáneo, sino a un proceso de investidura libidinal e identificación progresiva, sin embargo, será Jacques Lacan quien profundice esta problemática al explicar cómo el sujeto llega a reconocerse como una unidad, en su texto El estadio del espejo como formador de la función del yo (1949), Lacan plantea que el Yo no constituye una realidad originaria, sino una construcción que nace a partir de una

identificación con una imagen exterior y antes de adquirir un dominio efectivo sobre su cuerpo, el niño anticipa una imagen de totalidad al reconocerse en el espejo y asume esa imagen como propia, inaugurando así la formación del Yo.

Lacan (1949) sostiene que esta identificación tiene un carácter fundamentalmente imaginario, la imagen especular le da al infante una sensación de unidad corporal que contrasta con la experiencia de fragmentación propia de los primeros meses de vida. El Yo aparece entonces como una forma anticipada de totalidad que organiza la identidad, aunque dicha unidad constituye también una ficción necesaria, pues depende siempre de una imagen proveniente del exterior y así es como la identidad no se funda exclusivamente en el propio sujeto, sino en una relación de identificación con el otro.

Entonces, la elaboración lacaniana permite distinguir conceptos que son importantes para poder comprender la dimensión subjetiva y sus bases: el Yo ideal y el Ideal del Yo. Aunque ambos se relacionan con la constitución de la identidad, corresponden a momentos distintos del proceso subjetivo, el Yo ideal nace en el estadio del espejo y escoge la imagen unificada con la cual el sujeto se identifica inicialmente y se va a tratar de una identificación imaginaria basada en la apariencia de totalidad que proporciona la imagen especular y que constituye la primera organización del Yo. (Lacan, 1949/2009a)

El Ideal del Yo, por el contrario, representa una instancia simbólica que se forma posteriormente mediante la incorporación de los ideales, significantes y valores provenientes del Otro, ya no se trata únicamente de la imagen con la que el sujeto se identifica, sino del lugar desde el cual se juzga a sí mismo y evalúa su propio valor. Rodríguez Garzo señala que el Ideal del Yo se organiza a partir de la mediación del Otro,

entendido como el lugar del lenguaje y del discurso, siendo esta instancia la que fija los ideales que orientarán la relación del sujeto consigo mismo. (2004)

Desde este punto, la constitución subjetiva va a implicar un doble movimiento, en primer lugar, el sujeto obtiene una primera unidad imaginaria mediante la identificación con su imagen corporal y posteriormente, esa identidad queda organizada por ideales simbólicos que servirán como referencia para valorar sus acciones y orientar su conducta. Esta distinción resulta fundamental porque permite comprender que la identidad no depende únicamente de la imagen que el sujeto tiene de sí mismo, sino también del lugar desde el cual esa imagen será permanentemente evaluada. (Rodríguez Garzo, 2004)

Para poder conectar todo en el Ideal del Yo es donde Freud (1914) sostiene que el sujeto sustituye de forma progresiva el narcisismo infantil por un ideal que funciona como un referente permanente para evaluar su propio valor, el amor que recaía originalmente sobre sí mismo se va a desplazar hacia una imagen idealizada que representará aquello que el sujeto considera digno de admiración y reconocimiento y por eso como consecuencia la autoestima ya no va a depender únicamente de la satisfacción inmediata, sino que pasará a medirse en función de la distancia existente entre el Yo real y ese ideal construido.

Hasta este punto puede comprenderse que la constitución subjetiva supone un proceso progresivo de identificaciones mediante el cual el sujeto organiza una imagen de sí mismo y establece los ideales que orientarán su identidad, sin embargo, explicar la subjetividad únicamente desde la formación del Yo y del Ideal del Yo no es suficiente para comprender el funcionamiento del aparato psíquico. Será en El yo y el ello (1923) donde Freud reformule su teoría y proponga que la vida psíquica se estructura a partir de la interacción dinámica entre tres instancias, el Ello, el Yo y el Superyó, permitiendo

comprender cómo los ideales previamente constituidos toman después una función normativa y crítica sobre el propio sujeto. Es precisamente esta reformulación la que dará paso al estudio del dinamismo del aparato psíquico y permitirá comprender el lugar que ocupará el Superyó como instancia de observación, juicio y exigencia moral.

2.2 El Ello, el Yo y el Superyó: el dinamismo del aparato psíquico

En 1923, con la publicación de *El yo y el ello*, Freud reformula su primera teoría del aparato psíquico y hace la introducción de lo que posteriormente sería conocido como la segunda tópica, mientras que en sus primeros trabajos distinguía entre consciente, preconsciente e inconsciente como sistemas de funcionamiento mental, en esta nueva formulación hace una propuesta distinta, que es el comprender la personalidad como el resultado de la interacción dinámica entre tres instancias: el Ello (Es), el Yo (Ich) y el Superyó (Über-Ich). Estas instancias no son estructuras anatómicas ni regiones que se pueden localizar en el cerebro, ellas representan organizaciones funcionales que mantienen entre sí una relación permanente de conflicto, negociación y equilibrio y es aquí donde el comportamiento humano surge, precisamente de esa tensión constante entre estas tres fuerzas, más que de la acción aislada de alguna de ellas.

Freud va a advertir que el sujeto suele experimentar la ilusión de ser dueño absoluto de sus pensamientos y decisiones, sin embargo, el psicoanálisis demuestra que el Yo ocupa una posición mucho más frágil de lo que aparenta y lejos de poder gobernar soberanamente la vida psíquica, el Yo debe responder simultáneamente a las demandas de las pulsiones provenientes del Ello, a las exigencias morales del Superyó y a las condiciones impuestas por la realidad externa. Esta posición va a convertir al Yo en una instancia mediadora que rara vez consigue satisfacer de forma plena y completa a alguno

de estos "amos", como señala Freud, el Yo es un "pobre ser" que sirve a tres señores y procura conciliar exigencias que con frecuencia son incompatibles entre sí (1923).

2.2.1 El Ello: el reservorio de las pulsiones

Freud (1923) describe el Ello como la instancia más antigua y originaria del aparato psíquico. Es el núcleo primitivo de la personalidad y representa el depósito de las pulsiones, es decir, de esas fuerzas internas que van a impulsar al organismo hacia la satisfacción de sus necesidades, el Ello es completamente inconsciente y permanece ajeno a las normas sociales, a la lógica racional y a las limitaciones impuestas por la realidad y su funcionamiento. Está gobernado exclusivamente por el principio del placer, buscando reducir la tensión interna mediante la satisfacción inmediata de las exigencias pulsionales.

En el Ello no existen contradicciones, juicios morales ni consideración por las consecuencias futuras ni tampoco existe la noción del tiempo tal como la experimenta la conciencia. Las pulsiones van a buscar ser descargadas sin preguntarse si aquello resulta conveniente, posible o socialmente aceptable y Freud lo describe como la región más oscura e inaccesible de la personalidad, haciendo la comparación de un caldero lleno de energía pulsional que impulsa constantemente al sujeto hacia la satisfacción. (1923)

Es importante aclarar que el Ello no debe entenderse solo como una fuente de impulsos destructivos, también es el origen de la energía vital que hace posible el deseo, la creatividad, el movimiento y la búsqueda de metas, sin esa fuerza pulsional del Ello no existiría motivación alguna para actuar. El problema surge cuando esta energía no encuentra formas de expresión que sean compatibles con la realidad o cuando entra en conflicto con las exigencias morales que posteriormente va a imponer el Superyó.

2.2.2 El Yo: mediador entre la pulsión, la realidad y la moral

Freud (1923) sostiene que el Yo nace a partir del propio Ello como consecuencia del contacto del individuo con el mundo exterior, no es una entidad separada desde el nacimiento, sino una diferenciación progresiva producida por la experiencia y mientras el Ello permanece controlado por el principio del placer, el Yo aprende que no todas las necesidades pueden satisfacerse de forma inmediata, la realidad impone tiempos, límites, prohibiciones y consecuencias que obligan al sujeto a modificar la manera en la que busca satisfacer sus deseos.

En este sentido, el Yo pasará a regirse por el principio de realidad, el cual tiene como función principal evaluar las condiciones del entorno, poder anticipar consecuencias y encontrar formas de satisfacción que puedan resultar compatibles con las exigencias de la vida cotidiana. Esto no significa que el Yo elimine las pulsiones, por el contrario, intenta administrarlas para que logren expresarse sin poner en peligro la conservación del sujeto ni sus vínculos con los demás. (Freud, 1923)

Desde Freud (1923) se describe al Yo como una organización compleja que desempeña múltiples funciones: percibe la realidad, coordina el pensamiento, regula el movimiento voluntario, utiliza mecanismos de defensa frente a los conflictos internos y procura mantener un equilibrio relativamente estable entre las distintas fuerzas psíquicas, sin embargo, este trabajo no es muy fácil, ya que el Yo debe responder de forma simultánea a los impulsos del Ello, a las restricciones de la realidad y, como se desarrollará más adelante, a las severas exigencias del Superyó. Esta posición explica por qué Freud afirma que el Yo constituye una instancia permanentemente sometida a tensiones.

2.2.3 El Superyó: origen, formación y función dentro del aparato psíquico

Si el Ello es la representación del polo pulsional de la personalidad y el Yo constituye la instancia encargada de mediar entre las exigencias internas y la realidad externa, el Superyó va a introducir una tercera dimensión del funcionamiento psíquico: la dimensión normativa. Freud desarrolla este concepto en *El yo y el ello* (1923), donde lo define como una instancia que va a emerger a partir de la interiorización de las figuras de autoridad que después ejerce funciones de vigilancia, crítica y autoobservación sobre el Yo y lejos de ser únicamente la "*conciencia moral*", el Superyó es la incorporación psíquica de los ideales, prohibiciones y exigencias que el sujeto ha recibido durante su desarrollo.

La formación del Superyó constituye uno de los momentos fundamentales en la estructuración de la personalidad, Freud (1923) explica que esta instancia no sale de manera espontánea ni corresponde a una capacidad moral innata, su origen está estrechamente conectado con el complejo de Edipo, proceso mediante el cual el niño establece intensos vínculos afectivos con sus figuras parentales y de forma simultánea, experimenta las primeras prohibiciones que limitan la satisfacción de sus deseos. La resolución de este conflicto implica renunciar a determinadas aspiraciones infantiles e identificarse con la autoridad que anteriormente representaba el límite y como resultado de este proceso, la autoridad externa deja de depender exclusivamente de la presencia de los padres y pasa a instalarse dentro del propio aparato psíquico bajo la forma del Superyó.

Esta transformación tiene mucha importancia y ayuda a comprender el funcionamiento de la subjetividad, ya que mientras el niño necesita inicialmente de una autoridad externa que regule su comportamiento, el adulto lleva consigo esa autoridad en forma de una instancia interna capaz de observar, juzgar y sancionar sus pensamientos,

deseos y acciones. En esta línea, el Superyó organiza la expresión más acabada de la interiorización de la cultura, las normas sociales dejan de experimentarse como imposiciones que vienen solo del exterior para terminar convirtiéndose en exigencias que el propio sujeto dirige hacia sí mismo.

Freud señala que el Superyó mantiene una relación muy cercana con las figuras parentales, pero no las reproduce de manera literal, más bien, incorpora aquello que el niño percibe como valioso, admirable o digno de obediencia dentro de sus primeros vínculos afectivos y como consecuencia el Superyó no solo contiene prohibiciones, sino que también instala ideales acerca de eso que el sujeto considera correcto, exitoso o moralmente deseable. Esta función doble es lo que explica por qué el Superyó puede actuar simultáneamente como una instancia que prohíbe determinadas conductas y como una fuerza que impulsa al individuo hacia metas cada vez más elevadas. (1923)

El Superyó se convierte en el heredero del complejo de Edipo porque preserva dentro de la vida psíquica, las consecuencias de aquel conflicto infantil (Freud, 1923). Las identificaciones con las figuras parentales se quedan activas durante toda la vida y van a influir sobre la manera en que el sujeto evalúa sus propios actos, de esta manera, las primeras experiencias de aprobación, reconocimiento, castigo o desaprobación crean el fundamento sobre el cual se va a construir después la conciencia moral. (1923)

Sin embargo, reducir el Superyó solo a una instancia moral sería hacer muy simple el pensamiento que tenía Freud, él advierte que esta instancia también representa el lugar donde se alojan los ideales que orientan la conducta humana, el Superyó no solo dice al sujeto todo eso que no debe hacer, también le indica aquello que debería llegar a ser. Desde este punto de vista, la identidad se organiza alrededor de un conjunto de ideales cuya

realización no resulta completamente alcanzable y por eso el Superyó mantiene al sujeto en una búsqueda permanente de la perfección. (1923)

El Superyó mantiene una posición jerárquicamente superior respecto del Yo (Freud, 1923) y esta superioridad no se comprende solo en términos espaciales, sino funcionales. El Superyó va a observar permanentemente el comportamiento del Yo, evalúa sus decisiones y las compara con los ideales que él mismo representa, cuando considera que el Yo ha actuado acorde a dichos ideales, puede favorecer sentimientos de satisfacción o autoestima. Sin embargo, cuando percibe una distancia entre el Yo y el ideal esperado, genera experiencias de mucha culpa, insuficiencia o autorreproche.

En resumen, la vida psíquica del sujeto se desarrolla bajo una evaluación constante, el Yo no solamente enfrenta las demandas del mundo exterior o las necesidades del organismo, también debe dar respuestas ante una instancia interna que examina cada una de sus decisiones desde parámetros ideales que rara vez resultan plenamente alcanzables. Esta forma de funcionar puede explicar por qué muchas personas experimentan culpa incluso cuando objetivamente no han cometido ninguna falta, la culpa no depende solo de la transgresión de normas externas, sino de la distancia subjetiva existente entre el Yo y el ideal representado por el Superyó.

2.3 El conflicto entre las instancias del aparato psíquico

La descripción que hace Freud sobre el Ello, el Yo y el Superyó nos deja entender que el aparato psíquico no funciona en armonía, sino que será una organización dinámica en la que se juntan fuerzas con exigencias diferentes, Freud no desarrollará muy ampliamente las consecuencias clínicas derivadas de esta tensión estructural, será Otto Fenichel quien, retomando los fundamentos de la segunda tópica empezará a profundizar

esta problemática mediante el concepto de conflicto neurótico, dándole un lugar central dentro de la comprensión psicoanalítica de las neurosis.

En Teoría psicoanalítica de las neurosis, Fenichel dice que la base de las psiconeurosis está en el conflicto neurótico, este conflicto aparece cuando una tendencia pulsional busca alcanzar su descarga mientras otra fuerza psíquica intenta impedirla y como consecuencia de esta oposición, la descarga pulsional queda bloqueada y la energía permanece en un estado de tensión constante dentro del aparato psíquico. El conflicto no representa en sí un acontecimiento circunstancial ni excepcional, sino una forma de funcionamiento que caracteriza la organización misma de la vida psíquica cuando las distintas exigencias internas resultan incompatibles entre sí (Fenichel, 1945/2003).

Desde esta perspectiva, Fenichel va a ampliar la formulación freudiana al señalar que el conflicto neurótico no consiste simplemente en una oposición entre dos impulsos diferentes. Con frecuencia, eso que parece un enfrentamiento entre pulsiones trata de encubrir una organización mucho más compleja, en la que una de esas tendencias ha sido fortalecida por las defensas del Yo para oponerse a otra pulsión que se considera inaceptable. Es decir, el conflicto no enfrenta únicamente deseos incompatibles, sino también las defensas que el propio Yo organiza para controlar aquellas tendencias que percibe como peligrosas, por eso, el autor afirma que los conceptos de "instinto" y "defensa" poseen un carácter relativo, ya que una misma fuerza puede actuar como impulso en determinadas circunstancias y funcionar como defensa frente a otra tendencia más profundamente reprimida en otras. (Fenichel, 1945/2003).

Esta concepción permite comprender que las defensas no constituyen mecanismos independientes del conflicto, sino que forman parte de él. El Yo no elimina las pulsiones provenientes del Ello, intenta administrarlas, retrasarlas, transformarlas o impedir su

expresión cuando considera que su satisfacción podría representar una amenaza para el equilibrio psíquico, por eso el conflicto neurótico no surge porque existan contradicciones naturales entre las pulsiones, sino porque determinadas exigencias resultan incompatibles con las condiciones impuestas por el Yo y, después, por el Superyó. De esta forma, el conflicto va a expresar la imposibilidad de satisfacer simultáneamente todas las demandas presentes dentro del aparato psíquico. (Fenichel, 1945/2003).

Fenichel señala además que el conflicto neurótico tiene un carácter estructural porque acompaña permanentemente el funcionamiento del Yo, esta instancia debe responder de manera simultánea a los impulsos instintivos, a las condiciones impuestas por la realidad y a las exigencias derivadas del Superyó, situación que convierte el equilibrio psíquico en un proceso que será inestable siempre. Lejos de resolver definitivamente estas tensiones, el Yo trata de establecer compromisos que permitan mantener un funcionamiento relativamente estable. Sin embargo, esos compromisos no van a eliminar completamente el conflicto, sino que constituyen soluciones parciales frente a fuerzas que continúan actuando de manera simultánea. (Fenichel, 1945/2003).

Dentro de esta dinámica, la angustia ocupa un lugar fundamental, Fenichel (1945/2003) retoma la teoría de Freud sobre la angustia para señalar que esta funciona como una señal utilizada por el Yo para anticipar un peligro psíquico. Antes de que la descarga pulsional llegue a darse, el Yo moviliza mecanismos defensivos con el propósito de evitar aquellas consecuencias que percibe como amenazantes, además la angustia toma así una función de tipo protección, ya que permite preparar la defensa frente a posibles riesgos internos, no obstante, cuando la intensidad del conflicto supera la capacidad organizadora del Yo, la angustia deja de funcionar solo como una señal y puede adquirir

un carácter desbordante, comprometiendo el equilibrio psíquico del sujeto. (Fenichel, 1945/2003)

El autor establece igualmente una relación muy cercana entre la angustia y el sentimiento de culpa, mientras la primera va a hacer advertencias sobre un peligro anticipado, el sentimiento de culpa constituye una modalidad particular de angustia vinculada con las exigencias del Superyó. La conciencia moral va a actuar como una advertencia permanente dirigida al Yo, indicando que determinados deseos o acciones podrían poner en riesgo la conservación del amor, de la aprobación o de aquellos suministros narcisistas que sostienen la autoestima del sujeto y así de esta forma, la culpa deja de depender solo de la realización efectiva de un acto y pasa a comprenderse como una respuesta afectiva frente a la amenaza representada por el juicio del propio Superyó. (Fenichel,1945/2003).

Uno de los aportes más relevantes de Fenichel (1945/2003) se trata de mostrar que el Superyó no va a permanecer al margen del conflicto neurótico, sino que participa activamente en su organización, el autor señala que esta instancia puede reforzar las defensas del Yo frente a determinadas tendencias pulsionales, incrementando la intensidad del conflicto interno y en algunas neurosis, el enfrentamiento deja de producirse únicamente entre el Yo y el Ello para incorporar también las exigencias del Superyó, haciendo mucho más complejo la dinámica intrapsíquica. El conflicto neurótico va a continuar teniendo lugar entre el Ello y el Yo, pero el Superyó interviene haciendo muy fuerte a las defensas, intensificando el sentimiento de culpa y aumentando las dificultades del Yo para alcanzar un equilibrio relativamente estable. (Fenichel,1945/2003).

A partir de estos desarrollos se podría comprender que la organización del aparato psíquico que Freud describe no se trata de un sistema estático, sino una estructura dinámica

que es atravesada por tensiones permanentes, Fenichel(1945/2003) muestra que el conflicto forma parte del funcionamiento habitual del sujeto y que el Yo debe sostener de manera constante un delicado trabajo de mediación entre fuerzas que rara vez resultan plenamente conciliables. Esta profundización de la segunda tópica nos deja comprender mejor el modo en que las exigencias pulsionales, las funciones defensivas y la acción crítica del Superyó participan conjuntamente en la organización de la vida psíquica, preparando el camino para analizar posteriormente cómo estas formas de exigencia adquieren modalidades particulares en el contexto de la sociedad contemporánea.

2.4 El Superyó como juez interno: La conciencia moral y el sentimiento de culpa

El desarrollo del aparato psíquico propuesto por Freud no concluye con la diferenciación entre el Ello, el Yo y el Superyó, una vez que quedó establecida esta segunda tópica, el autor profundiza en las consecuencias que la constitución del Superyó tiene para la vida psíquica del sujeto, especialmente en relación con la conciencia moral y el sentimiento de culpa. En *El malestar en la cultura* (1930), se hace una ampliación de la comprensión de esta instancia mostrando que el Superyó no solo constituye el heredero de las identificaciones parentales, sino que se convierte en una organización psíquica encargada de ejercer una vigilancia constante sobre el Yo, a partir de este planteamiento, la conciencia moral va a dejar de entenderse solo como un conjunto de normas aprendidas durante el desarrollo y pasa a concebirse como una función interna que evalúa permanentemente los pensamientos, deseos y acciones del sujeto desde un ideal que rara vez resulta plenamente alcanzable (Freud, 1930/2004).

Freud (1930/2004) sostiene que el origen de la conciencia moral no puede comprenderse únicamente como el resultado de la educación o del aprendizaje de normas

sociales, ya que si bien las primeras prohibiciones provienen de las figuras de autoridad durante la infancia, estas van a dejar de depender exclusivamente de una presencia externa para convertirse en una instancia interiorizada que continúa ejerciendo sus funciones incluso cuando la autoridad ya no se encuentra presente y de este modo, aquello que al principio aparecía como una limitación impuesta desde el exterior pasa a integrarse en la organización psíquica del individuo bajo la forma del Superyó. Esta transformación organiza uno de los mecanismos fundamentales mediante los cuales la cultura logra mantenerse, ya que las normas dejan de sostenerse únicamente por la posibilidad del castigo externo y pasan a operar desde el propio sujeto, quien incorpora dichas exigencias como parte de su funcionamiento psíquico.

Desde esta perspectiva, la conciencia moral representa una de las expresiones más complejas del Superyó, su función no está solo en distinguir entre eso que es correcto o incorrecto desde un punto de vista social, sino en mantener una observación continua sobre el Yo, comparando constantemente su conducta con los ideales que han sido interiorizados durante el proceso de constitución subjetiva y por eso, el sujeto no solo regula sus acciones para evitar sanciones provenientes del entorno, sino también para responder a una instancia interna que examina permanentemente la distancia existente entre lo que es y aquello que considera que debería llegar a ser (Freud, 1930/2004).

Este funcionamiento explica que la vida psíquica no pueda reducirse al cumplimiento objetivo de determinadas normas. Para Freud (1930/2004), el Superyó tiene un carácter bastante severo porque no limita su evaluación a los actos efectivamente realizados, sino que también dirige su atención hacia los deseos, las intenciones y las tendencias pulsionales del sujeto. La conciencia moral no va a juzgar tan solo a aquello que se lleva a cabo en la realidad, sino también eso que se queda en el plano del

pensamiento o del deseo. En este sentido, el aparato psíquico incorpora una forma de vigilancia cuya intensidad supera cualquier autoridad externa, puesto que el Superyó mantiene acceso permanente a la vida interior del individuo y ejerce sobre ella una función crítica constante.

Como consecuencia de este proceso emerge uno de los conceptos centrales desarrollados por Freud en esta obra: el sentimiento de culpa, a diferencia de las concepciones tradicionales que entienden la culpa como la consecuencia de haber cometido una falta objetiva, el psicoanálisis sostiene que este afecto encuentra su origen en la tensión existente entre el Yo y el Superyó. El sentimiento de culpa no va a depender solo de la transgresión efectiva de una norma, sino del juicio que el Superyó realiza sobre el Yo al compararlo con las exigencias ideales que él mismo representa y por esta razón, el sujeto puede experimentar intensos sentimientos de culpa aun cuando objetivamente no haya realizado ninguna acción que sea reprochable, ya que aquello que desencadena dicha vivencia no es necesariamente el acto en sí mismo, sino la evaluación interna efectuada por la conciencia moral (Freud, 1930/2004).

Freud (1930/2004) hace la introducción de una idea especialmente significativa para poder comprender el funcionamiento del Superyó, el sentimiento de culpa no desaparece como consecuencia de la obediencia a las normas morales, al contrario, a lo que podría suponerse, la renuncia a ciertas satisfacciones pulsionales no conduce a una disminución proporcional de la exigencia interna. Por el contrario, el autor observa que el Superyó puede volverse incluso más exigente cuanto mayor es el esfuerzo realizado por el sujeto para ajustarse a sus demandas. De este modo, la virtud o que la moral se cumpla no garantizan la tranquilidad psíquica, sino que pueden hacerse más potentes los niveles autoobservación y de exigencia que el Superyó ejerce sobre el Yo.

En El malestar en la cultura, se explica esta paradoja indicando que la agresividad pulsional a la que el sujeto renuncia en su relación con los otros no va a desvanecerse, sino que es interiorizada y dirigida contra el propio Yo y la energía agresiva que originalmente podía orientarse hacia el exterior pasa a ser utilizada por el Superyó para fortalecer sus funciones críticas y sancionadoras. Por ende, el conflicto psíquico ya no se desarrolla únicamente entre el individuo y las exigencias impuestas por la cultura, sino también dentro del propio aparato psíquico, donde el Yo debe responder de forma continua a una instancia que utiliza esa misma agresividad para juzgarlo, censurarlo y mantenerlo sometido a una evaluación constante (Freud, 1930/2004).

Esta forma de entender esto permite ver que la conciencia moral no organiza simplemente un mecanismo destinado a favorecer la convivencia social, desde la perspectiva freudiana, representa una organización psíquica cuya severidad puede aumentar progresivamente como resultado del propio proceso de interiorización de las normas culturales. El Superyó se convierte así en una instancia que no solo preserva las prohibiciones fundamentales necesarias para la vida en sociedad, sino que también mantiene al sujeto bajo una exigencia permanente de perfeccionamiento moral. De esta forma, la constitución de la conciencia moral y del sentimiento de culpa expresa uno de los efectos más profundos de la cultura sobre la organización de la vida psíquica, al instalar una autoridad interna que continúa ejerciendo funciones de observación, crítica y censura aun en ausencia de cualquier autoridad externa (Freud, 1930/2004).

2.4. Rendimiento, auto explotación, desaparición de la prohibición.

Byung-Chul Han (2012) sostiene que las sociedades contemporáneas han experimentado una transformación profunda en la forma en que se ejerce el poder sobre los individuos, a diferencia de las sociedades disciplinarias descritas por Michel Foucault, organizadas en torno a la vigilancia, la obediencia y la prohibición, la sociedad actual ya no se estructura mediante restricciones externas principalmente, sino a través de un imperativo permanente de rendimiento. El mandato ya no adopta la forma del "*no debes*", sino del "*puedes*", instaurando así una lógica en la que el sujeto es impulsado constantemente a producir más, rendir más y superarse de manera continua.

Esta transformación no supone la desaparición de la coerción, sino un cambio en su modalidad de funcionamiento, mientras que en la sociedad disciplinaria la exigencia provenía de una autoridad que se podía identificar de forma clara, en la sociedad del rendimiento dicha exigencia será interiorizada por el propio sujeto, quien va a asumir simultáneamente el lugar de quien exige y de quien obedece. La presión deja de vivirse como una imposición externa para convertirse en una autoexigencia constante, vivida incluso como una expresión de libertad personal. En palabras de Han (2012), el sujeto del rendimiento "*se explota a sí mismo*" creyéndose libre, situación que vuelve más eficaz la dominación precisamente porque ya no necesita de un agente externo que la imponga.

Desde esta perspectiva, el ideal contemporáneo ya no consiste solo en cumplir con determinadas normas, sino en poder sostener un proceso permanente de optimización personal, el rendimiento deja de responder a objetivos delimitados para transformarse en una exigencia potencialmente ilimitada, donde siempre parece posible alcanzar un nivel superior de desempeño y bajo esta lógica, el límite pierde la legitimidad y toda detención

puede ser vivida como insuficiencia, instalando un horizonte en el que nunca resulta posible considerar que el esfuerzo realizado ha sido suficiente (Han, 2012).

La consecuencia de este cambio es la constitución de un sujeto que va a dirigir sobre sí mismo las demandas de productividad, eficiencia y superación continua y la obligación ya no se experimenta como una imposición proveniente de otro, sino como una responsabilidad individual que el propio sujeto asume y reproduce. Así, la autoexigencia deja de responder únicamente a los ideales personales para convertirse en una modalidad característica de subjetivación propia de la sociedad contemporánea, donde la búsqueda permanente de un mayor rendimiento termina configurando una nueva forma de relación del sujeto consigo mismo (Han, 2012).

A partir de los planteamientos de Han (2012), el mandato absoluto de rendimiento puede comprenderse como una forma de exigencia subjetiva propia de la sociedad contemporánea, caracterizada por la interiorización de un imperativo permanente de superación. Ya no se trata solo de responder a normas o prohibiciones externas, sino de sostener una búsqueda que no termina de mayor productividad, eficiencia y desempeño, donde el límite pierde reconocimiento y la posibilidad de "hacer suficiente" se vuelve cada vez más difícil de alcanzar. En este contexto, el sujeto se convierte simultáneamente en quien impone la exigencia y en quien debe responder a ella, configurando una dinámica de auto explotación que se presenta bajo la apariencia de libertad.

Los desarrollos de Byung-Chul Han encuentran un importante punto de articulación una propuesta que hace también Alain Ehrenberg, si Han describe la transformación de las formas contemporáneas de poder y el paso hacia una sociedad organizada alrededor del rendimiento, Ehrenberg va a profundizar más las consecuencias subjetivas que esa transformación produce sobre el individuo. En La fatiga de ser uno

mismo, sostiene que las sociedades actuales hacen un desplazamiento progresivo en el eje del sufrimiento psíquico, donde ya no predomina una subjetividad marcada por la transgresión de normas o por la culpa derivada de la prohibición, sino un sujeto enfrentado permanentemente a la exigencia de realizarse, decidir, producir y alcanzar sus propios ideales. La autonomía deja de constituir únicamente un derecho para convertirse también en una obligación permanente (Ehrenberg, 2000).

Desde esta perspectiva, el fracaso ya no se vive principalmente como consecuencia de haber desobedecido una norma externa, sino como evidencia de no haber logrado conseguir eso que el propio sujeto debía llegar a ser. Ehrenberg (2000) sostiene que la depresión constituye una "patología de la insuficiencia", característica de una época en la que cada individuo es considerado responsable de su éxito y de su fracaso. El sufrimiento contemporáneo deja entonces de organizarse únicamente alrededor de la culpabilidad para hacerlo alrededor de la sensación persistente de no ser suficiente frente a ideales de rendimiento que nunca terminan de satisfacerse

En conjunto, los planteamientos de Freud, Han y Ehrenberg permiten comprender que las formas contemporáneas de exigencia no dependen únicamente de un Superyó constituido durante la infancia, sino también de un contexto sociocultural que refuerza permanentemente ideales de productividad, autosuperación y rendimiento. El mandato absoluto de rendimiento puede entenderse, entonces, como la convergencia entre una estructura psíquica que es capaz de imponer exigencias ilimitadas y una organización social que convierte dichas exigencias en el modelo dominante de subjetivación. Será precisamente esta articulación entre la dinámica intrapsíquica y las demandas contemporáneas la que servirá de base para comprender, en el capítulo siguiente, cómo el exceso de exigencia encuentra formas de inscripción en el cuerpo.

Capítulo 3:

Articulación entre la Exigencia Psíquica y la Inscripción Corporal

Los capítulos anteriores desarrollaron, cada uno desde su propio registro teórico, dos series conceptuales que hasta aquí se han mantenido expuestas de forma relativamente independiente: por un lado, el conocimiento biomédico sobre la lesión deportiva y sus factores de riesgo, por otro, la teoría psicoanalítica del aparato psíquico y del Superyó como instancia de exigencia. El presente capítulo continúa desarrollando el marco teórico de la investigación, haciendo la incorporación de un conjunto de conceptos psicoanalíticos, el imperativo de goce, el cuerpo como lugar de inscripción, el síntoma, el burnout y el goce pulsional, que permiten pensar de qué manera el psicoanálisis ha entendido la relación entre la exigencia psíquica y el cuerpo. Como cierre del capítulo, se incorpora además un conjunto de modelos propios de la psicología deportiva que, sin abandonar el registro psicoanalítico ya desarrollado, permiten abordar de forma más específica el riesgo de lesión asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la dificultad para reconocer los límites corporales.

3.1. Del mandato superyoico al imperativo de goce

Freud describe un Superyó severo, heredero del complejo de Edipo, el cual va a evaluar de forma permanente al Yo desde ideales que rara vez resultan alcanzables y que, lejos de calmarse con la obediencia, aumenta su exigencia cuanto mayor es la renuncia pulsional del sujeto (Freud, 1930/2004). Este señalamiento tiene esa paradoja que el propio Freud reconoce sin resolverla del todo, si el Superyó se satisficiera con la conformidad del sujeto, la renuncia debería aliviar la presión interna, sin embargo, pasa lo contrario, y la instancia moral se vuelve tanto más exigente cuanto más se le obedece.

Será Jacques Lacan el que va a retomar esta paradoja y proponer un giro decisivo en la teoría del Superyó, en el Seminario 20 Lacan decía que el mandato superyoico no se reduce a un “*no debes*”, sino que se formula como una orden paradójica e imposible de satisfacer: “*¡Goza!*” (Lacan, 1981). A diferencia del imperativo categórico kantiano, que exige obediencia a una ley universalizable, el imperativo lacaniano va a exigir una satisfacción que el sujeto no puede tramitar por su sola voluntad, precisamente porque el goce no se deja programar ni alcanzar de una manera definitiva. Gerez Ambertín (2003) hace profundiza algo importante en esta lectura al mostrar que el Superyó no negocia con el sujeto, impone una exigencia que, cuanto más se intenta satisfacer, más se renueva, sin que la obediencia ni la renuncia logren calmarla.

Esta reformulación lacaniana va a permitir entender de otra forma el fenómeno descrito por Han (2012) y Ehrenberg (2000) a propósito del mandato contemporáneo de rendimiento, lo que en la sociedad actual se ve como una autoexigencia de productividad y superación ilimitada puede leerse, desde el psicoanálisis, no solo como un fenómeno sociocultural, sino como la forma histórica que toma un imperativo de goce estructuralmente inscrito en el funcionamiento del Superyó. El rasgo que hace tan distintivo a este imperativo es su carácter insaciable, ninguna meta alcanzada logra detenerlo, porque no se trata de cumplir un objetivo delimitado, sino de responder a una exigencia que, por definición, no admite un punto final.

3.2 El cuerpo como lugar de inscripción del límite

El Yo, tal como fue descrito en el capítulo anterior, tiene una posición mediadora frágil, obligada a responder simultáneamente a las pulsiones del Ello, a las exigencias del Superyó y a las condiciones impuestas por la realidad (Freud, 1923). Cuando el imperativo

de goce se hace más intenso y la palabra no logra ponerle un límite simbólico, el Yo puede fracasar en su función de contención y la pregunta que se abre en ese punto, y que el psicoanálisis ha intentado responder desde distintos ángulos, es qué pasa cuando la mediación simbólica no alcanza para detener la exigencia.

Joyce McDougall, en *Teatros del cuerpo*, hace una propuesta de respuesta a esta pregunta desde la clínica de lo psicósomático, ella va a sostener que todo sujeto tiende a somatizar cuando las circunstancias internas o externas sobrepasan sus recursos psicológicos habituales de resistencia (McDougall, 1991). Esta formulación hace posible pensar el cuerpo no como un simple soporte biológico de la actividad, sino como una instancia que es capaz de tramitar aquello que el aparato psíquico no logra procesar mediante la representación y la palabra y cuando el sujeto no puede simbolizar el exceso de una demanda, ni oponerse con una negativa que la detenga, el cuerpo puede terminar asumiendo esa función, la de poner un límite allí donde la palabra no alcanza.

David Le Breton, en *Conductas de riesgo*, da un punto de vista complementario cuando describe cómo, desde la década de 1970, se multiplican las actividades físicas fundadas en un compromiso sostenido que exige el conjunto de los recursos físicos y morales del individuo, el autor caracteriza la pasión por el esfuerzo como una forma de ascetismo orientada al dominio y al agotamiento metódico de las propias fuerzas (Le Breton, 2011). Desde esta perspectiva, el cuerpo se termina convirtiendo en el terreno donde un sujeto puede poner a prueba, hasta sus últimas consecuencias, una voluntad que la palabra ya no logra regular por sí sola, de modo que el esfuerzo físico llevado al extremo puede funcionar como una vía para tramitarse, corporalmente, el límite que el psiquismo no consigue instaurar.

3.3 La lesión muscular como síntoma

Un principio general del psicoanálisis, ya señalado en el capítulo anterior a propósito de Fenichel, sostiene que el síntoma no es un acontecimiento aleatorio, sino una formación de compromiso entre una exigencia pulsional y las fuerzas psíquicas que intentan contenerla (Fenichel, 2008). Esta noción de síntoma como compromiso hace que se pueda pensar, en un plano teórico, que toda manifestación corporal, incluida la lesión, puede eventualmente cumplir una función distinta de la simple biomecánica, la de expresar, en el cuerpo, un conflicto que no ha encontrado otra vía de tramitación.

Joyce McDougall (1991) combina esta lectura al distinguir la somatización de la conversión histérica clásica ya que, mientras esta última reemplaza un pensamiento reprimido por un síntoma corporal dotado de sentido simbólico, la somatización responde más bien a un fracaso en la elaboración psíquica de una tensión, que el cuerpo descarga sin que medie una representación que pueda interpretarse, en ambos casos, sin embargo, el cuerpo va a aparecer como el lugar donde algo que no pudo tramitarse por la palabra encuentra, aun así, una forma de expresión.

A esta lectura del síntoma se suma la noción freudiana de compulsión de repetición, Freud (1920/1976) muestra que existen fenómenos psíquicos que insisten en reproducirse más allá del principio de placer, es decir, que se van a repetir sin causarle al sujeto una satisfacción evidente y, en ocasiones, en veraz oposición a su propio bienestar, este concepto ofrece un punto muy importante en la teoría para pensar por qué determinadas conductas que exponen al cuerpo al daño tienden a repetirse, no porque el sujeto ignore el riesgo, sino porque la repetición misma puede estar al servicio de una lógica pulsional que excede el cálculo racional de costos y beneficios.

3.4 Burnout

El síndrome de burnout fue descrito originalmente por Freudenberger (1974) como una sensación de fracaso y una existencia agotada, resultado de una sobrecarga de exigencias sobre los recursos personales del sujeto. Maslach y Jackson (1981) posteriormente lo quisieron profundizar más, diciendo que este fenómeno es un síndrome tridimensional, compuesto por agotamiento emocional, despersonalización y una disminuida sensación de realización personal. En el ámbito específico del deporte, Raedeke y Smith (2001) adaptaron este modelo para describir el burnout del atleta a partir de tres dimensiones propias: el agotamiento físico y emocional, la devaluación de la práctica deportiva y una reducida sensación de logro.

Leído únicamente desde estas definiciones, el burnout podría entenderse como una consecuencia exclusivamente fisiológica del exceso de entrenamiento, sin embargo, conectado con los desarrollos del apartado anterior sobre el mandato de rendimiento (Han, 2012), el burnout admite también una lectura subjetiva, puede pensarse no solo como el resultado biológico de entrenar en exceso, sino como la señal de que un sujeto ha quedado atrapado en una lógica de exigencia que no le permite experimentar como suficiente ningún nivel de esfuerzo alcanzado. Desde esta perspectiva, la devaluación de la práctica deportiva que señalan Raedeke y Smith (2001) puede comprenderse, desde la teoría, como ese momento en que la distancia entre el hacer del sujeto y el ideal que lo exige se vuelve completamente insostenible.

Ronald Smith (1986) propuso uno de los primeros modelos que intenta explicar, mucho más allá de la descripción sintomática, el mecanismo por el cual el estrés se transforma en burnout, su modelo cognitivo-afectivo describe cuatro partes que se juntan de manera progresiva, una situación de exigencia que desborda los recursos del deportista,

una evaluación cognitiva de esa situación como amenazante, una respuesta fisiológica de activación asociada a esa evaluación, y finalmente una conducta de retirada o desconexión respecto de la actividad deportiva. Lo más relevante de este modelo es que ubica la evaluación cognitiva, es decir, la forma en que el propio sujeto interpreta la exigencia como la pieza que determina si una misma carga de entrenamiento deriva o no en burnout, y no la carga en sí misma considerada de forma aislada (Smith, 1986).

Jay Coakley (1992) da una lectura diferente, más desde lo sociológico, cuestiona que el estrés acumulado sea, por sí solo, la causa del burnout, a partir de entrevistas con adolescentes deportistas, el autor plantea que el verdadero origen del fenómeno está en una identidad unidimensional, construida casi exclusivamente en torno al rendimiento deportivo, combinada con una escasa posibilidad de ejercer control sobre las condiciones de la propia práctica, cuando estas dos condiciones se presentan juntas, el deportista puede llegar a sentirse atrapado en su propio rol, incapaz de imaginar una salida, incluso cuando empieza a cuestionar el valor que la práctica deportiva tiene ya para su vida (Coakley, 1992).

Esta lectura de Coakley (1992) termina siendo relevante para pensar el burnout más allá de la adolescencia, ya que introduce una variable, el control percibido sobre la propia práctica, que no va a depender solo de la carga de entrenamiento, sino de la posibilidad efectiva de cambiarla.

Si se lee en conjunto con el desarrollo psicoanalítico de los apartados anteriores, esta perspectiva sociológica concentra de forma significativa, tanto la noción de un Superyó cuya exigencia no admite un punto final (Lacan, 1981) como la de una identidad atlética que atrapa al sujeto en un rol único (Coakley, 1992) describen, desde vocabularios

distintos, la misma dificultad de fondo, la imposibilidad de sostener la práctica deportiva desde un lugar que permita, cuando sea necesario, decir basta.

3.5 El goce en el cuerpo del deportista

Los conceptos desarrollados hasta aquí permiten retomar, de manera más compuesta, las instancias descritas en el capítulo dos: el Ello, el Yo, el Superyó y el Ideal del Yo. El Ello aporta el empuje pulsional que impulsa al sujeto hacia la satisfacción; el Yo intenta administrar ese empuje conforme a las condiciones de la realidad, el Ideal del Yo fija la imagen de excelencia con la que el sujeto se mide, y el Superyó, lejos de limitarse a vigilar el cumplimiento de esos ideales, ordena gozar, es decir, exige una satisfacción que no se agota nunca del todo (Lacan, 1981).

Françoise Labridy (2024) desarrolla esta articulación específicamente en el terreno del deporte, al señalar que el deportista busca, a través del ejercicio motor de una parte de su cuerpo, un soporte pulsional singular, una “falta de objeto” que debe inventarse en cada performance y que no responde ni al beneficio económico, ni a la posición, ni al récord, y con eso retomando a Lacan, la autora recuerda la fórmula según la cual “un cuerpo goza de él mismo, bien o mal, pero goza” (Lacan, citado en Labridy, 2024), que permite pensar el cuerpo del deportista no como una imagen de dominio ni como una representación simbólica, sino como un partenaire pulsional del que no resulta sencillo separarse.

Labridy (2024) lo muestra de forma teórica esta relación con el caso del futbolista Zinedine Zidane, cuyo retiro sucesivo de la práctica estuvo muy marcado por un dolor físico, una angustia y un insomnio que la propia voluntad del deportista no lograba contener, dividido entre su razón y un cuerpo que insistía en llamarlo hacia nuevas metas,

en el desenlace de su carrera, el célebre cabezazo en la final del Mundial de 2006, es leído por la autora como un acto que desanuda, en un instante, dos corrientes contradictorias que dividían al sujeto. Este ejemplo, tomado de otra disciplina deportiva, tiene aquí un valor conceptual rico, ya que permite demostrar cómo el psicoanálisis piensa la relación entre un sujeto y su cuerpo pulsional en el deporte.

Labridy da, además, un punto importante adicional al señalar que el propio lema deportivo “cada vez más rápido, cada vez más alto, cada vez más fuerte” (2024) puede leerse como una inversión de la regla que el sujeto le imputa al Otro por vía del Superyó, que se transforma en una exigencia que el sujeto termina imponiéndose a sí mismo sobre su propio cuerpo.

La autora aproxima esta operación a la máxima sadiana retomada por Lacan en Kant con Sade, ese derecho a gozar sin límite alguno que detenga la exigencia (Lacan, 1963/2009b) y desde este marco conceptual, el dolor deja de concebirse necesariamente como una señal de alarma y puede entenderse, en cambio, como parte de una lógica pulsional en la que la satisfacción no se opone al sufrimiento, sino que puede servirse de él.

3.6 Estrés sostenido y riesgo de lesión

El modelo de referencia en psicología del deporte para explicar la relación entre estrés y lesión es el propuesto por Andersen y Williams (1988), quienes hacen el planteamiento de que la respuesta de estrés de un deportista frente a una situación potencialmente demandante está determinada por tres factores, su personalidad, su historial de estresores previos y sus recursos de afrontamiento, cuando estos factores predisponen a una respuesta de estrés elevada, se produce un incremento de la tensión

muscular y una reducción del campo visual periférico, lo que a su vez dificulta la coordinación motriz y aumenta la probabilidad de sufrir una lesión (Andersen y Williams, 1988). Un aspecto central de este modelo es que no va a describir el estrés como un evento puntual, sino como una condición que se sostiene en el tiempo a partir de la acumulación de estresores.

Wiese-Bjornstal et al. (1998) hacen una ampliación a esta propuesta al desarrollar un modelo integrado que agrega, además de los factores previos a la lesión, el proceso cognitivo posterior a esta, la manera en que el deportista evalúa lo ocurrido va a influir directamente en su respuesta emocional y conductual, y esa respuesta, a su vez, va a condicionar el proceso de recuperación. Los propios autores hacen la demostración de este mecanismo con el ejemplo de una nadadora con rasgos perfeccionistas que, ante una nueva lesión de hombro, interpreta el episodio como una amenaza a su nivel de exigencia personal, lo que intensifica su malestar emocional más allá del daño físico objetivo (Wiese-Bjornstal et al., 1998).

Este modelo es pertinente especialmente en la medida en que permite distinguir el estrés como una variable acumulativa, ligada a la historia deportiva y personal del sujeto, de la tensión puntual que puede generar una competencia específica. Un historial largo de exigencia sostenida, sumado a recursos de afrontamiento limitados frente a esa exigencia, constituye, desde este modelo, una condición de vulnerabilidad frente a la lesión que antecede al episodio concreto en el que esta se produce (Andersen y Williams, 1988; Wiese-Bjornstal et al., 1998).

Investigaciones que vinieron después revisaron de forma acumulada la evidencia disponible sobre este modelo encontraron que, de todas las variables propuestas por Andersen y Williams (1988), la respuesta de estrés en sí misma, entendida como la

reducción de la atención y de la velocidad de procesamiento de la información durante la actividad deportiva, es la que muestra la asociación más consistente con el riesgo de lesión aguda, por encima incluso de la personalidad o del historial de estresores considerados de forma aislada. Esto termina sugiriendo que, más allá de qué tan vulnerable sea un deportista de base, es el estado de activación fisiológica y atencional en el momento mismo del entrenamiento o la competencia lo que determina, en última instancia, si esa vulnerabilidad se traduce o no en una lesión concreta.

3.6.2 Presión por el desempeño

La presión por el desempeño ha sido estudiada en psicología del deporte principalmente a través del concepto del perfeccionismo, Flett y Hewitt (2005) describen lo que denominan la paradoja del perfeccionismo, si bien ciertos deportes van a exigir efectivamente la búsqueda de un rendimiento perfecto, la tendencia a organizar la propia identidad en torno a esa perfección suele producir el efecto contrario al esperado, generando una insatisfacción crónica con el desempeño que termina por deteriorar, en lugar de mejorar, el rendimiento del deportista. Los autores, diferencian, además, entre un perfeccionismo orientado a uno mismo, centrado en estándares personales inalcanzables, y una autopresentación perfeccionista, orientada a evitar que los demás perciban cualquier señal de imperfección o debilidad (Flett y Hewitt, 2005).

Esta presión sostenida por rendir no permanece solo en el plano psicológico, sino que tiene una traducción fisiológica que puede medirse. Kenttä y Hassmén (1998) distinguen, dentro de su modelo conceptual de sobre entrenamiento, entre una sobrecarga positiva, como aquella que, seguida de un descanso bueno se produce una mejora en el rendimiento por la vía de la super compensación y una sobrecarga negativa, que ocurre

cuando el proceso de recuperación resulta insuficiente frente a la carga de entrenamiento acumulada. Cuando esta segunda condición se mantiene en el tiempo, puede terminar en síndrome de sobre entrenamiento o *staleness*, un cuadro psicobiológico que compromete de manera simultánea variables fisiológicas, psicológicas, bioquímicas e inmunológicas (Kenttä y Hassmén, 1998).

Vistos más en conjunto, ambos modelos dan paso a poder comprender la presión por el desempeño no como un fenómeno exclusivamente mental, sino como un proceso que se inscribe progresivamente en el cuerpo del deportista a través de una insuficiente recuperación fisiológica. Un deportista que, motivado por una autoexigencia elevada, no otorga a su cuerpo el descanso necesario entre sesiones de entrenamiento, se pone en una situación de vulnerabilidad creciente frente a la lesión, incluso cuando esa exigencia sea vivida, en el plano subjetivo, como una condición necesaria para sostener su nivel competitivo (Flett y Hewitt, 2005; Kenttä y Hassmén, 1998).

Kenttä y Hassmén (1998) insisten, también, en que el síndrome de sobre entrenamiento no debe monitorearse solo a partir de marcadores fisiológicos, ya que estos suelen manifestarse de forma tardía, cuando el proceso de deterioro ya se encuentra avanzado, los autores proponen complementar el seguimiento físico con instrumentos de percepción subjetiva del esfuerzo y de la calidad de la recuperación, en el entendido de que el propio deportista suele registrar, antes que cualquier marcador biológico, los primeros indicios de una recuperación insuficiente. Esta observación es significativa para la presente investigación, porque sitúa al relato subjetivo del deportista y no solo al diagnóstico médico posterior como una fuente real y temprana de información sobre el riesgo de lesión.

3.6.3 Dificultad para reconocer los límites corporales

El modelo de miedo-evitación, que proponen originalmente Vlaeyen y Linton (2000) para explicar el paso de un dolor agudo a un dolor crónico, da una visión teórica distinta para pensar la dificultad de un deportista para reconocer sus propios límites corporales, el modelo describe un ciclo en el que la interpretación catastrófica de una molestia física genera miedo al movimiento, lo que en la literatura especializada se denomina kinesiofobia, y ese miedo lleva, a su vez, a conductas de evitación y dichas conductas producen, con el tiempo, desuso físico y mayor limitación funcional, lo cual termina por reforzar el miedo original (Vlaeyen y Linton, 2000).

Este modelo va a permitir hacer una explicación más detallada de por qué la relación entre un deportista y las señales de su propio cuerpo no siempre resulta particular ni proporcional al riesgo real, Ardern et al. (2013), en una revisión sistemática sobre los factores psicológicos asociados al retorno a la práctica deportiva tras una lesión, encontraron que variables como el miedo a una nueva lesión y la falta de confianza en el propio cuerpo predicen, de forma independiente a la recuperación física objetiva, si un deportista logra o no retomar su nivel previo de competencia. Es decir, un mismo grado de recuperación biomecánica puede acompañarse de lecturas subjetivas muy distintas acerca de qué tan seguro resulta, para ese cuerpo en particular, volver a exigirse (Ardern et al., 2013).

Esta desconexión entre el estado físico objetivo y la lectura subjetiva de los propios límites puede darse en ambas vías, tanto en la forma de una evitación desproporcionada frente al riesgo real, como describe el modelo de Vlaeyen y Linton (2000), como en la dirección contraria, cuando la urgencia por retomar el nivel competitivo lleva a un deportista a subestimar señales de alarma que su propio cuerpo ya está emitiendo. En

ambos casos, lo que el modelo pone en evidencia es que reconocer un límite corporal no es una operación puramente física, sino que está mediada por procesos psicológicos que pueden acercar o alejar esa lectura de la condición real del cuerpo.

Esta línea de investigación ha dado lugar, dentro de la psicología del deporte, a la noción de disposición psicológica para el retorno a la práctica, entendida como una condición independiente de la disposición física certificada por el equipo médico. Se ha documentado de forma repetida de que un deportista puede alcanzar los criterios clínicos de recuperación y, sin embargo, reportar niveles bajos de confianza en su propio cuerpo, lo que retrasa o dificulta su reincorporación plena a la competencia (Arderin et al., 2013). Este hallazgo además hace posible a que se refuerce la idea, desarrollada en apartados anteriores desde el psicoanálisis, de que la relación de un sujeto con los límites de su propio cuerpo no puede reducirse a un dato objetivo verificable desde afuera, sino que involucra s o si una dimensión subjetiva que la evaluación médica, por sí sola, no logra capturar.

3.6.4 Identidad atlética y motivación en la etapa máster

Brewer et al. (1993), en un trabajo que se ha convertido en una referencia obligada dentro de la psicología del deporte, introducen el concepto de identidad atlética para describir el grado en que una persona se identifica con el rol de deportista, los propios autores titulan su trabajo de forma elocuente, *Hércules o el talón de Aquiles*, para demostrar que una identidad atlética fuertemente desarrollada puede funcionar como una fortaleza motivacional, pero también como un punto de vulnerabilidad, cuando gran parte del sentido de sí mismo depende del desempeño deportivo, cualquier amenaza a ese desempeño sea una lesión o la necesidad de reducir la carga de entrenamiento, se vive

como una amenaza a la propia identidad, y no únicamente como una limitación física (Brewer et al., 1993).

La teoría de la autodeterminación, desarrollada por Ryan y Deci (2000), ofrece un marco complementario para comprender qué sostiene la motivación en ausencia de esa obligación externa, los autores identifican tres necesidades psicológicas básicas, autonomía, competencia y vinculación, cuya satisfacción termina siendo muy necesaria para sostener una motivación genuina en el tiempo y cuando la práctica deportiva se mantiene solamente a partir del cumplimiento de estándares de exigencia progresivamente más altos y no de la satisfacción de estas necesidades básicas, puede crearse una forma de motivación menos autodeterminada, más cercana a una obligación interna que a una elección libremente sostenida (Ryan y Deci, 2000).

Leídos en conjunto, estos dos aportes permiten cerrar el recorrido de este apartado señalando un punto de contacto directo con el resto del capítulo: tanto la identidad atlética como la teoría de la autodeterminación describen, desde un vocabulario más propio de la psicología deportiva, un fenómeno estructuralmente analítico al que el psicoanálisis describió en los apartados anteriores a partir del imperativo de goce y del mandato superyoico. En ambos registros teóricos, lo que se pone en juego es la dificultad para sostener una práctica deportiva desde un lugar que no dependa enteramente de una exigencia que no conoce límite propio.

Los cinco ejes recorridos en este apartado como el estrés sostenido, la presión por el desempeño, la dificultad para reconocer los límites corporales, la identidad atlética y la motivación en ausencia de una obligación externa, no hacen una construcción de desarrollos aislados dentro de la psicología del deporte, sino que se encuentran muy

interconectados en la literatura revisada. Un deportista con una identidad atlética muy definida (Brewer et al., 1993) es, por definición, más propenso a sostener niveles de perfeccionismo elevados (Flett y Hewitt, 2005) y esa presión sostenida va a incrementar el riesgo de una recuperación fisiológica insuficiente (Kenttä y Hassmén, 1998) y después esa insuficiencia, sumada a una historia de estresores acumulados, constituye precisamente la condición de vulnerabilidad que Andersen y Williams (1988) identifican como antecedente de la lesión.

Esta cadena de relaciones, construida desde un vocabulario empírico propio de la psicología deportiva, resulta pertinente con el recorrido teórico desarrollado en los apartados 3.1 a 3.5 desde el psicoanálisis, sin que ello suponga homologar ambos marcos conceptuales entre sí. Termina tratándose, más bien, de dos vocabularios distintos, uno estructural y otro empírico que consiguen describir un mismo fenómeno desde ángulos complementarios, y que en conjunto construyen el marco teórico completo desde el cual esta investigación abordará, en el capítulo de análisis, el material recogido a través de las entrevistas semiestructuradas.

En resumen, el conjunto de nociones desarrolladas en este capítulo: el imperativo de goce, el cuerpo como lugar de inscripción del límite, la lesión pensada desde la lógica del síntoma, el burnout leído en su dimensión subjetiva, el goce pulsional del deportista, y los modelos de estrés sostenido, presión por el desempeño, dificultad para reconocer los límites corporales, identidad atlética y motivación aportados por la psicología deportiva, componen el marco conceptual desde el cual esta investigación trabajará la relación entre la exigencia de rendimiento y el riesgo de lesión muscular en nadadores máster.

Los desarrollos reunidos en este capítulo completan, junto con los dos anteriores, el marco teórico de la investigación: el primer capítulo aportó el conocimiento biomédico

sobre la lesión deportiva, el segundo, la teoría psicoanalítica del aparato psíquico y del Superyó, y el presente capítulo, tanto los conceptos psicoanalíticos que articulan la exigencia psíquica con el cuerpo, como los modelos de la psicología deportiva que van a permitir operacionalizar esa misma relación desde una perspectiva más empírica. Este conjunto de herramientas conceptuales constituirá el marco de referencia que orientará el abordaje metodológico y el análisis que se presentarán a continuación.

Capítulo 4:

Metodología

4.1 Enfoque

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo. Hernández-Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014) señalan que el enfoque cualitativo está basado en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente, que tienen como finalidad conseguir las perspectivas y los puntos de vista de los participantes, sus emociones, prioridades, experiencias y significados, de modo que la preocupación central del investigador se va concentrar en las vivencias de los participantes tal como fueron sentidas y experimentadas por ellos mismos, este enfoque terminó siendo pertinente para la presente investigación, ya que el objetivo específico 2, determinar el riesgo de lesión muscular a partir del estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales y el objetivo específico 3, identificar la articulación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y la aparición de lesiones musculares, requerían acceder a la experiencia subjetiva de los nadadores máster y al conocimiento clínico de los psicólogos entrevistados, más que a variables susceptibles de medición numérica.

De esa misma manera, el proceso cualitativo siguió una lógica más bien inductiva, se trabajó caso por caso, entrevista por entrevista, se analizó la información obtenida de cada participante y después, se compararon y contrastaron los hallazgos entre los distintos casos, hasta arribar a una perspectiva más general sobre la articulación entre la exigencia de rendimiento y el riesgo de lesión (Hernández-Sampieri et al., 2014). Las categorías de análisis, si bien partieron de una base teórica previamente desarrollada en los capítulos 1,

2 y 3 de esta investigación, se afinaron y precisaron durante el proceso de recolección y análisis de los datos, de acuerdo con el carácter flexible y circular que Hernández-Sampieri et al. (2014) atribuyen al proceso cualitativo.

4.2 Paradigma/Modelo

La investigación se ubicó dentro de un paradigma interpretativo. Hernández-Sampieri et al. (2014) señalan que el enfoque cualitativo también es denominado investigación naturalista, fenomenológica o interpretativa, y que constituye una especie de "paraguas" bajo el cual se agrupan diversos marcos interpretativos, entre ellos la fenomenología que está orientada a comprender los significados que los propios participantes atribuyen a su experiencia, más que a explicar dicha experiencia desde categorías externas impuestas de antemano.

Dentro de los diseños cualitativos, esta investigación se orientó por un diseño fenomenológico, específicamente de corte hermenéutico. Hernández-Sampieri et al. (2014) distinguen, dentro de la fenomenología, dos vertientes: la fenomenología empírica, trascendental o psicológica, en la que el investigador intenta "hacer a un lado" sus propias categorías interpretativas para describir la experiencia de los participantes tal como se presenta; y la fenomenología hermenéutica, que se concentra en la interpretación de la experiencia humana y de los relatos de vida de los participantes, mediante un proceso de indagación que incluye definir el fenómeno de estudio, reflexionar sobre él, descubrir sus categorías y temas esenciales, describirlo e interpretarlo a partir de los distintos significados aportados por los participantes. Esta segunda vertiente resultó la más congruente con el marco teórico psicoanalítico desarrollado en los capítulos 2 y 3 de esta investigación, en la medida en que este último requiere, precisamente, de un ejercicio

interpretativo sobre el discurso de los participantes, y no de una descripción que prescindiera de las categorías conceptuales de la investigadora.

4.3 Método

El método empleado consistió en un estudio de casos múltiples, aplicado a dos poblaciones distintas -nadadores máster de alto rendimiento y psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas- y organizado en tres momentos sucesivos: la recolección de los relatos de los nadadores sobre su propia experiencia de exigencia, estrés y lesión; la recolección de la lectura profesional de los psicólogos sobre estos mismos fenómenos en su práctica clínica; y la interpretación conjunta de ambos registros a la luz del marco teórico desarrollado en los capítulos 1, 2 y 3.

Para la organización y el análisis de la información se construyó una matriz de categorías (presentada en el capítulo 4 de análisis de resultados), articulada en torno a los objetivos específicos 2 y 3 de la investigación. Las categorías de dicha matriz combinaron una lógica deductiva -derivada del marco teórico psicoanalítico y de la psicología deportiva ya desarrollado- con una lógica inductiva propia del análisis cualitativo, en la medida en que, durante la revisión de las entrevistas, emergieron matices y contrastes entre los participantes -por ejemplo, distintos grados de reconocimiento del límite corporal- que no habían sido anticipados con ese nivel de detalle en el marco teórico, y que fueron incorporados como subcategorías de análisis.

Una vez organizada la información en la matriz de categorías, se procedió a la triangulación de los datos, entendida por Hernández-Sampieri et al. (2014) como la utilización de diferentes fuentes y métodos de recolección para lograr una mayor riqueza, amplitud y profundidad en la comprensión del fenómeno estudiado. En esta investigación,

la triangulación se realizó entre tres fuentes: el discurso de los nadadores máster, la lectura profesional de los psicólogos clínicos, y el marco teórico psicoanalítico y de psicología deportiva desarrollado en los capítulos precedentes.

4.4 Técnicas de recolección de información

La técnica principal de recolección de información fue la entrevista semiestructurada. Hernández-Sampieri et al. (2014) definen la entrevista cualitativa como una reunión para conversar e intercambiar información entre el entrevistador y el entrevistado, a través de la cual se logra una comunicación y una construcción conjunta de significados respecto de un tema. Los mismos autores señalan que, a diferencia de la entrevista estructurada -que se sujeta exclusivamente a una guía fija de preguntas- y de la entrevista abierta -que se conduce con total flexibilidad-, la entrevista semiestructurada se basa en una guía de asuntos o preguntas, dejando al entrevistador la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos o profundizar en la información obtenida.

Esta técnica resultó apropiada para los fines de la presente investigación porque, según Hernández-Sampieri et al. (2014), el principio y el final de la entrevista cualitativa no se predeterminan con rigidez, las preguntas y su orden se adecuan a cada participante, el entrevistador comparte con el entrevistado el ritmo y la dirección de la conversación, y las preguntas se formulan de manera abierta y neutral, con el fin de obtener las perspectivas, experiencias y opiniones de los participantes en su propio lenguaje. Estas características permitieron adaptar la conversación a la experiencia particular de cada nadador y al ámbito profesional específico de cada psicólogo entrevistado, sin perder la comparabilidad necesaria para la posterior triangulación de los datos.

4.5 Instrumentos

Se elaboraron dos guías de entrevista semiestructurada, una dirigida a los nadadores máster y otra dirigida a los psicólogos clínicos, ambas construidas específicamente para esta investigación y alineadas a los objetivos específicos 2 y 3. La guía dirigida a los nadadores se organizó en bloques temáticos referidos a los datos generales del participante, la exigencia de rendimiento en su experiencia subjetiva, el estrés sostenido y la presión por el desempeño, y la articulación entre esa exigencia y la aparición de lesiones musculares. La guía dirigida a los psicólogos siguió una estructura equivalente, orientada a recoger su conocimiento y experiencia clínica general con deportistas, y no necesariamente referida a los nadadores máster entrevistados en esta investigación.

Ambas guías se redactaron en un lenguaje cotidiano y no técnico, evitando el uso de categorías propias del marco teórico psicoanalítico -como Superyó, goce o síntoma-, con el propósito de que la información se recogiera en los términos en que los propios participantes la describen, y no en los términos del marco conceptual de la investigadora. La correspondencia entre cada bloque de preguntas y las categorías teóricas desarrolladas en los capítulos 1, 2 y 3 se estableció de forma explícita únicamente en la matriz de categorías, de uso interno para la investigadora.

Como instrumentos complementarios se utilizaron un consentimiento informado, elaborado para cada una de las dos poblaciones participantes, y una grabadora de audio para el registro de las entrevistas, cuyo contenido fue posteriormente transcrito en su totalidad para el análisis. Las grabaciones se codificaron mediante un número de identificación para cada participante, de manera que su contenido se mantuviera confidencial durante el proceso de análisis.

4.6 Población

Hernández-Sampieri et al. (2014) definen la población o universo como el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones determinadas, y señalan la importancia de delimitar con claridad sus características para establecer, a partir de ellas, los parámetros de la muestra. La población de esta investigación estuvo constituida, en primer lugar, por nadadores máster de alto rendimiento, de entre 18 y 35 años, que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, realizado en Santiago de Chile; y, en segundo lugar, por psicólogos clínicos con experiencia profesional en el trabajo con deportistas de alto rendimiento.

La muestra fue no probabilística, seleccionada de acuerdo con dos lógicas complementarias descritas por Hernández-Sampieri et al. (2014). Para los nadadores máster se empleó una muestra de casos tipo, en la que -según los autores- el objetivo es la riqueza, la profundidad y la calidad de la información, y no la cantidad ni la estandarización, y que resulta frecuente en estudios con perspectiva fenomenológica orientados a analizar los valores, las experiencias y los significados que un grupo comparte en torno a un fenómeno. Para los psicólogos clínicos se empleó una muestra de expertos, definida por los mismos autores como aquella conformada por personas cuya opinión especializada resulta necesaria para profundizar en un tema determinado.

El acceso a ambas poblaciones se realizó, en parte, mediante una muestra en cadena o por redes -conocida también como muestra "bola de nieve"-, en la que, según Hernández-Sampieri et al. (2014), se identifican participantes clave y se les solicita que refieran a otras personas que puedan aportar información relevante para la investigación. En el caso de esta investigación, algunos de los psicólogos clínicos entrevistados fueron

contactados a través de la referencia de un profesional conocido de la investigadora, lo que resulta coherente con esta modalidad de muestreo, frecuente en investigaciones cualitativas cuando la población buscada -profesionales con un perfil de experiencia específico- no resulta fácilmente accesible por otras vías.

La muestra final quedó constituida por cinco nadadores máster de alto rendimiento -identificados en el capítulo de análisis de resultados como Verónica, Emilio, Tyrone, Steven y Anthony- y dos psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas de alto rendimiento en disciplinas distintas a la natación -identificados como Matías y Oscar-. Si bien el número final de participantes resultó menor al inicialmente previsto, debido a la disponibilidad real de la población objetivo, esto no compromete el rigor del estudio: como señalan Hernández-Sampieri et al. (2014) a propósito de la muestra de casos tipo, en la investigación cualitativa el criterio relevante no es la cantidad de participantes, sino la riqueza, profundidad y calidad de la información obtenida, condición que la muestra final de esta investigación permitió satisfacer.

Código	Perfil	Tipo de muestra
N1 N2 N3 N4 N5	Nadadores máster de alto rendimiento, 18-35 años, participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025	Casos tipo
P1 P2	Psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas de alto rendimiento	Expertos

Tabla 1 Perfil de los entrevistados

Por último, con el propósito de reforzar el rigor de la presente investigación, se atendieron los criterios de dependencia, credibilidad, transferencia y confirmabilidad propuestos por Hernández-Sampieri et al. (2014) para la investigación cualitativa. La dependencia se procuró mediante la grabación íntegra de las entrevistas y su transcripción completa, lo que permite que un investigador distinto pueda revisar los datos originales y verificar la coherencia de las interpretaciones realizadas. La credibilidad se procuró privilegiando de forma equitativa a todos los participantes y considerando, en el análisis, tanto los relatos que confirmaban como los que matizaban o contrastaban con las categorías teóricas previamente desarrolladas como se evidencia en la diversidad de respuestas descrita en el capítulo de análisis de resultados. La transferencia, entendida por los autores no como la generalización estadística de los resultados sino como la posibilidad de que estos orienten la comprensión de fenómenos similares en otros contextos, se procuró describiendo con precisión las características de la población y el contexto de la investigación. Y, por último, la confirmabilidad se trató explicitando, en cada categoría del capítulo de análisis, la evidencia textual específica de la que se partió antes de ofrecer la interpretación correspondiente.

Capítulo 5:

Presentación y Análisis de Resultados

5.1 Presentación de Resultados

En este apartado se presenta, de manera descriptiva y organizada por indicador, la información recogida mediante las entrevistas semiestructuradas aplicadas a los cinco nadadores máster (N1, N2, N3, N4 y N5) y a los dos psicólogos clínicos (P1 y P2) que participaron en esta investigación. La presentación se organiza en cuatro tablas, correspondientes a los cuatro núcleos temáticos que estructuraron la matriz de categorías: la exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva, el estrés sostenido y la vivencia de los límites corporales, el cuerpo como lugar de inscripción del límite, y el agotamiento físico y emocional. La interpretación de esta información conectada con el marco teórico desarrollado en los capítulos 1, 2 y 3 se presenta a continuación, en el apartado que sigue: *(5.2 Análisis de resultados)*.

5.1.1 La exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva

Indicador	N1	N2	N3	N4	N5	P1	P2
Motivación / sentido de la práctica	La natación forma parte de su identidad, refiere sentirse perdida sin ella y encuentra reconocimiento por ser buena nadando.	Inició y retomó para ganar, actualmente refiere que no disfruta la práctica y que continúa "por automático".	Mantiene la natación por una sensación de que aún tiene algo pendiente y por superación personal.	Continúa porque siente que le faltó dar más cuando se retiró y busca seguir mejorando.	Le gusta competir, superarse y demostrar que todavía puede rendir a alto nivel.	Señala que la motivación debe incluir deseo propio, disfrute y superación, más allá de trofeos y medallas.	Desde su experiencia, la motivación puede organizarse alrededor de autonomía, competencia y relación, identifica motivación intrínseca, extrínseca y desmotivación.
Identidad deportiva	Se reconoce como deportista y relaciona la natación con su valor personal y bienestar.	Refiere que sus mejores tiempos siguen siendo los de sus 13-14 años, mostrando una fuerte referencia a su etapa deportiva anterior.	La natación representa algo pendiente desde su etapa anterior y una posibilidad de continuar superándose.	Su identidad continúa ligada a la natación y a aquello que considera que le faltó entregar.	Se identifica con la posibilidad de seguir rindiendo a alto nivel.	Advierte sobre la importancia de que el deseo de competir sea propio y no impuesto por otros.	Plantea que la competencia y la percepción de competencia personal forman parte de las necesidades motivacionales del deportista.
Autoexigencia	Actualmente ha disminuido, anteriormente seguía rigurosamente las	Se describe como "extremo y drástico", mantiene una exigencia elevada y	Reconoce haber sido muy exigente consigo mismo y haber disminuido	Señala que su exigencia ha aumentado con los años.	Se considera muy exigente consigo mismo.	Relaciona la autoexigencia con el deseo de mejorar y, en algunos deportistas,	Considera la autoexigencia uno de los pilares del alto rendimiento,

	indicaciones del entrenador, entrenando hasta siete veces por semana y con dobles jornadas.	afirma que siempre puede hacer más.	o la presión después de experiencias previas de colapso.			con satisfacer expectativas externas.	vinculándola con la práctica deliberada y la mejora continua.
Sensación de insuficiencia	Durante una etapa de estancamiento llegó a autoexigirse hasta experimentar ataques de ansiedad y sentir que decepcionaba a sus padres y entrenadores.	Expresa de forma directa que "nunca es suficiente", incluso después de ganar un campeonato, la ausencia del tiempo esperado opacó el logro.	Antes sentía que nunca era suficiente, actualmente intenta manejarlo de otra manera para evitar frustrarse y abandonar.	Después de alcanzar una meta, continúa trabajando porque aún no se acerca a la marca deseada.	La satisfacción dura poco y rápidamente aparece una nueva meta, incluso con buenos resultados considera que pudo hacerlo mejor.	Señala que algunos deportistas son muy autocríticos con su desempeño.	Relaciona la autoexigencia con la identificación de debilidades y la búsqueda constante de mejora.
Quién ejerce la exigencia	Ella misma expresa que asociaba ganar o destacar con ser amada y valorada.	Él mismo identifica una exigencia interna asociada a "sus demonios".	Él mismo, aunque reconoce que antes estuvo fuertemente condicionado por la presión deportiva.	La competencia y él mismo, especialmente porque actualmente se entrena solo.	Él mismo reconoce que su entrenador orienta el proceso, pero la mayor presión proviene de él.	Señala que las exigencias de padres, entrenadores y superiores pueden dificultar el reconocimiento de los propios límites.	Plantea un equilibrio entre entrenador, atleta y apoyo del equipo, donde la autoexigencia es parte del proceso de alto rendimiento.

Desplazamiento de metas	Alcanza metas, siente orgullo y establece nuevas metas, pero conserva los logros como fuente de satisfacción.	Una vez alcanzada una meta busca inmediatamente mejorarla.	Busca mejorar las marcas y completar aquello que siente pendiente.	Después de alcanzar una meta continúa trabajando porque todavía no llega a la marca que desea.	Apenas alcanza un objetivo piensa en el siguiente.	Recomienda que la motivación no quede reducida a trofeos y resultados.	Explica la mejora continua como característica de la práctica deliberada.
-------------------------	---	--	--	--	--	--	---

Tabla 2 *La exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva de los nadadores y psicólogos entrevistados*

5.1.2 Estrés sostenido, presión por el desempeño y vivencia de los límites corporales

Indicador	N1	N2	N3	N4	N5	P1	P2
Estrés previo a la competencia	Moderado y controlado principalmente autoimpuesto durante los dos meses previos.	Refiere haber estado tranquilo porque consideraba que había realizado correctamente su preparación.	En etapas anteriores experimentó presión intensa por querer ser campeón sudamericano.	Estrés alto porque consideraba que no estaba suficientemente preparado.	Estrés moderado-alto por querer llegar en la mejor condición física.	Observa que la competencia sostenida puede generar una carga física y mental elevada.	Relaciona las demandas del alto rendimiento con la necesidad de recursos adecuados de recuperación.
Estrés sostenido	Fue puntual y concentrado en la competencia.	Refiere haber estado tranquilo durante la mayor parte de la temporada.	Se mantuvo durante la primera etapa de preparación y afectó la regularidad del entrenamiento.	Se mantuvo durante toda la preparación hasta el viaje a Chile.	Existió durante toda la preparación y aumentó al acercarse la competencia.	Señala que torneos frecuentes y ausencia de descanso aumentan el agotamiento y	Relaciona el estrés elevado con recuperación insuficiente y mayor riesgo de lesión.

						riesgo de lesión.	
Señales corporales	Continúa pese al dolor hasta que este se vuelve insostenible.	Ante dolor aumenta la intensidad del entrenamiento.	Reconoce señales principalmente cuando aparecen cansancio mental y necesidad de cambiar el ritmo.	Ante cansancio o dolor continúa entrenando.	Evalúa el tipo de molestia y ocasionalmente reduce intensidad o descansa, aunque a veces termina el entrenamiento antes.	Considera necesario escuchar las sensaciones del deportista.	Destaca diferenciar entre carga física, molestia y dolor.
Reconocimiento del límite	Le resulta difícil, reconoce el límite cuando el dolor ya es muy intenso.	Afirma que "no existe el límite" dentro de la lógica de entrenamiento que aprendió.	Lo reconoce cuando aparece cansancio mental y siente necesidad de un respiro.	Considera fácil reconocerlo porque termina las pruebas muy cansado.	No siempre es fácil, considera que muchas veces todavía puede hacer más.	Señala que las exigencias externas pueden generar una percepción incorrecta de las propias capacidades.	Destaca el autoconocimiento y los mecanismos de comunicación como recursos.
Cultura del dolor	En su entorno existe conciencia de que debe atenderse, el problema fue no comunicarlo a tiempo.	Mantiene una fuerte ambivalencia: sabe que no es correcto continuar, pero aprendió que el dolor debe enfrentarse	Considera el dolor físico tolerable y normal.	Lo considera normal y esperable, aunque se intenta reducirlo.	Existe una normalización parcial: cierto dolor/fatiga se considera parte del entrenamiento, pero también existe conciencia	Señala que algunos entrenadores creen que mientras más se exige, mejores serán los resultados.	Propone educar al deportista para distinguir carga, molestia y dolor.

		entrenando o más.			de atender lesiones.		
--	--	-------------------	--	--	----------------------	--	--

Tabla 3 Estrés sostenido, presión por el desempeño y vivencia de los límites corporales

5.1.3 El cuerpo como lugar de inscripción del límite

Indicador	N1	N2	N3	N4	N5	P1	P2
Relación entre exigencia y cuerpo	La exigencia en calistenia coincidió con la lesión y posteriormente el dolor llegó a afectar la natación.	El cuerpo presenta molestias, pero la respuesta aprendida es continuar y aumentar el esfuerzo.	Las molestias de espalda aparecen cuando la exigencia aumenta y obligan a modificar la preparación.	Señala que debía exigirse más mientras nadaba y competía con dolor.	El aumento de carga y la búsqueda de rendimiento o coincidieron con molestias musculares.	Considera que las exigencias internas y externas pueden influir en la expresión corporal del malestar.	Considera que estrés, falta de recuperación y condiciones psicológicas pueden aumentar la frecuencia de lesiones.
El cuerpo como límite	El límite apareció cuando ya no podía patear y comenzó a llorar, posteriormente tuvo que reducir la natación.	Afirma que dentro de su lógica de entrenamiento "no existe el límite".	El cansancio mental funciona como señal para cambiar el ritmo.	Considera que puede reconocer el límite por el cansancio, aunque continúa entrenando ante dolor.	Reconoce que el cuerpo puede indicar que necesita recuperación, pero no siempre respeta esa señal.	Afirma que cuando no se escucha al cuerpo, este puede manifestarse con dolor o enfermedad.	Propone autoconocimiento y monitoreo de carga como mecanismos para reconocer límites.
Qué pone el límite	Finalmente, el dolor y la lesión obligaron a detener el ritmo.	El entrenamiento y el mandato aprendido tienen prioridad sobre la señal corporal.	La necesidad de recuperación y el cansancio emocional lo llevan a reducir el ritmo.	El dolor y las lesiones han condicionado su preparación y posibilidad	El deportista intenta poner el límite, aunque reconoce dificultad para hacerlo.	El cuerpo puede "gritar" cuando el deportista no se detiene.	El límite debe construirse mediante autoconocimiento, comunicación y monitoreo.

				d de competir.			
--	--	--	--	-------------------	--	--	--

Tabla 4 El cuerpo como lugar de inscripción del límite

5.1.4 Agotamiento físico y emocional, burnout y dificultad para detenerse

Indicador	N1	N2	N3	N4	N5	P1	P2
Agotamiento físico	El dolor de rodilla llegó a impedirle movimientos básicos durante la natación.	Describe dificultad para nadar, sensaciones incómodas, debilidad y falta de potencia en gimnasio.	Refiere cansancio físico asociado principalmente a molestias de espalda.	El agotamiento o está vinculado a lesiones que impiden entrenar adecuadamente.	Refiere cansancio físico durante períodos de alta carga.	Advierte sobre agotamiento físico cuando existe alta frecuencia de entrenamiento y poco descanso.	Diferencia burnout de simple fatiga física y señala la importancia de recuperación.
Agotamiento emocional	Lloró en la piscina y se sintió frustrada, triste e impotente ante la posibilidad de no cumplir sus metas.	Su cabeza le pedía descansar, dormir y parar, pero continuaba entrenando.	Refiere cansancio emocional y señala que llegó a colapsar emocionalmente después de años de presión.	La lesión le genera frustración porque le impide llegar preparado a competencias.	Refiere cansancio y menor motivación durante períodos de mucha carga.	Considera que el desgaste psicológico requiere espacios de expresión y descanso.	Define el burnout como un fenómeno cognitivo-afectivo que incluye agotamiento físico y emocional, menor sensación de logro y devaluación del deporte.
Dificultad para detenerse	Reconoce que no habló a tiempo sobre el dolor y continuó hasta que este se	Señala explícitamente que tenía que seguir entrenando, aunque su cabeza	Actualmente se permite bajar el ritmo después de experiencias previas de colapso.	Ha pensado en dejar la natación, pero continúa esperando alcanzar la meta que se plantea.	A veces termina el entrenamiento antes de detenerse y reconoce que no	Señala que algunos deportistas quieren parar, pero no pueden.	Propone herramientas de comunicación y autoconocimiento para que el atleta reconozca

	volvió insoportable.	le pidiera parar.			siempre escucha las señales corporales.		cuándo detenerse.
Pensar en abandonar	Abandonó a los 22 años por cansancio y actualmente reduce el ritmo para recuperarse.	Ha dejado la natación varias veces y posteriormente ha regresado porque siente que tiene asuntos pendientes.	Llegó a dejar el deporte tras un colapso emocional, pero volvió porque le gusta y lo hace sentir bien.	Ha pensado muchas veces en retirarse por lesiones, edad y ocupaciones, pero espera llegar a su meta.	Ha pensado en dejar la natación durante momentos de cansancio o después de lesiones, pero continúa por el gusto de competir.	Recomienda que exista equilibrio y que el deportista pueda expresarse más allá de lo deportivo.	Relaciona el burnout con agotamiento, baja realización y devaluación del deporte, y propone estrategias de recuperación y apoyo.

Tabla 5 Agotamiento físico y emocional, burnout y dificultad para detenerse

Capítulo 5.2: Análisis de Resultados

5.2.1 Presentación de los participantes y organización del análisis

El presente capítulo analiza la información recogida mediante entrevistas semiestructuradas aplicadas a cinco nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, identificados aquí como N1, N2, N3, N4 y N5, y a dos psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas -identificados como P1 y P2. Los cinco nadadores aportan la experiencia subjetiva de quien atraviesa la exigencia de rendimiento en primera persona, mientras que los dos psicólogos aportan una lectura profesional construida a partir de su práctica clínica con deportistas de otras disciplinas de alto rendimiento (tenis y béisbol), lo que permite contrastar los hallazgos de la natación máster con un conocimiento clínico más general sobre la exigencia deportiva.

El objetivo específico 1 de esta investigación es analizar cómo operan las exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva de los nadadores máster- fue abordado por la vía teórica en los capítulos 2 y 3, a partir del psicoanálisis y de la psicología deportiva. El presente capítulo, en consecuencia, no busca demostrar nuevamente ese objetivo, sino que se organiza en torno a los dos objetivos específicos que requieren evidencia empírica: el objetivo específico 2, referido al riesgo de lesión muscular asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales, y el objetivo específico 3, referido a la articulación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y la aparición de lesiones musculares.

No obstante, antes de abordar directamente estos dos objetivos, resulta necesario detenerse en cómo se manifiesta, en el discurso de los propios participantes, la exigencia superyoica de rendimiento trabajada teóricamente en los capítulos anteriores. Esta caracterización inicial (apartado 4.2) no pretende demostrar el objetivo específico 1 -ya resuelto por la vía teórica-, sino ofrecer una

lectura empírica complementaria de esas categorías, que permite luego comprender con mayor precisión de qué manera esa exigencia se articula con el riesgo de lesión (4.3) y con la aparición efectiva de lesiones musculares (4.4). El capítulo cierra con un apartado de agotamiento y burnout (4.5), transversal a ambos objetivos empíricos, y una síntesis integradora que retoma explícitamente los tres objetivos específicos de la investigación (4.6).

En cada apartado se sigue el mismo procedimiento analítico: se presenta primero lo que aparece en el discurso de los cinco nadadores, después se incorpora la lectura de los dos psicólogos entrevistados, y finalmente se ofrece una interpretación que pone ambos registros en diálogo con el marco teórico desarrollado en los capítulos 1, 2 y 3. Esta secuencia -nadadores, psicólogos, interpretación- permite que la lectura psicoanalítica no se presente como una demostración forzada sobre el material empírico, sino como una clave de lectura que se articula con una mirada profesional complementaria.

5.2.3 La exigencia de rendimiento en el discurso de los participantes: Autoexigencia y mandato superyoico

En los cinco nadadores entrevistados aparece, con distintos matices, la identificación del propio sujeto como la principal fuente de exigencia. N1 señala directamente que es ella misma quien más se exige, N5 reconoce lo mismo respecto de sí; N4 identifica tanto a la competencia como a sí mismo, y N2, de manera más marcada, atribuye la exigencia a lo que llama sus propios "*demonios*" con los que afirma ser "*el único que los sabe lidiar*". En ninguno de los cinco casos la exigencia aparece únicamente como una imposición externa que el sujeto padece pasivamente: se trata, más bien, de una exigencia que ha sido interiorizada hasta el punto de sostenerse sin que resulte ya necesaria la presencia de un entrenador, un padre o un rival que la formule.

Esta tendencia también aparece, aunque desde otro ángulo, en el discurso de los profesionales entrevistados. P1 señala que la autoexigencia ocupa un lugar importante en el rendimiento y el bienestar de los deportistas que atiende, y observa que, en muchos casos, especialmente en adolescentes, esa autoexigencia puede estar vinculada a expectativas parentales que el propio deportista termina haciendo suyas. P2, por su parte, entiende la autoexigencia como uno de los pilares del alto rendimiento, asociándola con la práctica deliberada y con un proceso continuo de identificación de debilidades y establecimiento de nuevas metas.

Leído en conjunto con el marco teórico desarrollado en el capítulo 2, este material empírico ilustra con claridad la función del Superyó tal como la describe Freud: una instancia que evalúa permanentemente al Yo desde ideales exigentes, y que no requiere de un objeto externo presente para ejercer su función (Freud, 1923). El hecho de que los cinco nadadores señalen la autoexigencia propia como la fuente principal de presión, incluso por encima de entrenadores o competidores, tiene sentido con la observación de Gerez Ambertín (2003) según la cual el Superyó no negocia con el sujeto ni depende de que un Otro concreto sostenga la exigencia: una vez interiorizado, el mandato se renueva desde dentro.

5.2.4 Ideal del Yo, reconocimiento e identidad deportiva

El testimonio de N1 resulta particularmente elocuente en este punto: la nadadora describe que la natación forma parte de su identidad y que, en ciertos momentos, ha llegado a sentirse "perdida" sin ella, también señala que ser buena nadando le permite sentirse reconocida y valorada. Cuando el dolor le impidió continuar entrenando con normalidad, sintió que aquello en lo que era buena podía dejar de serlo, es decir, que la amenaza no se limitaba al cuerpo, sino que alcanzaba a

una imagen valorada de sí misma. Un fenómeno relacionado, aunque de otro signo, aparece en N2, quien continúa midiéndose contra sus propios tiempos de los 13 y 14 años, sin haber logrado superarlos desde entonces: su identidad deportiva permanece referida a una versión anterior de sí mismo.

En el discurso de los profesionales, P1 plantea que la motivación debería sostenerse en un deseo propio de competir y disfrutar, y no únicamente en la búsqueda de trofeos o medallas ni en un deseo parental impuesto sobre el deportista. P2, desde la teoría de la autodeterminación, distingue una motivación intrínseca de una extrínseca, y advierte que los atletas cuya autoestima depende casi exclusivamente de su rol deportivo tienden a mostrar mayor vulnerabilidad ante el estrés y la lesión.

Este material se articula directamente con la noción freudiana y lacaniana del Ideal del Yo desarrollada en el capítulo 2: el Yo se constituye a partir de identificaciones y de imágenes ideales con las que el sujeto se mide, y el reconocimiento del Otro participa activamente en esa construcción. El caso de N1 ilustra cómo la práctica deportiva puede funcionar como soporte identificadorio central del sujeto, de modo que una amenaza al rendimiento -la lesión- se vive también como una amenaza a la propia valía. El comentario de P2 sobre la vulnerabilidad asociada a una identidad deportiva excesivamente exclusiva coincide, además, con lo señalado en el apartado 3.6.4 a propósito de Brewer et al. (1993): una identidad atlética fuertemente desarrollada puede funcionar tanto como fortaleza motivacional como punto de vulnerabilidad frente a cualquier amenaza al desempeño.

5.2.5 El "nunca es suficiente": el imperativo de goce y el desplazamiento de la meta

Entre los hallazgos de este apartado, el que se presenta con mayor nitidez en el discurso de los nadadores es la dificultad para experimentar el logro como suficiente. N2, pese a haberse consagrado campeón sudamericano, relata no haber sentido satisfacción alguna porque no alcanzó

el tiempo que se había propuesto: para él, una medalla no compensa un tiempo que considera insuficiente. N5 describe un patrón similar: la satisfacción, cuando aparece, dura poco, y apenas se alcanza una meta surge inmediatamente otra. N4, por su parte, señala que su exigencia ha aumentado con los años y que, incluso después de cumplir objetivos, continúa entrenando porque aún no llega a la marca que desea. N1 y N3 presentan matices distintos -N1 logra conservar sus logros como fuente de satisfacción, y N3 refiere haber aprendido a manejar mejor esta presión tras experiencias previas de colapso-, lo que evita generalizar el fenómeno a la totalidad de la muestra, pero no le resta relevancia en los tres casos donde aparece con claridad.

Los dos psicólogos entrevistados no fueron consultados directamente sobre esta vivencia particular, por lo que sus respuestas no permiten, por sí solas, afirmar la existencia de un patrón de insatisfacción crónica; ambos describen, en cambio, la superación continua como un componente esperable del alto rendimiento, P1 asociándola al disfrute y al deseo propio, P2 a la práctica deliberada y a la identificación constante de debilidades. Esta dimensión, entonces, aparece con mayor claridad en el relato de los propios nadadores que en el discurso profesional consultado.

Esta dificultad para experimentar el cumplimiento de la meta como un cierre satisfactorio constituye, dentro del marco teórico desarrollado en el apartado 3.1, una de las expresiones más directas del imperativo de goce descrito por Lacan (1981): un mandato que no se formula como un *"no debes"*, sino como una orden paradójica *"¡Goza!"*, que no admite una satisfacción definitiva. El caso de N2 resulta bien ilustrativo de esta lógica: el oro sudamericano, que en cualquier lectura de sentido común debería representar el cumplimiento de una meta, no logra saldar la exigencia porque el tiempo cronométrico -la marca- funciona aquí como el verdadero objeto de la demanda, y ese objeto sigue faltando. Leído en estos términos, lo que se observa en N2, N5 y N4 no es una

simple ambición deportiva, sino la operación descrita por Gerez Ambertín (2003): un Superyó que, cuanto más se le satisface, más renueva su exigencia.

5.2.6 Riesgo de lesión: estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales: Estrés previo a la competencia y su sostenimiento en el tiempo

Los cinco nadadores describen experiencias de estrés distintas en su intensidad y en su duración. N4 reporta un estrés alto, sostenido desde el viaje mismo hacia la competencia, asociado a la sensación de no haberse preparado lo suficiente. N5 describe un estrés moderado a alto que se mantuvo durante toda la preparación y aumentó al acercarse la fecha de la competencia. N3 refiere haber atravesado etapas de presión intensa, sostenidas particularmente durante la primera parte de su preparación, al punto de afectar la regularidad de su entrenamiento. N1, en cambio, describe un estrés moderado y mayormente autoimpuesto, concentrado en los dos meses previos al torneo, mientras que N2 constituye un caso claramente atípico dentro de la muestra: relata haber estado tranquilo durante la mayor parte de la temporada, atribuyendo esa tranquilidad a la certeza de haber entrenado, comido y dormido correctamente.

P1 y P2 coinciden en vincular el estrés sostenido -y no únicamente la tensión puntual de la competencia- con una mayor carga física y mental y con un incremento del riesgo de lesión, en la medida en que ese estrés se acompaña frecuentemente de una recuperación insuficiente.

Este conjunto de testimonios es coherente con el modelo de Andersen y Williams (1988) desarrollado en el apartado 3.6.1, según el cual la respuesta de estrés del deportista -y no únicamente la carga objetiva de entrenamiento- incide de manera directa en el riesgo de lesión, en la medida en que produce tensión muscular y una reducción del campo atencional. El contraste entre los relatos de N4, N5 y N3, por un lado, y el de N2, por otro, permite además una lectura relevante para el objetivo específico 3: la ausencia de estrés subjetivo reportada por N2 no implica ausencia de

exigencia -como se verá en el apartado 4.4, es precisamente él quien sostiene el discurso más extremo respecto del dolor y el límite corporal-, lo que sugiere que el estrés consciente y el mandato superyoico de rendimiento no siempre se manifiestan de manera conjunta ni con la misma intensidad subjetiva.

5.2.7 Reconocimiento de las señales corporales y del límite físico

El reconocimiento del propio límite físico aparece de manera heterogénea entre los cinco nadadores, lo que impide sostener una lectura uniforme del fenómeno. N1 reconoce su límite únicamente cuando el dolor se vuelve ya muy intenso, y señala que le resulta difícil hacerlo antes. N5 indica que no siempre le resulta fácil reconocerlo, y que en varias ocasiones considera que todavía puede exigirse más incluso cuando su cuerpo ya muestra señales de rigidez. N3, en cambio, reconoce el límite principalmente a través del cansancio mental y de la necesidad de un respiro, más que a través del dolor físico en sí. N4 considera relativamente fácil reconocer su límite porque, según relata, termina habitualmente las pruebas muy cansado, aunque esto no le impide continuar entrenando ante la presencia de dolor. N2, por último, sostiene una posición categórica -"no existe el límite"- que remite explícitamente a un aprendizaje temprano: haber sido educado bajo la idea de que solo se ha entrenado correctamente cuando, al tocar la pared, se experimenta una sensación extrema.

P1 advierte que las exigencias externas -de padres, entrenadores o superiores- pueden distorsionar la percepción que el deportista tiene de sus propias capacidades, generando una lectura incorrecta de lo que el cuerpo efectivamente puede sostener. P2, por su parte, insiste en la necesidad de que el deportista aprenda a diferenciar entre carga física, molestia y dolor, como condición para un autoconocimiento que permita ajustar apropiadamente los procesos de recuperación.

Este material empírico puede leerse en articulación con el modelo de miedo-evitación de Vlaeyen y Linton (2000) y con los hallazgos de Ardern et al. (2013) presentados en el apartado 3.6.3: el reconocimiento de un límite corporal no depende únicamente del estado físico objetivo, sino que está mediado por procesos psicológicos que pueden acercar o alejar esa lectura de la condición real del cuerpo. Los cinco testimonios reunidos aquí muestran, además, que esta mediación no opera siempre en la misma dirección ni con la misma intensidad: mientras N1 y N5 describen una dificultad relativa para reconocer el límite, el discurso de N2 revela una negación estructurada y aprendida de la existencia misma de ese límite, lo que anticipa el análisis del apartado siguiente.

5.2.8 Cultura del dolor y normalización del sobre entrenamiento

La forma en que el entorno deportivo aborda el dolor y el entrenamiento con lesión también varía considerablemente entre los participantes. N1 señala que en su entorno existe conciencia de que el dolor debe atenderse, y que el problema en su caso no fue la ausencia de esa conciencia, sino no haberlo comunicado a tiempo. N4 y N5 describen una normalización parcial: cierto nivel de dolor o fatiga se considera parte esperable del entrenamiento, aunque ambos reconocen también la necesidad de atender una lesión cuando esta se presenta con claridad. N3 considera el dolor físico, en general, tolerable y normal. El caso de N2 vuelve a destacarse por su intensidad: describe una ambivalencia explícita entre el sentido común -que le indica que continuar entrenando con dolor no es correcto- y una idea internalizada desde la infancia, según la cual el dolor debe enfrentarse entrenando con mayor exigencia.

Los dos psicólogos coinciden en señalar la existencia de una cultura deportiva que puede favorecer la normalización del sobre entrenamiento. P1 observa que algunos entrenadores sostienen la creencia de que una mayor exigencia produce necesariamente mejores resultados. P2, por su parte,

propone directamente educar al deportista para distinguir entre carga, molestia y dolor, como estrategia de prevención.

Esta variabilidad en la cultura del dolor es coherente con lo desarrollado en el capítulo 1 a propósito de la normalización del sufrimiento en el entrenamiento de alto rendimiento, y con la lectura de Le Breton (2011) sobre el esfuerzo físico llevado al extremo como una forma de ascetismo orientada al dominio del propio cuerpo. El testimonio de N2, en particular, ilustra con crudeza cómo un discurso adulto -en su caso, un entrenador de infancia- puede quedar interiorizado como mandato propio incluso años después de haberse alejado de esa figura, funcionando como una voz superyoica que continúa operando en ausencia del entrenador que originalmente la formuló.

5.2.9 Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares: El cuerpo como lugar de inscripción del límite

Los cinco nadadores describen, con matices distintos, una misma estructura: el cuerpo produce señales frente a la exigencia sostenida, pero esas señales no siempre logran detener la conducta que las produce. N2 afirma explícitamente que su cuerpo presenta molestias, pero que la respuesta aprendida es continuar y aumentar el esfuerzo. N5 reconoce que el aumento de carga y la búsqueda de rendimiento coincidieron con la aparición de molestias musculares, sin que esto lo llevara a modificar su entrenamiento de manera oportuna. N1 constituye, dentro de la muestra, el caso más elocuente de esta dinámica: relata que el límite apareció únicamente cuando ya no podía patear y comenzó a llorar, es decir, cuando el cuerpo impuso materialmente una detención que ella no había conseguido establecer antes por otra vía. N3 describe un mecanismo distinto: el cansancio mental funciona en su caso como señal para cambiar de ritmo, aunque las molestias de espalda aparecen igualmente cuando la exigencia aumenta. N4, por su parte, reconoce el límite por el cansancio extremo al finalizar las pruebas, pero continúa entrenando ante la presencia de dolor.

P1 sostiene una formulación que resulta especialmente próxima al marco teórico de esta investigación: señala que cuando un deportista no escucha a su cuerpo, este "grita" hasta que se le toma en cuenta, y agrega que existen deportistas que no saben cuándo detenerse, o que incluso desean hacerlo y no logran conseguirlo. P2, en cambio, no formula el fenómeno en estos términos subjetivos; su respuesta se orienta hacia el monitoreo tecnológico de la carga de entrenamiento como estrategia para anticipar el límite antes de que el cuerpo deba imponerlo por sí mismo.

El conjunto de estos testimonios constituye la evidencia empírica más directa para el desarrollo teórico del apartado 3.2 de esta investigación. Allí se planteó, siguiendo a McDougall (1991), que todo sujeto tiende a somatizar cuando las circunstancias sobrepasan sus recursos psicológicos habituales de resistencia, y que el cuerpo puede terminar asumiendo la función de poner un límite allí donde la palabra no alcanza. El relato de N1 -el llanto en la piscina, la imposibilidad física de seguir pateando- ilustra con particular claridad esta operación: no fue una decisión consciente ni una instrucción externa lo que detuvo su entrenamiento, sino el cuerpo mismo, en el punto en que ya no pudo sostener la exigencia. La formulación de P1 -el cuerpo que "grita" cuando no se lo escucha- converge, además, casi textualmente con esta lectura psicoanalítica, aunque formulada desde un vocabulario clínico distinto, lo que refuerza la pertinencia de la categoría sin necesidad de atribuirle al profesional una interpretación psicoanalítica que él mismo no formuló.

5.2.10 La lesión como manifestación corporal: entre la biomecánica y el síntoma

Los cinco nadadores reportan lesiones o molestias musculares vinculadas, en mayor o menor medida, a periodos de exigencia elevada. N1 sufrió una lesión de rodilla que llegó a impedirle movimientos básicos durante la natación, precedida por una lesión previa en calistenia que coincidió con un periodo de alta exigencia. N2 relata molestias recurrentes en los hombros, particularmente durante el periodo en que pasó a auto entrenarse, y una lesión de aductor varios años atrás. N3 refiere

molestias de espalda que aparecen con mayor frecuencia cuando la exigencia se intensifica. N4 vincula sus lesiones directamente con la decisión de continuar entrenando y compitiendo pese al dolor. N5 relaciona el aumento de carga y la búsqueda de rendimiento con la aparición de molestias musculares que, en su momento, prefirió no atender.

P1 relaciona explícitamente el estrés y las exigencias internas y externas con manifestaciones corporales como dolores musculares y enfermedades que aparecen antes de las competencias, y señala que algunos deportistas pueden comenzar a somatizar cuando no se sienten escuchados por su entorno. P2, en cambio, enmarca la lesión principalmente dentro de la lógica del proceso de entrenamiento de alto rendimiento, señalando que el estrés elevado sin una recuperación adecuada incrementa su frecuencia, sin plantear directamente una lectura de la lesión en términos subjetivos.

Conviene precisar, en este punto, el estatuto que esta investigación otorga al término síntoma. Como se desarrolló en el apartado 3.3, el síntoma no es, en sentido psicoanalítico, un simple efecto mecánico de la sobrecarga física, sino una formación de compromiso entre una exigencia pulsional y las fuerzas que intentan contenerla (Fenichel, 2003). Leer la lesión de N1, de N2 o de N5 como síntoma no equivale a afirmar que sus lesiones "fueron causadas por el Superyó" en lugar de por la carga de entrenamiento, sino a sostener que esas lesiones también pueden interrogarse como el lugar donde se hace visible una tensión que el sujeto no logró tramitar previamente por otra vía. Esta lectura no sustituye la explicación biomecánica desarrollada en el capítulo 1, la lesión por sobreuso, la acumulación de carga, la recuperación insuficiente-, sino que se articula con ella: la misma acumulación de carga que la literatura biomédica describe en términos de tejido y recuperación puede leerse, subjetivamente, como el efecto de una exigencia que el sujeto no consiguió limitar a tiempo.

5.2.11 Repetición y continuidad a pesar del dolor

El caso de N2 constituye, dentro de la muestra, el ejemplo más marcado de una tensión entre el saber y el actuar. El nadador reconoce explícitamente que continuar entrenando con dolor "no está bien" y que, a largo plazo, "solo va a ser un problema más grande"; sin embargo, sostiene en el mismo relato que, pese a ese reconocimiento, la respuesta aprendida sigue siendo la de continuar y aumentar el esfuerzo. Este mismo patrón se expresa en su relato sobre el agotamiento: describe que su propia cabeza le pedía "descansar, dormir y parar", y que pese a ello "tenía que seguir entrenando". Además, N2 refiere haber experimentado más de una lesión de hombro de características similares, lo que sugiere una repetición del mismo circuito entre exigencia, exceso y detención corporal.

Ninguno de los dos psicólogos fue consultado específicamente sobre este patrón de repetición, aunque P1, al señalar que existen deportistas que *"quieren parar, pero no pueden"*, roza directamente esta misma tensión entre el reconocimiento consciente de la necesidad de detenerse y la imposibilidad efectiva de hacerlo.

Este patrón encuentra un anclaje teórico preciso en la noción freudiana de compulsión de repetición desarrollada en el apartado 3.3: existen fenómenos psíquicos que insisten en reproducirse más allá del principio de placer, incluso en franca oposición al bienestar del sujeto (Freud, 1920/1976). El relato de N2 no puede explicarse únicamente por desconocimiento del riesgo, él mismo declara conocerlo con precisión, lo que descarta una lectura centrada solo en la falta de información y refuerza la pertinencia de una lectura pulsional: la repetición misma parece estar al servicio de una lógica que excede el cálculo racional de costos y beneficios, así como se anticipó teóricamente en el capítulo 3.

5.2.12 El goce y el dolor en la práctica deportiva

El testimonio de N2 permite, finalmente, examinar empíricamente uno de los conceptos más específicos desarrollados en el capítulo 3: el goce en el cuerpo del deportista. El nadador describe una secuencia particular frente al dolor: en lugar de disminuir el ritmo, nadar más rápido, porque, según su razonamiento, si logra hacerlo con dolor, sin dolor podría ir todavía más rápido. Explica, además, que esta lógica proviene directamente de un aprendizaje temprano, según el cual solo se ha entrenado correctamente si, al finalizar, se experimenta una sensación extrema. En este relato, el dolor no funciona como una señal que detiene la conducta, sino, en cierto sentido, como una prueba de esfuerzo que confirma la capacidad del sujeto para sostener la exigencia.

P1 y P2 no fueron interrogados directamente sobre esta dimensión particular del dolor, aunque ambos coinciden en subrayar la importancia de los periodos de recuperación frente a la exigencia sostenida, y P2 diferencia explícitamente el sobre entrenamiento -de carácter principalmente fisiológico- del burnout, que incorpora componentes psicológicos, emocionales y motivacionales.

El relato de N2 constituye una ilustración particularmente nítida de lo desarrollado en el apartado 3.5 a partir de Labridy (2024) y de la fórmula lacaniana según la cual el Superyó no solo prohíbe, sino que puede ordenar gozar (Lacan, 1981). El dolor, en este caso, no se opone a la satisfacción del sujeto, sino que queda integrado en una lógica en la que la propia sensación extrema funciona como la prueba de que la exigencia ha sido efectivamente sostenida. Esta lectura no pretende generalizarse al conjunto de los cinco nadadores -en los demás casos, el dolor conserva una función de señal más cercana a la descrita por la psicología deportiva en el apartado 3.6-, pero permite mostrar que, al menos en un caso del corpus analizado, el concepto de goce pulsional desarrollado teóricamente encuentra una expresión empírica precisa y localizable.

5.2.13 Agotamiento, burnout y el ciclo de abandono y retorno

El agotamiento físico y emocional aparece, con distinta intensidad, en los cinco nadadores entrevistados. N1 describe haber llorado en la piscina, sintiéndose frustrada, triste e impotente ante la posibilidad de no cumplir sus metas debido al dolor. N2 relata cansancio, sensaciones incómodas, debilidad y falta de potencia en el gimnasio, junto con la sensación mental de necesitar descanso que, sin embargo, no atendió. N3 refiere haber llegado a colapsar emocionalmente después de años de presión sostenida, lo que lo llevó a abandonar el deporte temporalmente. N4 vincula su agotamiento a lesiones que le impiden entrenar adecuadamente y llegar preparado a las competencias. N5 describe cansancio físico y una disminución de la motivación durante los periodos de mayor carga de entrenamiento.

Los dos psicólogos ofrecen lecturas complementarias sobre este fenómeno. P1 advierte sobre el agotamiento asociado a la alta frecuencia de entrenamiento y al descanso insuficiente, aunque señala que el burnout no resulta muy frecuente entre los deportistas que atiende. P2 desarrolla con mayor profundidad el concepto, diferenciando el sobreentrenamiento -de naturaleza principalmente fisiológica- del burnout propiamente dicho, que define como un fenómeno cognitivo-afectivo que incluye agotamiento físico y emocional, una menor sensación de logro y la devaluación de la práctica deportiva, e identifica como indicadores la fatiga crónica, la irritabilidad, la pérdida de entusiasmo, el aislamiento social y las respuestas emocionales aplanadas.

Este material es coherente con los modelos de burnout desarrollados en los apartados 3.4 y 3.6.2 de esta investigación. La definición de P2 recupera casi textualmente el modelo tridimensional de Maslach y Jackson (1981) y su adaptación al deporte por Raedeke y Smith (2001), mientras que el patrón descrito por N3 de esa presión sostenida durante años que desemboca en un colapso y un abandono temporal, resulta coherente con el modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986), en el que

una evaluación cognitiva sostenida de la exigencia como amenaza termina produciendo una conducta de retirada. El regreso posterior de N3 y de N2 a la práctica, pese al colapso o al deseo explícito de abandonar, puede leerse además en articulación con la lectura sociológica de Coakley (1992): cuando la identidad del sujeto ha quedado fuertemente ligada al rol deportivo, el abandono no resulta una salida sencilla, y el retorno responde menos a una resolución del conflicto que a la persistencia del mandato que originalmente lo produjo.

5.2.14 Síntesis del análisis

En conjunto, el análisis desarrollado en esta sección no permite sostener que todos los nadadores máster entrevistados vivan la exigencia de rendimiento y el riesgo de lesión de la misma manera, ya que existen diferencias relevantes entre quienes han desarrollado estrategias de regulación más conscientes, como N3 o, en menor medida, N5 y quienes sostienen un discurso más cercano a la negación estructural del límite, como N2. Esta variedad, lejos de debilitar el análisis, permite sostener con mayor precisión el hallazgo central de este capítulo, la relación entre la exigencia superyoica de rendimiento y el riesgo de lesión muscular en el nadador máster no opera de manera uniforme ni mecánica, sino que depende de la forma singular en que cada sujeto logra, o no logra, tramitar por vía simbólica el mandato de rendimiento que lo habita.

Donde esa tramitación se logra, así sea parcialmente, como en N3, la exigencia va a convivir con el cuerpo sin necesidad de que este último tome completamente la palabra por la fuerza, donde no se logra, como en N2, es finalmente el cuerpo, mediante el dolor y la lesión, quien termina imponiendo el límite que el sujeto no consiguió darse a sí mismo como en N1. En esa distancia entre ambos desenlaces se juega, en definitiva, el sentido del hallazgo que este capítulo aporta a la investigación, el no toda exigencia deportiva deriva en lesión, pero toda lesión analizada en este trabajo remite, en mayor o menor medida, a una exigencia que el sujeto no pudo detener a tiempo.

Las implicaciones de este hallazgo para cada uno de los objetivos específicos de la investigación se retoman de manera formal en el capítulo de Conclusiones.

Capítulo 6: Conclusiones

6.1 Conclusión general

El objetivo general de esta investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo. A partir del desarrollo teórico realizado en los capítulos 1, 2 y 3, y del análisis de las entrevistas semiestructuradas presentado en el capítulo 5, esta investigación concluye que dicha relación existe, pero no opera de manera uniforme ni mecánica en todos los casos: se trata de una relación mediada por la forma singular en que cada sujeto logra, o no logra, tramitar por vía simbólica el mandato de rendimiento que lo habita. En los nadadores donde esta tramitación resulta más lograda, la exigencia convive con estrategias de autorregulación relativamente conscientes; en aquellos donde resulta menos lograda, el cuerpo termina asumiendo, mediante el dolor y la lesión, la función de un límite que el sujeto no consiguió establecer previamente por otra vía. Esta conclusión general se desarrolla y se sostiene en las conclusiones específicas que se presentan a continuación.

6.2 Conclusión respecto al objetivo específico 1

El objetivo específico 1 se propone analizar cómo operan las exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva de los nadadores máster de alto rendimiento, a partir de una revisión teórica desde la psicología deportiva y el psicoanálisis. Este objetivo se cumple mediante el desarrollo conceptual realizado en los capítulos 2 y 3 de esta investigación. Se concluye que el Superyó, entendido desde Freud (1923) como una instancia que evalúa permanentemente al Yo

desde ideales exigentes, y desde Lacan (1981) como una instancia que no solo prohíbe, sino que ordena gozar, opera en el nadador máster como una exigencia que no requiere de un entrenador, un padre o un rival presente para sostenerse, sino que se renueva desde dentro del propio sujeto. Se concluye, asimismo, que esta exigencia se articula con nociones propias de la psicología deportiva -la autoexigencia, el perfeccionismo, la identidad atlética y la motivación en ausencia de una obligación externa, las cuales describen, desde un vocabulario empírico distinto, una dificultad estructuralmente equivalente: la de sostener la práctica deportiva desde un lugar que no dependa enteramente de un mandato que no conoce límite propio. El análisis de las entrevistas presentado en el capítulo 5 ofrece, además, una ilustración empírica de estas categorías teóricas, en la medida en que los nadadores entrevistados reconocen sistemáticamente ser ellos mismos la principal fuente de su propia exigencia.

6.3 Conclusión respecto al objetivo específico 2

El objetivo específico 2 se propone determinar el riesgo de lesiones musculares en nadadores de alto rendimiento considerando la influencia del estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales. Se concluye que estos tres factores están efectivamente presentes en la experiencia de los nadadores máster entrevistados, aunque con una intensidad y una forma de manifestarse heterogéneas entre los distintos casos. El estrés reportado por los participantes no se limita a la tensión puntual de la competencia, sino que en la mayoría de los casos se sostiene a lo largo de periodos extensos de preparación, lo cual resulta coherente con el modelo de Andersen y Williams (1988) desarrollado en el capítulo 3, según el cual es la respuesta de estrés sostenida -y no únicamente la carga objetiva de entrenamiento- la que incide en el riesgo de lesión. Se concluye, además, que la capacidad de los nadadores para reconocer sus propios límites corporales antes de que estos se impongan por sí mismos es igualmente variable, y que dicha

variabilidad no depende únicamente del estado físico objetivo de cada deportista, sino de procesos psicológicos que median esa lectura, tal como anticipan Vlaeyen y Linton (2000) y Ardern et al. (2013). La consulta a psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas de otras disciplinas de alto rendimiento confirma, desde un ámbito profesional distinto al de la natación máster, que el estrés sostenido y la dificultad para reconocer los propios límites constituyen factores de riesgo relevantes para la lesión deportiva en general, y no un fenómeno exclusivo de la población estudiada.

6.4 Conclusión respecto al objetivo específico 3

El objetivo específico 3 se propone identificar la articulación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y la aparición de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento, a partir de entrevistas semiestructuradas a deportistas y psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas. Este objetivo constituye la respuesta más directa a la pregunta general de la investigación, y se concluye que dicha articulación queda evidenciada en al menos tres de los cinco nadadores entrevistados, y de manera particularmente marcada en dos de ellos. En ambos casos, el cuerpo terminó asumiendo, mediante una detención brusca o mediante la repetición de molestias en una misma región corporal, la función de un límite que el sujeto no había logrado establecer previamente por la vía simbólica, lo que es coherente con la lectura de McDougall (1991) desarrollada en el capítulo 3 sobre el cuerpo como lugar de inscripción del límite. Se concluye, asimismo, que, en al menos uno de los casos analizados, la continuidad del entrenamiento pese al reconocimiento consciente del riesgo no puede explicarse únicamente por falta de información, lo que respalda la pertinencia de una lectura pulsional del fenómeno, anclada en la noción freudiana de compulsión de repetición (Freud, 1920/1976) y en el concepto de goce desarrollado por Lacan (1981) y Labridy (2024). La lectura de los psicólogos entrevistados,

formulada desde un vocabulario clínico distinto al psicoanalítico -particularmente la observación de que el cuerpo del deportista "grita" cuando no se lo escucha-, ofrece una confirmación profesional independiente de esta misma articulación, lo que fortalece la validez del hallazgo más allá del marco teórico específico desde el cual se lo interpreta.

6.5 Limitaciones y líneas de investigación futura

Esta investigación presenta algunas limitaciones que conviene señalar, la muestra final compuesta por cinco nadadores máster y dos psicólogos clínicos, es reducida y corresponde a una selección intencional de participantes, por lo que sus hallazgos no son generalizables al conjunto de los nadadores máster de alto rendimiento, sino que componen, en los términos de Hernández-Sampieri et al. (2014) desarrollados en el Capítulo 4, una aproximación orientada a la comprensión del fenómeno y a la generación de elementos para futuras investigaciones, más que una conclusión estadísticamente representativa. Asimismo, ninguno de los dos psicólogos entrevistados cuenta con experiencia clínica específica en nadadores máster, si no que presentan diferentes niveles de experiencia en el ámbito deportivo, mientras uno de ellos cuenta con experiencia profesional conectada al trabajo con nadadores de nivel olímpico, el otro aporta una perspectiva clínica relacionada con las exigencias psicológicas y emocionales presentes en el deporte, esta diversidad de experiencias dio paso a incorporar distintas aproximaciones profesionales al fenómeno estudiado, aunque no permite asumir que sus observaciones representen de manera específica la experiencia de todos los nadadores máster.

Otra limitación estuvo relacionada con el acceso y disponibilidad de los participantes, ya que tanto los nadadores como los psicólogos contaban con muchas actividades deportivas,

profesionales y personales, lo que dificultó mucho la coincidencia de horarios y requirió realizar varios ajustes en los tiempos inicialmente previstos para el desarrollo de las entrevistas. Esta condición implicó además adaptar el proceso de recolección de información a la disponibilidad de cada participante.

De igual manera, al tratarse de una investigación cualitativa centrada en el discurso subjetivo de los nadadores, la información que se obtiene se encuentra condicionada por aquello que cada participante estuvo dispuesto y pudo expresar acerca de su experiencia corporal y emocional y en este sentido, algunas vivencias relacionadas con el dolor, la autoexigencia, el agotamiento o el malestar pudieron presentar dificultades para ser elaboradas y puestas en palabras. Esto crea una consideración propia de investigaciones que abordan experiencias subjetivas y no implica asumir que aquello que no fue expresado haya estado necesariamente ausente en la experiencia de los participantes.

Por último, la revisión de antecedentes evidenció una limitada disponibilidad de investigaciones que articulen de manera específica el psicoanálisis con el deporte de alto rendimiento y las lesiones musculares, si bien se identificaron estudios que abordan las variables relacionadas con la problemática, estas suelen ser desarrolladas de manera separada desde perspectivas biomédicas, psicológicas medibles o deportivas, lo que implicó un proceso de construcción y articulación teórica más amplio para la presente investigación.

A partir de estas limitaciones, futuras investigaciones podrían ampliar la muestra de nadadores máster e incorporar a más psicólogos clínicos con experiencia en esta población. También sería pertinente profundizar en las diferencias encontradas entre los participantes, particularmente entre quienes desarrollan estrategias de autorregulación más conscientes y quienes presentan un

discurso más próximo a la dificultad para reconocer o aceptar el límite corporal. El estudio de estos contrastes podría incluso llegar contribuir a identificar factores subjetivos asociados a diferentes formas de afrontar la exigencia deportiva y orientar estrategias de prevención de lesiones que contemplen no únicamente la carga física del entrenamiento, sino también la relación del deportista con su cuerpo, el rendimiento y sus propios límites.

REFERENCIAS

- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(3), 294–306.
- Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British Journal of Sports Medicine*, 47(17), 1120–1126.
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324–329. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018341>
- Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Carvalho, C., & Silva, A. J. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: Updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 262–269. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.01.003>
- Baylor College of Medicine. (2024). How mental stress affects athletic injury risk. <https://www.bcm.edu/news/how-mental-stress-affects-athletic-injury-risk>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles' heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Cánovas, J. (2021). Tokio 2020/1, las olimpiadas de lo joven y del no todo. *Psicoanálisis y Deportes*. <https://psicoanalisisydeportes.wordpress.com/tokio-2020-1-las-olimpiadas-de-lo-joven-y-del-no-todo/>
- Chicaiza, L., Suárez, V., & Fonseca, S. (2024). Características psicológicas y rendimiento deportivo en adolescentes de la asociación de taekwondo de Pichincha durante la covid-19. *Journal of Science and Research*, 9(Innova 23), 144–162. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10795348>
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271–285.
- Dionigi, R. A. (2006). Competitive sport and aging: The need for qualitative sociological research. *Journal of Aging and Physical Activity*, 14(4), 365–379. <https://doi.org/10.1123/japa.14.4.365>
- Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo: Depresión y sociedad*. Ediciones Nueva Visión.

- Fenichel, O. (2003). Teoría psicoanalítica de las neurosis. Editorial Paidós Mexicana. (Trabajo original publicado en 1945).
- Fernández-Galván, L. M., Alcain Sein, J., López-Nuevo, C., Sánchez-Sierra, A., Ladrián-Maestro, A., & Sánchez-Infante, J. (2025). Injury patterns and frequency in swimming: A systematic review. *Applied Sciences*, 15(3), 1643. <https://doi.org/10.3390/app15031643>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14–18.
- Freud, S. (1914). Introducción del narcisismo. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. 14, pp. 65–98). Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1923). El yo y el ello. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. 19, pp. 1–66). Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1976). Más allá del principio del placer. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. 18). Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1920).
- Freud, S. (2004). El malestar en la cultura (1930 [1929]). En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. XXI, El porvenir de una ilusión, El malestar en la cultura y otras obras [1927–1931], pp. 57–140). Amorrortu Editores.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Gerez Ambertín, M. (2003). Imperativos del superyó: Testimonios clínicos. Lugar Editorial.
- Gurau, T. V., Musat, C. L., Voinescu, D. C., Anghel, L., Gurau, G., Postelnicu, M. G., Stefanescu, C. A., Onu, I., Corciova, C., & Iordan, D.-A. (2023). Incidence and prevalence of injuries in some sports: Review. *Balneo and PRM Research Journal*, 14(4), Article 617. <https://doi.org/10.12680/balneo.2023.617>
- Gutiérrez-Peláez, M. (2012). Psicoanálisis y deporte. Sociedad Psicoanalítica de México. <https://spm.mx/2018/psicoanalisis-y-deporte/>
- Han, B.-C. (2012). La sociedad del cansancio. Herder.
- Hernández Vique, P., & Morocho Gómez, D. (2022). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales de Riobamba, 2022 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10005>

- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). Metodología de la investigación (6ta ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores.
- Hsu, C., Krabak, B., Cunningham, B., & Borg-Stein, J. (2024). Swimming anatomy and lower back injuries in competitive swimmers: A narrative review. *Sports Health*, 16(6), 971–981. <https://doi.org/10.1177/19417381231225213>
- Iza Nasevilla, K. A., & Eugenio Zumbana, L. C. (2023). Estrés percibido y características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 93–107. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.913>
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine*, 26(1), 1–16.
- Keriven, A., Muñoz, J., & Smith, R. (2025). Psychological wellbeing of student-athletes: A comparative study between European and American athletes. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–13.
- Labridy, F. (2024). Con el cuerpo que tiene, lo que del deportista se goza (F. Fiore, Trad.). L'Hebdo Blog. Reproducido en Psicoanálisis y Deportes. <https://psicoanalisisydeportes.wordpress.com/con-el-cuerpo-que-tiene-lo-que-del-deportista-se-goza/>
- Lacan, J. (1981). El seminario de Jacques Lacan, Libro 20: Aún (1972–1973). Paidós.
- Lacan, J. (2009a). El estadio del espejo como formador de la función del yo (je). En *Escritos I* (2.^a ed.). Siglo XXI Editores. (Trabajo original presentado en 1949).
- Lacan, J. (2009b). Kant con Sade. En *Escritos II* (p. 73). Siglo XXI Editores. (Trabajo original publicado en 1963).
- Latha, G. (2024). Parental pressure and anxiety in youth athletes. *Library Progress (International)*, 44(1), 38–49.
- Le Breton, D. (2011). Conductas de riesgo: De los juegos de la muerte a los juegos de vivir. Topía Editorial.
- Lepers, R., & Stapley, P. J. (2016). Master athletes are extending the limits of human endurance. *Frontiers in Physiology*, 7, 613. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00613>

- Lima, I. da C., Batista Filho, P. E., Borges, M. A. de O., Lima, B. L. P., & Lima, V. P. (2021). Prevalência de dor no ombro em atletas de nataç o. *Revista Brasileira de Prescri  o e Fisiologia do Exerc cio*, 14(93), 752–757. <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/es/article/view/2198>
- Macías, N. (2025). La  tica del psicoanálisis: Lacan entre dos Antígonas. *Psicoanálisis en la Universidad*, 9, 119–138.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.
- Macero M endez, R. M., Baculima Tenesaca, J. M., Agreda Orellana, I. S., & Cárdenas Carrera, J. C. (2021). Marcadores de daño muscular en deportistas jóvenes de la Federación Deportiva de la Provincia Azuay, Ecuador. *Acta Bioquímica Clínica Latinoamericana*, 55(1), 3–10.
- McDougall, J. (1991). Teatros del cuerpo: Un enfoque psicoanalítico de los trastornos psicosomáticos. Julián Yébenes. (Trabajo original publicado en 1989).
- McMaster, W. C., & Troup, J. P. (1993). A survey of interfering shoulder pain in United States competitive swimmers. *The American Journal of Sports Medicine*, 21(1), 67–70. <https://doi.org/10.1177/036354659302100112>
- Mountjoy, M., Junge, A., Alonso, J. M., Clarsen, B., Pluim, B. M., Shrier, I., van den Hoogenband, C., Marks, S., Gerrard, D., Heyns, P., Kaneoka, K., Dijkstra, H. P., & Khan, K. M. (2016). Consensus statement on the methodology of injury and illness surveillance in FINA (aquatic sports). *British Journal of Sports Medicine*, 50(10), 590–596. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095686>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez-Flores, A. M., & Muñoz-Sánchez, V. M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: Un estado actual de la cuestión. *Revista de Humanidades*, (34), 11–38. <https://doi.org/10.5944/rdh.34.2018.21881>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Miller Aron, C., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Gouttebarga, V., McDuff, D., Mountjoy,

- M., Purcell, R., Putukian, M., Reiner, J., Rice, S., Saha, S., & Tsukamoto, M. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
- Riquelme, M., Cisternas, C., & Núñez, C. (2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 65(1), 13–28.
- Rodríguez, S. (2024). Los deportistas de alto rendimiento y la época. *Psicoanálisis y Deportes*. <https://psicoanalisisydeportes.wordpress.com/los-deportistas-de-alto-rendimiento-y-la-epoca/>
- Rodríguez Garzo, M. (2004). Los ideales de la persona: Yo ideal e Ideal del Yo. NODVS. Seminario del Campo Freudiano de Barcelona.
- Rubio-Arias, J. A., Marín-Cascales, E., Ramos-Campo, D. J., Hernandez, A. V., & Pérez-López, F. R. (2021). Physical fitness and health in master athletes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–20.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., & Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 1–10. <https://doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50.
- Tanaka, H., & Seals, D. R. (2008). Endurance exercise performance in masters athletes: Age-associated changes and underlying physiological mechanisms. *The Journal of Physiology*, 586(1), 55–63. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2007.141879>
- Toala-Lucas, C. J., Gonzabay-Galdea, K. J., & Mina-Ortiz, J. B. (2025). Cortisol y síndrome de burnout en deportistas adultos de alto rendimiento físico en gimnasios del cantón Jipijapa. *Multidisciplinary Latin American Journal (MLAJ)*, 3(2), 367–381. <https://doi.org/10.62131/MLAJ-V3-N2-024>

- Vlaeyen, J. W. S., & Linton, S. J. (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: A state of the art. *Pain*, 85(3), 317–332.
- Wanivenhaus, F., Fox, A. J. S., Chaudhury, S., & Rodeo, S. A. (2012). Epidemiology of injuries and prevention strategies in competitive swimmers. *Sports Health*, 4(3), 246–251. <https://doi.org/10.1177/1941738112442132>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4.^a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69.
- Wolf, B. R., Ebinger, A. E., Lawler, M. P., & Britton, C. L. (2009). Injury patterns in Division I collegiate swimming. *The American Journal of Sports Medicine*, 37(10), 2037–2042. <https://doi.org/10.1177/0363546509339364>

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento Informado Nadadores

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra , de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de nadador o nadadora máster que participó en el Sudamericano Máster de Natación 2025, en la que se abordará su experiencia personal en torno al entrenamiento, la exigencia de rendimiento y las lesiones musculares. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo _____ con

C.I. # _____ acepto participar voluntariamente en esta investigación titulada:

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores máster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025

He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha: _____ de _____ del 2026.

Anexo 2

Consentimiento Informado Psicólogos Clínicos

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra, de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de profesional de la psicología, en la que se abordará su conocimiento y experiencia profesional en torno a la exigencia de rendimiento, el estrés deportivo y las lesiones musculares en deportistas. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo _____ con

C.I. # _____ acepto participar voluntariamente en esta investigación titulada:

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores máster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025

He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha: _____ de _____ del 2026.

Anexo 3

Guía A: entrevista a nadadores máster

Bloque 0. Datos generales

1. Edad, tiempo de práctica en natación y tiempo como nadador máster.
2. Participación en el Sudamericano Máster de Natación 2025: pruebas nadadas, expectativas previas y valoración general de su desempeño.
3. Frecuencia y tipo de entrenamiento en la etapa previa a esa competencia.

Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva

Responde al OE1: cómo opera la exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva del nadador.

4. ¿Qué lo llevó a empezar y qué lo mantiene entrenando y compitiendo en esta etapa de su vida?
5. ¿Qué representa para usted seguir compitiendo o mejorando sus marcas a esta edad?

Indagar si la respuesta gira en torno al logro personal, la identidad deportiva o la competencia con otros.

6. ¿Cómo describiría su nivel de exigencia personal con el entrenamiento? ¿Ha cambiado con los años?
7. ¿Qué sucede en usted cuando alcanza una meta o una marca que se había propuesto? ¿Qué viene después?

Buscar si aparece satisfacción sostenida o un rápido desplazamiento hacia una nueva meta.

8. ¿Ha sentido alguna vez que, haga lo que haga, nunca es suficiente? Cuénteme una situación en la que haya pasado esto.
9. ¿Quién diría usted que le exige más: su entrenador, la competencia, o usted mismo?

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

Responde al OE2: riesgo de lesión asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales.

10. En el período previo al Sudamericano 2025, ¿cómo describiría el nivel de estrés o presión que sintió por el desempeño?
11. ¿Ese estrés o presión se mantuvo en el tiempo, o aparecía solo antes de las competencias? (estrés sostenido vs. puntual).

12. Cuando su cuerpo le da señales de cansancio, dolor o molestia durante el entrenamiento, ¿qué suele hacer usted?

13. ¿Qué tan fácil o difícil le resulta reconocer que ha llegado a su límite físico en un entrenamiento o competencia?

14. En su entorno de entrenamiento (entrenador, compañeros), ¿cómo se habla del dolor o de entrenar lesionado? ¿Se considera algo normal o esperable?

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

Responde al OE3: articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares.

15. ¿Ha sufrido alguna lesión muscular relacionada con el entrenamiento o la competencia? Describame cómo ocurrió.

16. En el período cercano a esa lesión, ¿cómo era su nivel de exigencia o de presión por el rendimiento?

17. Antes de que ocurriera esa lesión, ¿había notado señales previas de que algo no estaba bien? ¿Qué hizo con esas señales?

18. ¿Qué tan pronto volvió a entrenar después de lesionarse? ¿Qué lo motivó a retomar tan pronto, o a esperar?

19. ¿Ha vuelto a lesionarse de forma parecida más de una vez? ¿A qué cree que se debe eso?

20. ¿Ha sentido en algún momento un agotamiento físico y emocional relacionado con la natación, más allá del cansancio normal? ¿Cómo lo notó y qué relación tuvo, si la tuvo, con alguna lesión o molestia?

Cierre

21. ¿Alguna vez pensó en dejar la natación o bajar el ritmo de entrenamiento? ¿Qué se lo impidió o qué lo llevó a decidirlo?

22. ¿Hay algo más sobre su experiencia como nadador máster que considere importante para esta investigación y que no le haya preguntado?

Anexo 4

Guía B: entrevista a psicólogos clínicos

Bloque 0. Datos generales

1. Formación profesional, años de experiencia y tipo de población con la que trabaja (deportistas de alto rendimiento, deportistas amateur o máster, clínica general, etc.).
2. ¿Ha trabajado específicamente con deportistas, nadadores o con deportistas máster (adultos que continúan compitiendo más allá de la etapa de alto rendimiento)?

Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva

Responde al OE1: cómo opera la exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva del deportista, desde la psicología deportiva.

3. Desde su experiencia profesional, ¿qué papel juega la autoexigencia en el desempeño y en el bienestar de los deportistas que atiende o ha atendido?
4. ¿Ha observado casos en los que la exigencia personal de un deportista supera claramente lo que le exige el entrenador o la propia competencia? Descríbame alguno.
5. ¿Qué factores psicológicos cree que dificultan que un deportista reconozca sus propios límites?
6. En su experiencia con deportistas, ¿qué diferencias identifica, si las hay, entre la motivación de quienes están en una etapa de alto rendimiento y la de quienes continúan compitiendo en edades más avanzadas o en categoría máster?

Si no ha tenido esa comparación directa, cuénteme cómo observa la motivación y la autoexigencia en los deportistas que sí ha atendido.

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

Responde al OE2: riesgo de lesión asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales.

7. ¿Qué relación observa, en su experiencia, entre el estrés sostenido en el tiempo (no solo la tensión puntual de una competencia) y el riesgo de lesión en deportistas?
8. ¿Cómo describiría, desde su experiencia clínica, la relación entre la cultura deportiva (entrenadores, pares, exigencias del entorno) y la normalización del dolor o del sobreentrenamiento?
9. ¿Qué tan conscientes diría usted que son los propios deportistas de su nivel de autoexigencia y de las consecuencias físicas que puede tener?

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

Responde al OE3: articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares.

10. ¿Considera que existe relación entre el estado psicológico o emocional del deportista y la aparición de lesiones? ¿Cómo se manifiesta esa relación, según su experiencia?
11. ¿Ha atendido a deportistas que continúan entrenando o compitiendo a pesar del dolor o de señales claras de alarma física? ¿Cómo interpreta usted esa conducta?
12. ¿Ha identificado patrones de repetición en lesiones deportivas que parecieran estar vinculados a aspectos psicológicos y no solo físicos? Cuénteme.
13. ¿Qué opina de la idea de que, en algunos deportistas, el cuerpo termina "poniendo un límite" - por ejemplo, mediante una lesión- cuando la persona no logra ponérselo por sí misma?
14. Desde su experiencia, ¿qué tan frecuente es el agotamiento o el síndrome de burnout en los deportistas que atiende, y qué relación tiene con la aparición de lesiones?

Cierre

15. ¿Qué estrategias utiliza, en su práctica profesional, para ayudar a un deportista a reconocer cuándo debe detenerse?
16. ¿Qué recomendaría a entrenadores o instituciones deportivas para prevenir el desgaste psicológico ligado a la exigencia de rendimiento?
17. ¿Hay algo más, desde su experiencia profesional, que considere relevante para comprender la relación entre exigencia psicológica y lesión en deportistas, y que no le haya preguntado?

}

Anexo 5

Respuestas de los nadadores a la entrevista

Entrevista N1

Bloque 0. Datos generales

1. Edad, tiempo de práctica en natación y tiempo como nadador máster.

Tengo 32 años, practico este deporte desde los 6 años. Me retiré a los 22 años y volví a nadar a los 30, llevo dos años en la categoría master 30-34.

2. Participación en el Sudamericano Máster de Natación 2025: pruebas nadadas, expectativas previas y valoración general de su desempeño.

Participé en el sudamericano master de chile 2025, mi participación considero que fue excelente, obtuve 4 medallas de plata en las 4 pruebas que me inscribí (50, 100 y 200 pecho y 200 combinado), admito que al inicio me sentí nerviosa al extremo y tenía mucho miedo de fallar, llevaba tantos años sin competir y sin estar en un ambiente deportivo internacional, tenía miedo de fallarme a mí. En mi primera prueba me sentí preocupada, nerviosa, temerosa de no lograr podio, en ese momento era lo que quería, quedé segunda con un tiempo que no hacía desde que tenía 17 años y después de esa prueba todo mejoró, sentí alivio, lo tomé con una mejor actitud y me concentré en dar todo mi esfuerzo. Gané 4 medallas de plata, a centésimas del oro y aunque no hice podio de primer lugar, quedé satisfecha con mi desempeño.

3. Frecuencia y tipo de entrenamiento en la etapa previa a esa competencia.

2 meses entrenando 4 veces a la semana con intensidad y previo a eso 2 veces a la semana por unos 3 meses. Entreno sola y es aburridísimo.

Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva

Responde al OE1: cómo opera la exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva del nadador.

4. ¿Qué lo llevó a empezar y qué lo mantiene entrenando y compitiendo en esta etapa de su vida?

Quiero ser honesta, me gusta mucho nadar, desde que soy muy pequeña, pero también siento que es un talento, parte de mi identidad, a veces me siento perdida sin esto, tal vez porque reconozco y me reconocen por ser buena nadando y eso da satisfacción.

5. ¿Qué representa para usted seguir compitiendo o mejorando sus marcas a esta edad?

Es algo muy personal, me gusta sentir que aun puedo, aun “sirvo”, aun me reconozco como deportista, por mi salud mental también, cuando nado no pienso en mis problemas.

6. ¿Cómo describiría su nivel de exigencia personal con el entrenamiento? ¿Ha cambiado con los años?

Cambió muchísimo, antes sentía que tenía que hacer si o si lo que me decía mi entrenador sino no mejoraría, nadar de madrugada 7 veces a la semana y días de doble jornada, sin feriados o descansos etc., ahora lo tomo con calma, cuando no puedo ir no entro en crisis de que voy a empeorar, nado 2 veces a la semana.

7. ¿Qué sucede en usted cuando alcanza una meta o una marca que se había propuesto? ¿Qué viene después?

Me da mucho orgullo, me gusta recordar los logros que he obtenido una y otra vez, es como recordarme que SI PUEDO, en mi creo que si se sostiene con el tiempo, me pongo otras metas pero sigo recordando aquello que me dio satisfacción.

8. ¿Ha sentido alguna vez que, haga lo que haga, nunca es suficiente? Cuénteme una situación en la que haya pasado esto.

CLARO QUE SI. En algunas situaciones. En la época que me sentí estancada en mi deporte y que ya no podía más me auto-presionaba y llegue a tener ataques de ansiedad, debía mantener una beca deportiva de mi U y mi rendimiento había bajado, creía que mis papas sentían decepción de ya no ganar o mejorar mis tiempos y que mis entrenadores ya no me consideraban para los relevos. Pero todo eso solo estaba en mi cabeza porque dudaba mucho de mi y de mi valor.

9. ¿Quién diría usted que le exige más: su entrenador, la competencia, o usted mismo?

Yo misma. Creía que si ganaba o me hacia notar me amarían y valorarían siempre

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

Responde al OE2: riesgo de lesión asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales.

10. En el período previo al Sudamericano 2025, ¿cómo describiría el nivel de estrés o presión que sintió por el desempeño?

No puedo decir que fue extrema, pero si me esforcé esos 2 últimos meses previo a la competencia. No sentí presión de nadie mas que de mi misma pero no a una escala terrible sino algo controlado.

11. ¿Ese estrés o presión se mantuvo en el tiempo, o aparecía solo antes de las competencias?

Fue puntual, solo por la competencia.

12. Cuando su cuerpo le da señales de cansancio, dolor o molestia durante el entrenamiento, ¿qué suele hacer usted?

Sigo, tengo un gran problema para evitar el dolor físico hasta el punto que se vuelve insoportable.

13. ¿Qué tan fácil o difícil le resulta reconocer que ha llegado a su límite físico en un entrenamiento o competencia?

Difícil. Actualmente tengo rotura de menisco y llegue al punto de sentir que no podía patear y empecé a llorar. Ahí caí en cuenta que estaba muy mal por no atenderlo a tiempo.

14. En su entorno de entrenamiento (entrenador, compañeros), ¿cómo se habla del dolor o de entrenar lesionado? ¿Se considera algo normal o esperable?

Hay mucha conciencia de eso, el problema es que yo no lo hablé a tiempo.

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

Responde al OE3: articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares.

15. ¿Ha sufrido alguna lesión muscular relacionada con el entrenamiento o la competencia? Descríbame cómo ocurrió.

Rotura de menisco grado 3, condromalacia rotuliana y desgarre parcial del ligamento cruzado en la rodilla izquierda. Me rompí los meniscos haciendo ejercicios de alto impacto en calistenia y aprendiendo a surfear. No fue nadando, pero el dolor llegó hasta el dolor dentro del agua porque no lo atendí como debía

16. En el período cercano a esa lesión, ¿cómo era su nivel de exigencia o de presión por el rendimiento?

En ese momento no estaba nadando, hacia calistenia y me exigía mucho, en ser buena haciendo calistenia. A veces entrenaba 2 veces al día.

17. Antes de que ocurriera esa lesión, ¿había notado señales previas de que algo no estaba bien? ¿Qué hizo con esas señales?

Me dolía al hacer ejercicios como sentadillas, saltos o al correr, pero yo seguía entrenando, cambiaba de ejercicio para no sentir tanto dolor, pero igual seguía entrenando hasta el punto de llegarme a doler al caminar y ahí fue cuando me hice exámenes.

18. ¿Qué tan pronto volvió a entrenar después de lesionarse? ¿Qué lo motivó a retomar tan pronto, o a esperar?

De aquella época que me entere fue 2023- 2024, honestamente no hice mucho seguí entrenando y luego empecé a nadar y como en el agua NO ME DOLIA (EN ESE ENTONCES) me dedique a nadar y fue cuando retomé la natación (2024-2026)

Actualmente llevo sin nadar desde abril-mayo2026 porque el dolor se volvió tan fuerte que tuve que parar y considerar operarme, no me opere, pero empecé un tratamiento de plaquetas, infiltraciones en mi rodilla que me tienen mejor, no al 100% pero si mejor y con el dolor controlado y ya regresando a nadar, poco a poco.

19. ¿Ha vuelto a lesionarse de forma parecida más de una vez? ¿A qué cree que se debe eso?

Sigo con la misma lesión, se debe a que no se frenar, hablar cuando algo me esta doliendo mucho, es como si yo sintiera que no puedo retroceder.

20. ¿Ha sentido en algún momento un agotamiento físico y emocional relacionado con la natación, más allá del cansancio normal? ¿Cómo lo notó y qué relación tuvo, si la tuvo, con alguna lesión o molestia?

Si, hace 2 meses empecé a llorar en la piscina cuando al dar una simple vuelta olímpica en un calentamiento donde no hay ni siquiera un esfuerzo físico de 30% me empezó a doler la rodilla, me sentí frustrada, triste, impotente porque todo lo que había conseguido en este regreso a nadar iba a frenarse por mi dolor, y que las metas que tenía no las podría cumplir este año, que en lo que era buena ahora seria mala, y me sentí triste.

Cierre

21. ¿Alguna vez pensó en dejar la natación o bajar el ritmo de entrenamiento? ¿Qué se lo impidió o qué lo llevó a decidirlo?

Lo hice claro, a mis 22 porque me cansé y vi que ya no iba a tener mas futuro como nadadora. Y actualmente no pienso dejar de nadar, pero si baje el ritmo porque quiero curarme de la rodilla, recuperarme lo mejor que pueda para el siguiente año volver más fuerte.

22. ¿Hay algo más sobre su experiencia como nadador máster que considere importante para esta investigación y que no le haya preguntado?

Considero que las preguntas han estado bien.

Entrevista N2

Bloque 0. Datos generales

1. Edad, tiempo de práctica en natación y tiempo como nadador máster.

25 años

Voy 7 meses como nadador ma2ster

Y 6 años como pre master

Y en total, más o menos llevo nadando 14 años.

2. Participación en el Sudamericano Máster de Natación 2025: pruebas nadadas, expectativas previas y valoración general de su desempeño.

Nadé 50-100 libre

50-100 mariposa

50 pecho

200 libre no lo nade por decision del entrenador

Eh ...expextativas previas

Tenia 6 tiempos en mente y los 6 oros

No logré ninguna de las dos cosas

3. Frecuencia y tipo de entrenamiento en la etapa previa a esa competencia.

Lunes a sabado

5 sesiones de agua 3 sesiones de pesas y 3 sesiones de movilidad flexibilidad y prevención de lesiones

Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva

Responde al OE1: cómo opera la exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva del nadador.

4. ¿Qué lo llevó a empezar y qué lo mantiene entrenando y compitiendo en esta etapa de su vida?

Que me llevo a empezar ... Hace mil años

De picado porque queria ganar en competencias de colegio

Porque ganaba de chiquito

Luego dejé de nadar

Después dejé de ganar me empezaron a ganar y regresé para poder ganarles

Y que me mantiene... la verdad no lo se

Porque ...

No se

No de que me mantiene nadando

No lo disfruto la verdad

Solo lo hago ya por en piloto automático cre.

4.1 Desde cuando empecé a ser automático?

Hace 10 años

4.2 Y por que sigues?

No se ...

5. ¿Qué representa para usted seguir compitiendo o mejorando sus marcas a esta edad?

Indagar si la respuesta gira en torno al logro personal, la identidad deportiva o la competencia con otros.

Competiendo es adrenalina es ganas de ganar no se

Y mejorando marcas no se

Porque mis tiempos de 14 años siguen siendo los mejores

No los he podido mejorar

Que cagada...

(su identidad deportiva quedo atascada en los 13 -14 años)

5. ¿Cómo describiría su nivel de exigencia personal con el entrenamiento? ¿Ha cambiado con los años?

No sigo siendo igual de extremo y drástico

Pero considero que dentro de lo extremo y drástico que soy

Soy bastante consciente de que no tengo las mismas herramientas y circunstancias que tenía en esa época

Tenía más tiempo para descansar

Para comer

Mejor comida

Ahora solo me enfoco en el entrenar

Ya no en todo el conjunto como tal lastimosamente

Ejemplo de lo drástico:

Ver la muerte en la piscina cada vez que tenga que entrenar

6. ¿Qué sucede en usted cuando alcanza una meta o una marca que se había propuesto? ¿Qué viene después?

Buscar si aparece satisfacción sostenida o un rápido desplazamiento hacia una nueva meta.

Mejorarla de nuevo

7. ¿Ha sentido alguna vez que, haga lo que haga, nunca es suficiente? Cuénteme una situación en la que haya pasado esto.

Siempre. Nunca es suficiente

Ej: El oro en Chile

Fui campeón sudamericano y no sentí nada porque no hice el tiempo que quería hacer

Y se me hace muy difícil el poner una medalla por encima de un tiempo

7.1 Y que hubiera pasado si hubieras hecho el tiempo?

Con la medalla bien

Pero sin la medalla hubiera comido mrd*

Para mí la natación son 3 cosas

La medalla

El tiempo

Y lo que sientes en el agua, las sensaciones al nadar

Para que sirva se tienen que cumplir las 3

Si haces un tiempo pero quedaste 3 y te sentiste bien

No sirve

Porque por más que hiciste tiempo pero te sentiste bien

No ganaste el oro

Pero si hiciste el oro y el tiempo pero no te sentiste bien

Te queda la espina de que hubiera pasado si me hubiera sentido bien...

7.2 como te sentiste en esa situación?

Con el oro... ?

Super mal

Super incómodo

Nunca encontré el tiempo

Ni el pase ni la frecuencia

Por lo que había pasado un día antes (perder el 100 mariposa y colapsar)

Y no nadé la prueba como la había preparado todo el año

8. ¿Quién diría usted que le exige más: su entrenador, la competencia, o usted mismo?

Yo

Porque....

Porque soy yo el unico que sabe lidiar con mis demonios

8.1 Ej de ti dántote exigencia a ti mismo:

siempre se puede mas

Siempre se puede ser mejor

Aunque el tiempo salga siempre esta la espina

De que puede ser un mejor tiempo

Nunca va a ser suficiente

Nunca va a ser bueno

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

Responde al OE2: riesgo de lesión asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales.

9. En el período previo al Sudamericano 2025, ¿cómo describiría el nivel de estrés o presión que sintió por el desempeño?

La vd no estaba estresado

Estaba tranquilo

Al contrario

Porque sabia que habia hecho ABSOLUTAMENTE TODO

BIEN

COMIDO BIEN

Dormido bien

Entrenado bien en el agua

En el gym

Habia hecho todo bien

Estaba tranquilo

Pero no de osado ni de sobrado

Solo tenia esa tranquilidad de que estaba todo bien y solo iba a ir a recoger lo que habia construido entrenando

11. ¿Ese estrés o presión se mantuvo en el tiempo, o aparecía solo antes de las competencias?
(estrés sostenido vs. puntual).

Estuve tranquilo

La mayor parte d la temporada

Solo fastidiado a veces por tener que nadar

Pero sabia que estaba hacuendo las cosas bien

12. Cuando su cuerpo le da señales de cansancio, dolor o molestia durante el entrenamiento, ¿qué suele hacer usted?

Nadar mas rapido

Porque si con dolor o molestias voy rapido

Significa que sin dolor y sin molestias puedo ir mas rapido aun

Asi me enseñaron cuando era chiquito...

13. ¿Qué tan fácil o difícil le resulta reconocer que ha llegado a su límite físico en un entrenamiento o competencia?

No existe el limite

Mi entrenador cuando era chiquito me decia

Si no ves la muerte al tocar la pared despues de entrenar o competir

Significa que estas entero

Por ende se busca ver la muerte en cada repeticion

Y por lo tanto en la competencia tambien

Ese es el esuivalente a dar el 111%

14. En su entorno de entrenamiento (entrenador, compañeros), ¿cómo se habla del dolor o de entrenar lesionado? ¿Se considera algo normal o esperable?

No tengo entorno como tal

Porque entreno solo

Pero por un lado que es el sentido comun

Y la salud

Se que no es lo correcto

Se que no esta bien

Y que a largo plazo solo va a ser un problema mas hrande

Porque va a ser una lesion o una posible lesion que va a seguir creciendo

Pero por el otro lado esta esa idea que me metieron en la cabeza cuando era chiquito de que las lesiones son de “maricones”

Y que si te duele algo enttena mas duro

Punto

14.1 Como te sientes con el tema del dolor?En la ambivalencia, Sabes que no es lo correcto pero en tu cabeza no importa

Trato de buscar un equilibrio que se va mas a que no me importe el dolor

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

Responde al OE3: articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares.

15. ¿Ha sufrido alguna lesión muscular relacionada con el entrenamiento o la competencia? Describame cómo ocurrió.

Si

Algunas

Me rompi el aductor hace 7 años

Y molestias en los hombros

Y el año pasado previo a chile hubo una lesion

Despues se trato con fisioterapia

Y se mantuvo controlado por haber hecho bloques en gym de prevención de lesiones

Pero este año

Ya he tenido 2 molestias mas en los hombros

Y si esta relacionado al entrenamiento

16. En el período cercano a esa lesión, ¿cómo era su nivel de exigencia o de presión por el rendimiento?

Este año cuando tuve la molestia del hombro

Creo que era un tipo de presión diferente porque yo estaba siendo mi propio entrenador

Entonces era la presion de renir

Y al mismo tiempo esa duda si eso que estoy haciendo va a funcionar

17. Antes de que ocurriera esa lesión, ¿había notado señales previas de que algo no estaba bien? ¿Qué hizo con esas señales?

Si , el solo hecho de no tener entrenador es una gran señal

Buscar soliciones y ser mi propio entrenador

17.1 Y como salio eso con respecto a la lesion?

No me acuerdo

18. ¿Qué tan pronto volvió a entrenar después de lesionarse? ¿Qué lo motivó a retomar tan pronto, o a esperar?

Nunca deje de entrenar

En este caso especifico es mas la curiosidad de saber si lo que yo me estaba auto entrenando estaba funcionando o no. Y definitivamente no funcionó.

19. ¿Ha vuelto a lesionarse de forma parecida más de una vez? ¿A qué cree que se debe eso?

En el caso de la natación

Es El hombro

Y si creo que las molestias de los hombros que tengo son bastante frecuentes

20. ¿Ha sentido en algún momento un agotamiento físico y emocional relacionado con la natación, más allá del cansancio normal? ¿Cómo lo notó y qué relación tuvo, si la tuvo, con alguna lesión o molestia?

Si. No recuerdo que haya sido relacionado con una molestia, simplemente costaba mas de lo normal nadar, las sensaciones son muy incomodas, en el gym debilidad falta de potencia y en cuanto a la cabeza solo me pedia descansar y dormir y parar.

20.1 Y que hacias con eso que te decia tu cabeza?

Nada, tenia que seguir entrenando

Cierre

21. ¿Alguna vez pensó en dejar la natación o bajar el ritmo de entrenamiento? ¿Qué se lo impidió o qué lo llevó a decidirlo?

Bajar el ritmo no

Dejarlo si

Mil veces

Ya lo he dejado mil veces

No queria ver mas agua en mi vida

Habia sido suficiente

21.1 por que volviste?

No se

Creo que porque tenia muchas cosas pendientes aun

El agua me sigue debiendo

Y yo le sigo debiendo al agua

22. ¿Hay algo más sobre su experiencia como nadador máster que considere importante para esta investigación y que no le haya preguntado?

No se

Extra cierre (los puntos son entrevistadora hablando)

- **quiero preguntarte de algo que me parecia curioso**
- **dijiste que hiciste bloques de prevención de lesiones (Físicas)Pero desde tu mentalidad seguias empujandote sin importar el dolor**
- **No importa que duela seguiras entrenando**
- **Es decir no hay un bloque de prevención de lesiones”mental”**

Es que yo soy un soldado

Si me mandan a subir montañas lo hare soy muy sumiso con lo que me dicen los entrenadores y si tengo que hacerlo lo hare

- **no si, pero yo me refiero a esa contradicción de prevenir algo fisicamente que sin embargo al momento de que se da el dolor no se evita se sigue.**

No entiendo..

- **Haces prevencion de lesiones fisicamente
Pero no hay prevencion de lesiones en lo mental
Como se ve en lo que me cuentas de que no importara el dolor
Vas a seguir**

Ya ya entiendo

Pero que hago

Me pongo a llorar en la piscina ? (lo dice con tono ironico)

- **solo era una puntuacion interesante**

cierre

Entrevista N3

Bloque 0. Datos generales

1. Edad, tiempo de práctica en natación y tiempo como nadador máster.

31 años, llevo nadando 24 años y como nadador máster 3 años.

2. Participación en el Sudamericano Máster de Natación 2025: pruebas nadadas, expectativas previas y valoración general de su desempeño.

Nadé 50-100 mariposa y 50 libre. No iba con las mejores expectativas previo a la competencia, ya que no tuve la preparación que deseaba. Los resultados fueron mejores de lo que esperaba, más que todo en los 100 mariposa.

3. Frecuencia y tipo de entrenamiento en la etapa previa a esa competencia.

Los entrenamientos no fueron constantes. Un mes antes intenté ser lo más constante que pude.

Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva

4. ¿Qué lo llevó a empezar y qué lo mantiene entrenando y compitiendo en esta etapa de su vida?

Una pequeña espina que me queda. En la etapa que me retiré como nadador siento que aún falta algo por hacer y tiempo por cumplir.

5. ¿Qué representa para usted seguir compitiendo o mejorando sus marcas a esta edad?

Más que todo es como una superación personal conmigo mismo, de lograr poder cumplir una mejor marca en cada competencia; lograr un tiempo que, aunque se compliquen las circunstancias, pueda lograrlo.

6. ¿Cómo describiría su nivel de exigencia personal con el entrenamiento? ¿Ha cambiado con los años?

Años atrás era muy exigente conmigo mismo en todo lo que conlleva la natación. Ahora trato de disfrutarlo un poco más, no tener tanta presión encima, ya que hace años eso fue lo que me llevó a dejar el deporte.

7. ¿Qué sucede en usted cuando alcanza una meta o una marca que se había propuesto? ¿Qué viene después?

Satisfacción, y necesito tomar un descanso de todo lo que conlleva la natación para no sentirme presionado de lo que viene.

8. ¿Ha sentido alguna vez que, haga lo que haga, nunca es suficiente? Cuénteme una situación en la que haya pasado esto.

Anteriormente me pasaba. Ahora trato de tomarlo de una mejor forma para no sentir frustración y buscar nuevamente dejar de nadar.

9. ¿Quién diría usted que le exige más: su entrenador, la competencia, o usted mismo?

Yo mismo. Siempre he sido muy exigente, pero el temor a que nuevamente colapse de tanto hace que no me presione tanto y busque más disfrutarlo.

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

10. En el período previo al Sudamericano 2025, ¿cómo describiría el nivel de estrés o presión que sintió por el desempeño?

Hubieron etapas en las que estaba muy presionado y el estrés me afectaba mucho, ya que, a como cueste, quería salir campeón sudamericano, pero en el proceso eso fue cambiando un poco. Me hicieron entender que debía, más que todo, disfrutarlo y no presionarme de la forma que suelo hacerlo.

11. ¿Ese estrés o presión se mantuvo en el tiempo, o aparecía solo antes de las competencias?

Se mantuvo durante la primera etapa de la preparación y eso hacía que no sea del todo constante, que sea irregular en la preparación.

12. Cuando su cuerpo le da señales de cansancio, dolor o molestia durante el entrenamiento, ¿qué suele hacer usted?

Normalmente, durante un entrenamiento no me afecta tanto esos factores, lo normal, y sé sobrellevarlo bien. Pero fuera de entrenamientos, el cansancio mental me afecta más fuera del agua, producto de tanta presión.

13. ¿Qué tan fácil o difícil le resulta reconocer que ha llegado a su límite físico en un entrenamiento o competencia?

Lo reconozco más cuando ya es un cansancio mental, podría decir así. Siento que mi cuerpo necesita un respiro o llevar otro ritmo de entrenamiento.

14. En su entorno de entrenamiento (entrenador, compañeros), ¿cómo se habla del dolor o de entrenar lesionado? ¿Se considera algo normal o esperable?

No he sido un nadador, en sí, que ha sufrido de lesiones físicas, por lo cual suelo ser muy tolerable al dolor físico mientras me lo propongo. Siento que es normal y parte del entendimiento.

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

15. ¿Ha sufrido alguna lesión muscular relacionada con el entrenamiento o la competencia? Describame cómo ocurrió.

No, hasta el momento no he tenido una lesión por causa de entrenamiento. Suelo tener problemas por mi espalda, pero no es una lesión en sí a causa de los entrenamientos; es algo que lo debo manejar con terapias y ejercicios.

16. En el período cercano a esa lesión, ¿cómo era su nivel de exigencia o de presión por el rendimiento?

Basándome en las molestias y problemas de mi espalda, solían aparecer más que todo cuando la exigencia era fuerte, por lo tanto me llevaba a cambiar un poco la preparación.

17. Antes de que ocurriera esa lesión, ¿había notado señales previas de que algo no estaba bien? ¿Qué hizo con esas señales?

Ya que, en sí, no es una lesión que apareció de la nada, más bien es un problema con el que llevo muchos años de mi etapa en el deporte, sabía que ya cuando empezaban ciertos síntomas, por decirlo así, tenía que bajar un poco el entrenamiento, ya que si no lo hacía sí me complicaba bastante los dolores y debía parar por completo unos días.

18. ¿Qué tan pronto volvió a entrenar después de lesionarse? ¿Qué lo motivó a retomar tan pronto, o a esperar?

Intentaba que sea lo más pronto posible no parar tanto, ya que me quedaba poco tiempo para prepararme. Sabía que no podía tomar mucho descanso.

19. ¿Ha vuelto a lesionarse de forma parecida más de una vez? ¿A qué cree que se debe eso?

Exactamente con el tema de mi espalda sí suele ser regular cuando tengo una preparación exigente y es algo con lo que voy a sufrir de largo. La única forma de que no ocurra tan seguido es con ejercicios y terapias.

20. ¿Ha sentido en algún momento un agotamiento físico y emocional relacionado con la natación, más allá del cansancio normal? ¿Cómo lo notó y qué relación tuvo, si la tuvo, con alguna lesión o molestia?

Más que todo siempre ha sido cansancio emocional. Eso hace que mi cuerpo colapse y no pueda seguir con el mismo nivel y deba tomarme pausas, ya que los dolores en la espalda en la parte física no es algo tan constante que suceda.

Cierre

21. ¿Alguna vez pensó en dejar la natación o bajar el ritmo de entrenamiento? ¿Qué se lo impidió o qué lo llevó a decidirlo?

Sí, ya en una etapa decidí dejar el deporte. Colapsé totalmente emocionalmente, de tantos años de presión que tuve para poder lograr ciertas metas que quería.

22. ¿Hay algo más sobre su experiencia como nadador máster que considere importante para esta investigación y que no le haya preguntado?

Creo que he mencionado lo más principal que puede haberme afectado y que me haya llevado a sentir que debo darme respiros, aunque siempre busco volver. Fuera de todo lo mencionado antes, es un deporte que me gusta, que lo amo y que me hace sentir bien el poder hacerlo.

Entrevista N4

Bloque 0. Datos generales

1. Edad, tiempo de práctica en natación y tiempo como nadador máster.

30 años, 5 años con intermitencia

2. Participación en el Sudamericano Máster de Natación 2025: pruebas nadadas, expectativas previas y valoración general de su desempeño.

200 espalda, 100 espalda, 400 combinado individual, 1.5km aguas abiertas

La verdad tenia muchas expectativas en el 400 pero la verdad fue la peor prueba que nade entonces a nivel general con 3 medallas de oro y una de bronce creo que la valoración es buena

3. Frecuencia y tipo de entrenamiento en la etapa previa a esa competencia.

7 dias a la semana , USRPT

Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva

Responde al OE1: cómo opera la exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva del nadador.

4. ¿Qué lo llevó a empezar y qué lo mantiene entrenando y compitiendo en esta etapa de su vida?

La verdad como entrenador sigo pegado a la natación siento que me faltó mucho por dar cuando me retire, en el primer año de mayor entonces tengo la motivación de seguir mejorando

5. ¿Qué representa para usted seguir compitiendo o mejorando sus marcas a esta edad?

La verdad es un reto entrenar y competir ya que las obligaciones de adulto complican absolutamente todo pero me siento bien con lo obtenido

Indagar si la respuesta gira en torno al logro personal, la identidad deportiva o la competencia con otros.

6. ¿Cómo describiría su nivel de exigencia personal con el entrenamiento? ¿Ha cambiado con los años?

Mi exigencia ha aumentado más al pasar los años y el entrenamiento igual se ha convertido más exigente por la edad

7. ¿Qué sucede en usted cuando alcanza una meta o una marca que se había propuesto? ¿Qué viene después?

Seguir trabajando y mejorando por que la verdad aun no me acerco a la marca que quisiera llegar

Buscar si aparece satisfacción sostenida o un rápido desplazamiento hacia una nueva meta.

8. ¿Ha sentido alguna vez que, haga lo que haga, nunca es suficiente? Cuénteme una situación en la que haya pasado esto.

Cuando fui al mundial de Qatar entrené muy bien y tenía una buena marca al competir allá me subí 2º y quedé 4º lo cual fue muy decepcionante

9. ¿Quién diría usted que le exige más: su entrenador, la competencia, o usted mismo?

La competencia y a mi mismo porque yo mismo me entreno

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

Responde al OE2: riesgo de lesión asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales.

10. En el período previo al Sudamericano 2025, ¿cómo describiría el nivel de estrés o presión que sintió por el desempeño?

Alto la verdad no me sentía muy preparado

11. ¿Ese estrés o presión se mantuvo en el tiempo, o aparecía solo antes de las competencias?

Se mantuvo durante todo el tiempo desde el viaje en avión desde quito a chile
(estrés sostenido vs. puntual).

12. Cuando su cuerpo le da señales de cansancio, dolor o molestia durante el entrenamiento, ¿qué suele hacer usted?

La verdad siempre es seguir mas

13. ¿Qué tan fácil o difícil le resulta reconocer que ha llegado a su límite físico en un entrenamiento o competencia?

Es muy fácil la verdad siempre termino todas las pruebas muy cansado

14. En su entorno de entrenamiento (entrenador, compañeros), ¿cómo se habla del dolor o de entrenar lesionado? ¿Se considera algo normal o esperable?

Es algo normal y esperable pero siempre se trata de reducir eso aunque el estrés y el resto de ocupaciones intervienen mucho

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

Responde al OE3: articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares.

15. ¿Ha sufrido alguna lesión muscular relacionada con el entrenamiento o la competencia? Describame cómo ocurrió.

He tenido muchas lesiones mango rotador cronico desgarró en los dos hombros y luxacion del tendón de Aquiles en el pie izquierdo

16. En el período cercano a esa lesión, ¿cómo era su nivel de exigencia o de presión por el rendimiento?

Tenia que exigirme mas y nadaba y competia con dolor

17. Antes de que ocurriera esa lesión, ¿había notado señales previas de que algo no estaba bien? ¿Qué hizo con esas señales?

La verdad no fue de la noche a la mañana en el caso del pie

18. ¿Qué tan pronto volvió a entrenar después de lesionarse? ¿Qué lo motivó a retomar tan pronto, o a esperar?

A los 4 meses porque la verdad si me costo mucho recuperarme

19. ¿Ha vuelto a lesionarse de forma parecida más de una vez? ¿A qué cree que se debe eso?

La verdad hasta ahora tengo molestias pero tolerables

20. ¿Ha sentido en algún momento un agotamiento físico y emocional relacionado con la natación, más allá del cansancio normal? ¿Cómo lo notó y qué relación tuvo, si la tuvo, con alguna lesión o molestia?

La verdad siempre esta relacionado a la lesión ya que no me deja entrenar bien y me frustro porque no llego lo suficiente preparado para competir

Cierre

21. ¿Alguna vez pensó en dejar la natación o bajar el ritmo de entrenamiento? ¿Qué se lo impidió o qué lo llevó a decidirlo?

Si lo he pensado muchas veces mas por las lesiones y la edad y ocupaciones sigo aquí esperando llegar a donde yo me planteo para poder retirarme

22. ¿Hay algo más sobre su experiencia como nadador máster que considere importante para esta investigación y que no le haya preguntado?

La verdad no

Entrevista N5

Bloque 0. Datos generales

1. Edad, tiempo de práctica y tiempo como nadador máster.

Tengo 27 años. Practico natación desde niño, aunque he tenido etapas de mayor y menor intensidad. Como nadador máster llevo varios años compitiendo de forma constante.

2. Participación en el Sudamericano Máster 2025.

Participé en pruebas de velocidad y combinado. Mi expectativa era mejorar mis tiempos personales y representar de la mejor manera a mi club y a mi país. En general terminé satisfecho, aunque siempre siento que pude haber dado un poco más.

3. Frecuencia y tipo de entrenamiento previo.

Entrenaba entre cinco y seis días por semana. Combinaba sesiones de natación con entrenamiento de fuerza y, en algunos días, ciclismo y carrera por mi preparación para triatlón.

Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva

4. ¿Qué lo llevó a empezar y qué lo mantiene entrenando?

Empecé porque siempre me gustó competir y superarme. Lo que me mantiene es el deseo de seguir mejorando, demostrarme que todavía puedo rendir a un alto nivel y disfrutar el deporte.

5. ¿Qué representa seguir compitiendo a esta edad?

Representa un reto personal. No compito solo contra otros, sino contra mis propios tiempos. Me demuestra que con disciplina todavía puedo evolucionar.

6. ¿Cómo describiría su nivel de exigencia?

Soy muy exigente conmigo mismo. Con los años he aprendido a entrenar de forma más inteligente, pero sigo buscando hacer cada entrenamiento lo mejor posible.

7. ¿Qué sucede cuando alcanza una meta?

La satisfacción dura poco. Apenas consigo un objetivo, ya estoy pensando en el siguiente reto o en cómo mejorar aún más.

8. ¿Ha sentido que nunca es suficiente?

Sí. Incluso cuando obtengo buenos resultados, siento que pude hacerlo mejor. Recuerdo competencias donde conseguí una buena marca, pero en lugar de celebrarla pensé en los segundos que todavía podía bajar.

9. ¿Quién le exige más?

Yo mismo. Mi entrenador orienta el proceso y mis compañeros motivan, pero la mayor presión viene de mí.

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

10. ¿Cómo describiría el estrés previo al Sudamericano?

Fue un nivel de estrés moderado a alto. Quería llegar en mi mejor condición física y cumplir con las expectativas que tenía sobre mi rendimiento.

11. ¿Ese estrés se mantuvo en el tiempo?

Sí. Aumentó mientras se acercaba la competencia, pero durante toda la preparación existía la preocupación por entrenar bien y evitar perder el ritmo.

12. Cuando siente cansancio o dolor, ¿qué hace?

Primero evalúo si es un cansancio normal o una molestia diferente. Si considero que puede convertirse en una lesión, reduzco la intensidad o descanso, aunque a veces intento terminar el entrenamiento antes de detenerme.

13. ¿Qué tan fácil es reconocer su límite físico?

No siempre es fácil. Muchas veces creo que todavía puedo hacer un poco más, aunque el cuerpo ya esté dando señales de que necesita recuperación.

14. ¿Cómo se habla del dolor en su entorno?

Se entiende que cierto nivel de dolor o fatiga es parte del entrenamiento, pero también existe conciencia de que una lesión debe atenderse para no empeorarla.

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

15. ¿Ha sufrido lesiones musculares?

Sí. He tenido molestias musculares por la carga de entrenamiento, especialmente cuando aumenté la intensidad o acumulé mucho volumen sin suficiente recuperación.

16. ¿Cómo era su nivel de exigencia antes de la lesión?

Era bastante alto. Estaba muy enfocado en mejorar mis tiempos y aumenté la carga de entrenamiento para llegar mejor preparado.

17. ¿Notó señales antes de lesionarse?

Sí. Sentía rigidez y molestias que pensé que eran normales. En ese momento preferí seguir entrenando en lugar de descansar.

18. ¿Qué tan pronto volvió a entrenar?

Regresé tan pronto como el dolor disminuyó. Me motivó no perder la condición física ni retrasar la preparación para las competencias.

19. ¿Ha vuelto a lesionarse de forma parecida?

Sí, en algunas ocasiones. Creo que se debe a que, por querer mantener el rendimiento, a veces no respeto completamente los tiempos de recuperación.

20. ¿Ha sentido agotamiento físico y emocional?

Sí. En períodos de mucha carga sentí cansancio físico y también poca motivación. Generalmente coincidía con entrenamientos muy exigentes y pequeñas molestias musculares.

Cierre

21. ¿Ha pensado en dejar la natación?

Sí, en momentos de mucho cansancio o después de alguna lesión. Sin embargo, el gusto por competir y la satisfacción de superarme siempre me hacen continuar.

22. ¿Algo más que quiera agregar?

La natación máster me ha enseñado que el rendimiento no depende solo del entrenamiento físico, sino también del equilibrio entre disciplina, descanso y salud mental. Aprendí que escuchar al cuerpo es tan importante como entrenar fuerte para poder seguir compitiendo durante muchos años.

Anexo 6

Respuestas de los Psicólogos Clínicos a la entrevista

Entrevista P1

Bloque 0. Datos generales

- 1. Formación profesional, años de experiencia y tipo de población con la que trabaja (deportistas de alto rendimiento, deportistas amateur o máster, clínica general, etc.).**

Graduado en psicología clínica en la universidad católica de Santiago de guayaquil. Trabajo con deportistas de alto rendimiento desde hace 3 años, todos han sido tenistas en un rango de edad de 10 a 16 años.

- 2. ¿Ha trabajado específicamente con deportistas, nadadores o con deportistas máster (adultos que continúan compitiendo más allá de la etapa de alto rendimiento)?**

No.

- 3. Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva**

Responde al OE1: cómo opera la exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva del deportista, desde la psicología deportiva.

4. Desde su experiencia profesional, ¿qué papel juega la autoexigencia en el desempeño y en el bienestar de los deportistas que atiende o ha atendido?

En mi población en particular es interesante la autoexigencia. A la edad que tienen todavía están muy pegados al deseo de los padres y en la mayoría de los casos esos padres son bastante exigentes con sus hijos, ya sea porque ellos fueron deportistas, tenistas o también suelen justificar su exigencia en el dinero que invierten en su preparación. Los niños suelen autoexigirse para satisfacer ese deseo que muchas veces no es suyo. Claro, que también hay unos que lo hacen porque quieren ser mejores y suelen ser bastante autocríticos con su desempeño.

5. ¿Ha observado casos en los que la exigencia personal de un deportista supera claramente lo que le exige el entrenador o la propia competencia? Descríbame alguno.

6. ¿Qué factores psicológicos cree que dificultan que un deportista reconozca sus propios límites?

Las exigencias de los otros, padres, entrenadores, superiores. Muchas veces el discurso de los demás podría crear una imagen incorrecta de las capacidades propias, es bueno que el deportista quiera superarse cada día, pero también es cierto que no todos pueden o no todos tienen la capacidad para competir en alto rendimiento. En el tenis suele ser un poco mas desalentador ya que se compete solo.

7. En su experiencia con deportistas, ¿qué diferencias identifica, si las hay, entre la motivación de quienes están en una etapa de alto rendimiento y la de quienes continúan compitiendo en edades más avanzadas o en categoría máster? Si no ha tenido esa comparación directa, cuénteme cómo observa la motivación y la autoexigencia en los deportistas que sí ha atendido.

La motivación tiene un rol fundamental, que exista un deseo propio por querer competir y divertirse, más allá de los trofeos y medallas que puedan ganar. El querer superarse cada torneo y cada día de entrenamiento es clave, pero lo ideal es que el niño o adolescente quiera estar en la cancha, que lo disfrute y que pueda superar los momentos difíciles de la competencia. Un entrenador que motive y acompañe, así mismo unos padres que motiven a una competencia sana y que velen por su hijo, que sepan guiarlo y que no impongan su propio deseo por encima del de sus hijos.

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

Responde al OE2: riesgo de lesión asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales.

8. ¿Qué relación observa, en su experiencia, entre el estrés sostenido en el tiempo (no solo la tensión puntual de una competencia) y el riesgo de lesión en deportistas?

En el tenis la competencia es bastante complicada, suelen haber torneos muy seguidos y suelen jugar dos o tres partidos por día. En lo personal me parece demasiado exigente, física y mentalmente. Los jóvenes dejan de ir al colegio, muchas veces tampoco ven a su familia porque les toca irse fuera de su ciudad con otros competidores. Termina un torneo y vuelven a entrenar, prácticamente no hay descanso, son muy propensos a lesionarse o a agotarse mentalmente, especialmente cuando hay torneos en la sierra donde la presión es diferente, las bolas son diferentes, todo eso influye en el desempeño del deportista y puede hacer que tengan un mal rendimiento.

9. ¿Cómo describiría, desde su experiencia clínica, la relación entre la cultura deportiva (entrenadores, pares, exigencias del entorno) y la normalización del dolor o del sobreentrenamiento?

Es un tema difícil ya que hablarlo con los entrenadores suele ser contraproducente. Ellos creen que mientras más se exija mejor, y si, puede haber mejores resultados, pero si no hay un control sobre como se esta sintiendo el deportista, podría generar que se retiren de la competencia o que se lesionen. Es importante escuchar al competidor y cuales son sus sensaciones dentro y fuera de la cancha.

10. ¿Qué tan conscientes diría usted que son los propios deportistas de su nivel de autoexigencia y de las consecuencias físicas que puede tener?

En mi experiencia no lo son ya que se suele creer que los niños no se cansan, que los jóvenes son indestructibles y eso es algo grave. Hay que escucharlos más.

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

Responde al OE3: articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares.

11. ¿Considera que existe relación entre el estado psicológico o emocional del deportista y la aparición de lesiones? ¿Cómo se manifiesta esa relación, según su experiencia?

Si, los niños a veces como no son escuchados por sus padres suelen empezar a somatizar y esto empieza con dolores musculares o incluso en una caída dentro de la cancha. El estrés constante de la competición y las exigencias internas y externas influyen mucho en el cuerpo. Más allá de las lesiones también pueden enfermarse, hay niños que les da “torneitis”, siempre antes de un torneo se enferman, les da gripe, fiebre, problemas estomacales.

12. ¿Ha atendido a deportistas que continúan entrenando o compitiendo a pesar del dolor o de señales claras de alarma física? ¿Cómo interpreta usted esa conducta?

Si, he tenido pacientes que han estado con la mano rota e igual van a entrenar, sin usar la mano por supuesto. Por una parte, es de admirar ese deseo por competir y no quedarse atrás, pero es un tema que hay que analizar con pinzas. Hay que saber cuando descansar.

13. ¿Ha identificado patrones de repetición en lesiones deportivas que parecieran estar vinculados a aspectos psicológicos y no solo físicos? Cuénteme.

Mas que lesiones yo diría enfermedades, es bastante común que se enfermen previo a los torneos. También suele empezar a doler algún musculo un día antes. Los nervios pueden ser y también el estrés.

14. ¿Qué opina de la idea de que, en algunos deportistas, el cuerpo termina "poniendo un límite" -por ejemplo, mediante una lesión- cuando la persona no logra ponérselo por sí misma?

Es cierto, cuando uno no escucha a su cuerpo, el “grita” hasta que lo tomes en cuenta, los deportistas no saben cuando parar en muchos casos, o quieren parar, pero no pueden.

15. Desde su experiencia, ¿qué tan frecuente es el agotamiento o el síndrome de burnout en los deportistas que atiende, y qué relación tiene con la aparición de lesiones?

No es muy común en mis pacientes, pero si hay que reconocer que todo tiene su tiempo, la mayoría de los deportistas de alto rendimiento entrenan todos los días. Tiene que haber días de descanso.

Cierre

16. ¿Qué estrategias utiliza, en su práctica profesional, para ayudar a un deportista a reconocer cuándo debe detenerse?

Hablar con los padres y entrenadores. Es importante un trabajo en conjunto con ellos.

17. ¿Qué recomendaría a entrenadores o instituciones deportivas para prevenir el desgaste psicológico ligado a la exigencia de rendimiento?

Hacer actividades diferentes que involucren a los deportistas. No solo físicamente, sino mentalmente. Que se les permita expresarse más allá de lo deportivo.

Entrevista P2

Bloque 0. Datos generales

1. Formación profesional, años de experiencia y tipo de población con la que trabaja (deportistas de alto rendimiento, deportistas amateur o máster, clínica general, etc.).

Psicólogo Clínico y Deportivo la Major League Baseball desde el 2015. Deportistas profesionales de alto rendimiento, edades 16-26. Poblaciones multiculturales y diversas.

2. ¿Ha trabajado específicamente con deportistas, nadadores o con deportistas máster (adultos que continúan compitiendo más allá de la etapa de alto rendimiento)?

Cuando estaba haciendo mi Doctorado en FSU, trabajé por 2 años con nadadores de alto rendimiento a nivel universitarios. Entre ellos nadadores olímpicos.

Bloque 1. Exigencias superyoicas de rendimiento en la experiencia subjetiva

Responde al OE1: cómo opera la exigencia de rendimiento en la experiencia subjetiva del deportista, desde la psicología deportiva.

3. Desde su experiencia profesional, ¿qué papel juega la autoexigencia en el desempeño y en el bienestar de los deportistas que atiende o ha atendido?

La auto exigencia es uno de los pilares de alto rendimiento. Si exploras la teoría de Dr. Anders Ericsson sobre practica deliberada entiendes que en orden de llegar a la versión más alta del atletismo o cualquier profesión tiene que haber un proceso de muchas horas, días, meses y años. La práctica deliberada es un enfoque para mejorar en una habilidad o actividad mediante la

repetición consciente y el análisis de la forma en que se realiza. Esta técnica se basa en la idea de que, para mejorar en cualquier habilidad, es necesario descomponerla en partes más pequeñas y trabajar en cada una de ellas de forma individual. La práctica deliberada implica prestar mucha atención a cada detalle y analizar constantemente el rendimiento para identificar áreas que necesiten mejora. Esto se hace a través de la retroalimentación y el ajuste constantes. La auto exigencia te lleva a identificar tus debilidades y desarrollar planes para alcanzar tus objetivos.

4. ¿Ha observado casos en los que la exigencia personal de un deportista supera claramente lo que le exige el entrenador o la propia competencia? Descríbame alguno.

A nivel profesional en el beisbol se trata de un balance. Ya que la temporada es tan larga, la probabilidad de llegar al nivel mas alto es muy limitada, y los anos que toma llegar; se necesita un apoyo del entrenador y el esfuerzo de los atletas. Cuando estudias el desarrollo de habilidades dentro del diamante de beisbol, es crucial entender que la colaboración entre entrenadores y jugadores ayudan a crear ambientes de desarrollo donde la exigencia es la clave del éxito. La calidad de practica va a tener un impacto en el crecimiento del jugador.

5. ¿Qué factores psicológicos cree que dificultan que un deportista reconozca sus propios límites?

A los niveles que trabajo, se entiende que los jugadores son muy jóvenes y no comprenden los retos de llegar a las grandes ligas ni su potencial. Aquellos jugadores que crean sistemas para aprender son aquellos que llegan mas lejos. Aquellos atletas que saben sobrellevar derrotas o etapas difíciles son aquellos que van a llegar lejos. Aquellos beisbolistas que tienen un núcleo de apoyo van a llegar mas lejos. Aquellos atletas que tienen niveles de auto exigencia y un hambre de crecer, son los que llegan mas lejos.

6. En su experiencia con deportistas, ¿qué diferencias identifica, si las hay, entre la motivación de quienes están en una etapa de alto rendimiento y la de quienes continúan compitiendo en edades más avanzadas o en categoría máster? Si no ha tenido esa comparación directa, cuénteme cómo observa la motivación y la autoexigencia en los deportistas que sí ha atendido.

La teoría creada por los Drs. Edward Deci y Richard Ryan que hablan sobre la Autodeterminación proveen parámetros muy claros sobre como la motivación afecta un cambio de comportamiento. Ellos hablan de tres Necesidades Básicas: a) Autonomía: El deseo de sentir que uno es el director

de su propia vida, tomando decisiones propias sin forzamientos externos. b) Competencia: La necesidad de sentirse capaz de dominar tareas, tener las habilidades necesarias y ver el progreso personal. C)Relación (o Conexión): El sentido de pertenencia, el deseo de interactuar, cuidar a otros y sentirse conectado de forma significativa. También hablan de los 3 tipos de motivación: A) Motivación intrínseca: Hacer algo por el placer genuino, disfrute o curiosidad. Es el nivel más alto de autodeterminación. B) Motivación extrínseca: Actuar impulsado por factores externos, como recompensas, presiones o castigos. C)Desmotivación (o Amotivación): Ausencia total de intención o interés por actuar.

Los atletas elites a nivel longitudinal experimentan a niveles diferentes esos tipos de motivación y maximizan como esas necesidades los ayudan a levantarse cada día y dar su mejor versión.

Bloque 2. Estrés sostenido, presión por el desempeño y límites corporales

Responde al OE2: riesgo de lesión asociado al estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales.

7. ¿Qué relación observa, en su experiencia, entre el estrés sostenido en el tiempo (no solo la tensión puntual de una competencia) y el riesgo de lesión en deportistas?

A niveles profesionales se entienden que las exigencias físicas que los atletas experimentan durante su carrera, van a generar lesiones. Lo más importante es tener un staff de apoyo y un grupo que entienda como puede darle los recursos necesarios a los jugadores para sobrellevar una lesión.

8. ¿Cómo describiría, desde su experiencia clínica, la relación entre la cultura deportiva (entrenadores, pares, exigencias del entorno) y la normalización del dolor o del sobreentrenamiento?

En mi experiencia la educación más importante que se puede hacer con un jugador educarlos en los mecanismos de recuperación que el equipo tiene. Hay muchas modalidades y ejercicios que los jugadores pueden incorporar en su rutina que les permitirá gestionar el desgaste físico y mental. También los jugadores pueden aprender de la diferencia entre: carga física, vs., molestia, vs. Dolor. Cada experiencia fisiológica le provee la oportunidad a los jugadores de adaptar mecanismos de recuperación apropiados para esas situaciones.

9. ¿Qué tan conscientes diría usted que son los propios deportistas de su nivel de autoexigencia y de las consecuencias físicas que puede tener?

Ellos son muy conscientes ya que muchos de ellos tienen amigos o familiares que han jugado béisbol profesional. Las lesiones no son secretos para ellos. Cuando estás en una industria que día a día crea atletas que son más rápidos, más fuertes, y más explosivos los jugadores tienen un entendimiento de los riesgos del deporte.

Bloque 3. Articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones

Responde al OE3: articulación entre la exigencia de rendimiento y la aparición de lesiones musculares.

10. ¿Considera que existe relación entre el estado psicológico o emocional del deportista y la aparición de lesiones? ¿Cómo se manifiesta esa relación, según su experiencia?

Esta pregunta es una tesis de grado. En mi opinión el riesgo a las lesiones es un componente de cualquier deporte elite. Si los atletas encuentran estrategias individuales que les permita recuperarse física y psicológicamente van a tener más probabilidades de sobrellevar una lesión. Si el atleta no duerme bien, no come adecuadamente, no se hidrata, no tiene un núcleo de apoyo y no confía en el plan de desarrollo es muy común que experimente niveles altos de estrés. Si hay niveles altos de estrés sin la recuperación apropiada, las lesiones son más comunes.

11. ¿Ha atendido a deportistas que continúan entrenando o compitiendo a pesar del dolor o de señales claras de alarma física? ¿Cómo interpreta usted esa conducta?

Nuevamente, en el deporte profesional las lesiones son parte del proceso deportivo. Los bateadores enfrentan lanzadores que lanzan bolas a más de 160 km/hora. El riesgo que una bola te pegue a esa velocidad es alto ya que a los niveles más bajos del desarrollo de béisbol los lanzadores no tienen un buen comando. Los lanzadores están a riesgo de afectar la fisiología de su codo y hombro debido a la demanda del deporte. El entender la diferencia entre: carga física, vs., molestia, vs. Dolor es importante para hacer los ajustes necesarios.

12. ¿Ha identificado patrones de repetición en lesiones deportivas que parecieran estar vinculados a aspectos psicológicos y no solo físicos? Cuénteme.

A estos niveles de rendimiento es muy importante entender que variables te ayudan a traer tu mejor versión diaria. Yo proveo servicios a mas de 100 atletas y 25 entrenadores. Los atletas que no duermen bien, comen bien, se hidratan bien están a mas riesgo de lesionarse.

13. ¿Qué opina de la idea de que, en algunos deportistas, el cuerpo termina "poniendo un límite" -por ejemplo, mediante una lesión- cuando la persona no logra ponérselo por sí misma?

En el beisbol de alto rendimiento hay mucha tecnología involucrada en el monitoreo de carga física de entrenamiento y competición. Estos modelos computacionales nos ayudan a entender la carga que le estamos poniendo a los jugadores durante la pretemporada, temporada y posttemporada. Estos indicadores nos permiten crear modalidades de entrenamiento que idealmente nos ayuda a potencializar las habilidades de cada jugador. Es un modelo de múltiples variables que involucran, métricas de habilidades, medicas, psicológica, y de gimnasio. Estas informaciones conectadas con el autoconocimiento del jugador, nos permiten entender los mecanismos de entrenamiento que mas ayudaran al atleta. Cuando los atletas experimentan una lesión, ellos pasan por un proceso medico, físico, y psicológico que los permite traer una mejor versión de ellos después de las lesiones.

Uno de cada cuatro lanzadores en las ligas menores ha tenido la cirugía de Tommy John (reconstrucción del ligamento colateral cubital). Un lanzador suele perder entre 12 y 18 meses de actividad para completar la rehabilitación. Y este numero sigue creciendo.

Otra estadística importante, las lesiones en la parte superior del cuerpo (codo y hombro) representan cerca del 46% de los casos, mientras que las de la parte inferior (como los isquiotibiales) abarcan un 30%.

14. Desde su experiencia, ¿qué tan frecuente es el agotamiento o el síndrome de burnout en los deportistas que atiende, y qué relación tiene con la aparición de lesiones?

Hay una relación, pero no se decir la magnitud. Esta es otra pregunta que puede ser una tesis completa. Nuevamente si el atleta y el equipo de trabajo encuentran estrategias de recuperación apropiada es más factible de gestionar el agotamiento físico y mental.

Para tu tesis, es importante proveer un marco científico cuando se utiliza términos como “burnout”. Hay varios marcos teóricos con diferentes indicadores y dependiendo la teoría en la que se utiliza el concepto de burnout es más eficiente proveer respuestas a la pregunta que has generado.

Por ejemplo:

En la teoría del deporte profesional, el burnout (o síndrome de agotamiento) se define como un síndrome cognitivo-afectivo multidimensional. Se caracteriza por el agotamiento físico y emocional, una menor sensación de logro deportivo y la devaluación o cinismo hacia el deporte. Surge por el estrés crónico, cargas de entrenamiento excesivas y necesidades psicológicas insatisfechas, no por simple fatiga física.

Marcos Teóricos Principales:

Modelo del Estrés Cognitivo-Afectivo: Desarrollado por Smith, ve el burnout como un ciclo continuo de cuatro etapas: demandas situacionales (alta presión/volumen), evaluación cognitiva (percibir sobrecarga o falta de control), respuestas fisiológicas (ansiedad, fatiga, pulso elevado) y consecuencias conductuales (baja de rendimiento, retirada).

Teoría de la Autodeterminación (SDT): Se centra en la frustración de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía (sentir control sobre las decisiones), competencia (sentirse eficaz) y relación (conexión con compañeros/entrenadores). Cuando los entrenadores frustran estas necesidades, la motivación cae y el burnout aparece.

Modelo Multidimensional: Basado en el burnout laboral (como el de Maslach), destaca la tríada de agotamiento físico/emocional, baja realización personal y devaluación del deporte. Resalta que los atletas se distancian emocionalmente y ven su rendimiento con cinismo.

Causas Clave e Indicadores

a) Sobreentrenamiento vs. Burnout: El sobreentrenamiento es un colapso principalmente fisiológico y neuroendocrino. El burnout incorpora un colapso psicológico, emocional y motivacional que persiste incluso con descanso físico adecuado.

b) Monotonía y Exclusión de la Identidad: Entrenar de forma repetitiva agota las reservas emocionales. Además, los atletas cuya autoestima depende solo de su rol deportivo sufren más ante el estrés o las lesiones.

c) Señales de Alerta Conductuales: Incluyen fatiga crónica, irritabilidad inusual, pérdida de entusiasmo, aislamiento social de los compañeros y una respuesta emocional plana ante victorias o derrotas.

Cierre

15. ¿Qué estrategias utiliza, en su práctica profesional, para ayudar a un deportista a reconocer cuándo debe detenerse?

El conocimiento propio es muy importante. También crear herramientas de comunicación para que los jugadores hablen y se expresen con sus entrenadores, preparadores físicos y todo el grupo de trabajo que los apoya.

Les enseñamos la importancia del sueño y de crear un núcleo de apoyo.

16. ¿Qué recomendaría a entrenadores o instituciones deportivas para prevenir el desgaste psicológico ligado a la exigencia de rendimiento?

Tener mecanismos de comunicación para que los jugadores puedan tener la confianza de comunicarles situaciones difíciles que están experimentando.

Utilizar a psicólogos capacitados y con experiencia en el deporte de alto rendimiento como parte fija del grupo de trabajo.

Autocapacitarse en la ciencia de la recuperación.

17. ¿Hay algo más, desde su experiencia profesional, que considere relevante para comprender la relación entre exigencia psicológica y lesión en deportistas, y que no le haya preguntado?

No, creo que han sido unas buenas preguntas de auto reflexión. Muchas gracias por la oportunidad.

Anexo 7

Consentimientos Informados

Consentimiento Informado N1

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra, de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superhéroicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de

alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de nadador o nadadora máster que participó en el Sudamericano Máster de Natación 2025, en la que se abordará su experiencia personal en torno al entrenamiento, la exigencia de rendimiento y las lesiones musculares. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo Maria Verónica Faitong Salazar con C.I. # 0921719944 acepto participar voluntariamente en esta investigación titulada:

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores máster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025

He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 20 y 30 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.

Validar únicamente en FirmaEC.

Maria Verónica Faitong Salazar Firmado electrónicamente por: MARIA VERONICA



FAITONG SALAZAR

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha: 18 de agosto de 2026.

Consentimiento Informado N2

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra, de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de

alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de nadador o nadadora máster que participó en el Sudamericano Máster de Natación 2025, en la que se abordará su experiencia personal en torno al entrenamiento, la exigencia de rendimiento y las lesiones musculares. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo Emilio Marambio Tapia con

C.I. # 0924625007 acepto participar voluntariamente en esta investigación titulada:

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores máster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025

He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 20 y 30 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.

Emilio Marambio Tapia

Nombre del Participante



Firma del Participante

Fecha: 11 de agosto del 2026.

Consentimiento Informado N3

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra , de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de nadador o nadadora máster que participó en el Sudamericano Máster de Natación 2025, en la que se abordará su experiencia personal en torno al entrenamiento, la exigencia de rendimiento y las lesiones musculares. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo Tyrone Alvarado Cervantes con

C.I. # 0930316609 acepto participar voluntariamente en esta investigación titulada:

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores máster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025

He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 20 y 30 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.

Tyrone Bryan Alvarado Cervantes

Nombre del Participante

Fecha: 14 de agosto del 2026.



Firma del Participante

Consentimiento Informado N4

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra , de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de nadador o nadadora máster que participó en el Sudamericano Máster de Natación 2025, en la que se abordará su experiencia personal en torno al entrenamiento, la exigencia de rendimiento y las lesiones musculares. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo _____ Steven Fabricio Navas Tafur _____ con

C.I. # _____ 1721084786 acepto participar voluntariamente en esta investigación titulada:

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores máster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025

He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 20 y 30 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.

Steven Navas Tafur

Nombre del participante



Firma del Participante

Fecha: 13 de Agosto del 2026.

Consentimiento Informado N5

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra, de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de nadador o nadadora máster que participó en el Sudamericano Máster de Natación 2025, en la que se abordará su experiencia personal en torno al entrenamiento, la exigencia de rendimiento y las lesiones musculares. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo Anthony José Pilay Arévalo con

C.I.# 0954123600 acepto participar voluntariamente en esta investigación titulada:

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores máster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025

He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 20 y 30 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.



Anthony José Pilay Arévalo
Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha: 14 de agosto_del 2026.

Consentimiento Informado P1

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra, de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de altorendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de profesional de la psicología, en la que se abordará su conocimiento y experiencia profesional en torno a la exigencia de rendimiento, el estrés deportivo y las lesiones musculares en deportistas. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo Matías Enrique Núñez Ortiz

con C.I. # 0920029071 acepto

participar voluntariamente en esta investigación titulada: ***Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores mnáster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025*** He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Naatación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.

Matías Enrique Núñez Ortiz

Nombre del Participante

Firma del Participante



Fecha: 16 de agosto
del 2026.

Consentimiento Informado P2

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es dirigida por Antonia Mikaela Moya Guerra, de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá su participación en una entrevista semiestructurada, en su calidad de profesional de la psicología, en la que se abordará su conocimiento y experiencia profesional en torno a la exigencia de rendimiento, el estrés deportivo y las lesiones musculares en deportistas. Esto tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión será grabado en audio, de modo que la investigadora pueda transcribir posteriormente las ideas que usted haya expresado, y se podrá tomar una fotografía como evidencia de la actividad.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán eliminadas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderla, sin que esto acarree ningún perjuicio para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo __Oscar Gutierrez_____ con

C.I. # ____N/A_____ acepto participar voluntariamente en esta investigación titulada:

Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesión muscular en nadadores máster de alto rendimiento participantes del Sudamericano Máster de Natación 2025

He sido informado(a) de que el objetivo general de la investigación es analizar la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025, desde un enfoque cualitativo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semiestructurada, la cual tomará aproximadamente entre 30 y 45 minutos, y que dicha entrevista será grabada en audio con fines exclusivos de transcripción.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio una vez que este haya concluido.

Oscar Gutierrez

OscarA.Gutierrez

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha: __12_____ de ____Agosto_____ del 2026.



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT

Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Moya Guerra, Antonia Mikaela** con C.C: # **1804239174** autora del trabajo de titulación: **Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesiones musculares en nadadores máster** previo a la obtención del título de **Licenciada en Psicología Clínica** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 23 de agosto del 2026

f. _____

Nombre: **Moya Guerra, Antonia Mikaela**
C.C: 1804239174



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Exigencias superyoicas de rendimiento y riesgo de lesiones musculares en nadadores máster.		
AUTOR(ES)	Moya Guerra, Antonia Mikaela		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Psic.Cl García Navas, Javier Emilio, Mgtr.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Psicología, Educación y Comunicación		
CARRERA:	Psicología Clínica		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Psicología Clínica		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	23 de agosto del 2026	No. DE PÁGINAS:	166
ÁREAS TEMÁTICAS:	Psicología clínica; Psicoanálisis; Psicología del deporte; Salud mental y lesiones musculares en deportistas; Natación máster y alto rendimiento.		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Superyó; Exigencia De Rendimiento; Lesión Muscular; Natación Máster; Psicoanálisis		
RESUMEN/ABSTRACT:	Esta investigación abordó la relación entre las exigencias superyoicas de rendimiento y el riesgo de lesiones musculares en nadadores máster de alto rendimiento que participaron en el Sudamericano Máster de Natación 2025. El estudio surgió de la observación de que varios de estos deportistas continuaron entrenando y compitiendo pese al dolor, lo que planteó la necesidad de comprender la lesión deportiva no solo desde su dimensión biomecánica, sino también desde la exigencia psíquica que la acompaña. El objetivo general fue analizar esa relación desde un enfoque cualitativo, mediante tres objetivos específicos: analizar cómo operan las exigencias superyoicas en la experiencia subjetiva del nadador máster desde el psicoanálisis y la psicología deportiva; determinar el riesgo de lesión muscular considerando el estrés sostenido, la presión por el desempeño y la vivencia de los límites corporales, e identificar la articulación entre esa exigencia y la aparición de lesiones. Se usó un diseño fenomenológico de orientación hermenéutica, mediante entrevistas semiestructuradas aplicadas a cinco nadadores máster y a dos psicólogos clínicos con experiencia en el trabajo con deportistas. Los resultados mostraron que la relación entre la exigencia de rendimiento y el riesgo de lesión no operó de manera uniforme, sino que dependió de la forma en que cada sujeto logró, o no, tramitar simbólicamente el mandato de rendimiento que lo habitaba, en los casos donde esta tramitación resultó menos lograda, el cuerpo terminó asumiendo, mediante el dolor y la lesión, la función de un límite que el sujeto no consiguió establecer por otra vía.		
ADJUNTO PDF:	☒ SI	☐ NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593984906167	E-mail: antonia.moya@cu.ucsg.edu.ec	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Psic. Cl. Colmont Martínez Marcia Ivette, Mgs. Teléfono: +593-999432417 E-mail: marcia.colmont@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			