



Departamento
Trabajo Social
FACSO - UNSJ

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN JUAN
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL
LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL**

TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

DEL ESFUERZO AL SENTIDO: NARRATIVAS DE TRANSFORMACIÓN

AUTORA:

LEIVA, ROSA — MU 14587

ASESORES:

MGTR. NÚÑEZ, LUCIANO

DR. RODRÍGUEZ, PABLO

AÑO 2026

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	4
CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN	6
El fenómeno estudiado	6
Justificación del tema	6
Preguntas de investigación	7
Abordaje metodológico	8
Trabajo de campo	8
Cuadro Nº 1: Características de los entrevistados	9
Categorías construidas y estructura del trabajo	9
Recapitulación.....	10
CAPÍTULO 2: CATEGORÍA CENTRAL: RESURGIR DESDE EL DEPORTE ..	11
Del esfuerzo a la conquista: el cuerpo en el proceso	12
Grupo: entre la pertenencia y la autonomía	13
Figura Nº 1: Categoría central de investigación	15
Recapitulación.....	16
CAPÍTULO 3: EL PROCESO DE RESURGIR EN EL RUNNING: DIMENSIONES DE LA TRANSFORMACIÓN	17
1. NECESIDAD DE CAMBIO	17
Figura Nº 2: Tipología de necesidades que impulsan el inicio del proceso de resurgir	22
2. DISCIPLINA MENTAL Y CONSTANCIA COMO PILARES DEL CAMBIO ..	23
Figura Nº 3: Transformación subjetiva mediada por la disciplina y la constancia ..	26
3. RECONFIGURACIÓN DEL YO A TRAVÉS DEL PROPIO CUERPO	26
Figura Nº 4: Proceso de reconfiguración del yo a través de la experiencia corporal	32
4. EL GRUPO COMO MEDIACIÓN SITUADA.....	32
Figura Nº 5: Formas de vinculación con el grupo en el proceso de resurgir	36
Recapitulación.....	37
CAPÍTULO 4: VINCULACIÓN CON TEORÍAS EXISTENTES	38
CAPÍTULO 5: REFLEXIONES FINALES	46
REFERENCIAS.....	52
APÉNDICE METODOLÓGICO	53
1. Fundamentos de la Teoría Fundamentada	53
2. Estrategias de recolección de información.....	55
3. Codificación abierta, selectiva y teórica	57
Codificación abierta	58

Codificación selectiva	61
Codificación teórica	63
4. Elaboración de memos y meta memos	64
5. Saturación y construcción de categorías	71
6. Proceso de integración y construcción teórica a partir de los datos, y presentación de los hallazgos	75

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a la Universidad Nacional de San Juan, pública y gratuita, por abrirme sus puertas y, en particular, al Departamento de Trabajo Social, por haber sido el espacio en el que pude formarme y descubrir nuevas maneras de mirar y comprender la realidad. A sus directivos, por sostener y hacer posible este espacio de formación; a cada uno de los profesores de quienes tuve el privilegio de aprender, por sus enseñanzas, su impulso y por todo aquello que dejaron en mi formación, tanto académica como personal. Agradezco también al personal administrativo, por su valioso acompañamiento en todos estos años.

Creo profundamente en la educación pública y gratuita como una herramienta de transformación social, pero también como una posibilidad de transformación personal. Para mí, este recorrido fue una muestra de ello. La educación no solo me brindó conocimientos y herramientas para ejercer una profesión, también fue el espacio para pensar, preguntar, analizar críticamente y construir conocimiento con otros.

Quiero agradecer especialmente al equipo de cátedra de Trabajo Final de Investigación y, particularmente, a Pablo y Marcela, por haberme guiado en este último tramo de la carrera. Gracias por acompañar el proceso de construcción de esta investigación, por brindarme sus conocimientos, comprensión y escucha en los avances, pero también en los retrocesos.

A los asesores de esta investigación, Luciano Núñez y Pablo Rodríguez, gracias por ser guía y sostén, por la lectura, por sus aportes y por su compromiso constante con este trabajo.

A las personas que participaron de esta investigación, gracias por haber compartido conmigo sus historias y experiencias y por la confianza para darle voz a este trabajo. Sin ustedes, esta investigación no hubiera sido posible.

A mis padres, quienes me enseñaron el valor del esfuerzo y estuvieron detrás de cada paso, en los días fáciles y también en los que costaba un poco más.

Gracias, papá, por cada gesto que me hizo saber que estabas ahí. Gracias, mamá, por acompañarme como solo vos sabés hacerlo, con los mates o tecitos, preparando mi comida favorita después de un examen aprobado o simplemente con un abrazo cuando el resultado no era el esperado.

A mis hermanos y cuñados, que fueron testigos de tantas horas de estudio, gracias por estar con un abrazo, un mensaje o una llamada, siempre pendientes de cómo me había ido acompañándome cada uno desde su lugar. A mis tíos y primos, gracias también por estar presentes en todo momento. Es difícil poner en palabras todo lo que siento y todo lo que significó tenerlos cerca durante este camino.

También este trabajo es la mejor manera que tengo de agradecerles a mis sobrinos, con quienes siempre el camino estuvo lleno de amor. Quiero dejar en ustedes el ejemplo de que, cuando se tiene una meta, vale la pena intentarlo con esfuerzo y perseverancia, aun cuando el camino se ponga difícil.

A mis amigos y compañeros, a los de tantos momentos y lugares distintos de mi vida. No hace falta nombrarlos, porque cada uno sabrá encontrarse en estas palabras. Sepan que fueron un pilar fundamental en este camino. Gracias por las risas, por las conversaciones, los consejos, por estar en los momentos difíciles y por alegrarse conmigo en los buenos.

De manera muy especial, quiero reconocerme a mí por cada vez que seguí adelante aun cuando fue difícil, por cada vez que volví a intentarlo y elegí confiar más en mí. Porque no vemos las batallas internas, pero yo sé muy bien cuántas veces me levanté y seguí. Esta tesis también es de aquella niña que soñó, de la joven que persistió y de la mujer que hoy puede mirar hacia atrás y decir con orgullo: llegué.

Finalmente, poder culminar esta etapa es para mí una bendición. Por eso, quiero también agradecer a Dios por permitirme llegar hasta acá. Hoy culmino no solo un logro académico, sino también una etapa en la que crecí, aprendí, persistí y me convertí en quien soy hoy.

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

Este capítulo sitúa al lector en el fenómeno estudiado: presenta el objeto de investigación, los fundamentos de su relevancia, las preguntas que lo orientan, el abordaje metodológico adoptado y el trabajo de campo realizado. Cierra con una presentación de las categorías construidas y la reflexión final de la investigación.

El fenómeno estudiado

Esta investigación analiza los procesos de reconstrucción subjetiva que emergen en corredores amateurs a partir de la práctica corporal sostenida. El correr opera aquí como escenario: un espacio donde se producen transformaciones en la forma en que los sujetos se perciben, se cuidan y se vinculan con otros. El objeto de estudio no es el correr en sí mismo, sino el proceso que la práctica habilita.

El estudio busca comprender cómo se produce el pasaje desde el correr como esfuerzo individual hacia una experiencia de transformación personal y, en muchos casos, colectiva. Se indagan los sentidos que los participantes atribuyen a esa práctica en relación con su historia de vida, sus vínculos y su bienestar, y de qué manera la práctica del correr contribuye a la reconstrucción del lazo social y a la resignificación de la propia identidad.

Justificación del tema

La elección del tema se fue delimitando a partir del acercamiento al campo, en el cual se observó que la práctica del running excede su dimensión física y deportiva, adquiriendo significados vinculados a procesos personales más amplios. En particular, se visualizó que, para algunos sujetos, esta práctica se sostiene en contextos de quiebre, malestar o pérdida de sentido, mientras que, para otros, se vincula con búsquedas de bienestar, superación, prevención o transformación personal, lo que permitió interpretar que el running podría estar funcionando como un espacio de reorganización subjetiva.

A partir de estas observaciones, surge el interés por problematizar la práctica no solo como hábito saludable, sino como un fenómeno que involucra transformaciones en la forma de habitar el cuerpo, vincularse con otros y construirse a sí mismos. En este sentido, se considera relevante indagar en los procesos subjetivos que se ponen en juego en la adherencia a esta actividad, más allá de sus beneficios físicos.

De este modo, el problema de investigación se orienta a comprender qué sucede cuando el correr deja de ser una actividad meramente deportiva y se convierte en una práctica significativa en la vida de las personas. En función de ello, las preguntas de investigación apuntan a explorar de qué manera el running puede constituirse en un espacio de reconstrucción subjetiva, qué sentidos le otorgan los sujetos a su práctica y qué procesos intervienen en su sostenimiento en el tiempo.

La relevancia de este estudio radica en la posibilidad de aportar a la comprensión de la articulación entre cuerpo y subjetividad en prácticas cotidianas.

Preguntas de investigación

El trabajo se organiza en torno a tres preguntas:

- ¿Cómo se produce el pasaje desde la práctica deportiva del correr como esfuerzo individual hacia una experiencia significativa de transformación personal y colectiva?
- ¿Qué sentidos atribuyen los participantes al correr en relación con su historia de vida, sus vínculos y su bienestar?
- ¿De qué manera el correr contribuye a la reconstrucción del lazo social y a la resignificación de la identidad personal?

Las tres preguntas apuntan a comprender no sólo qué cambia en quienes corren, sino cómo y por qué ese cambio ocurre, y qué lugar ocupa la práctica en la reconstrucción de vínculos e identidades.

Abordaje metodológico

Para abordar estas preguntas se adoptó la Teoría Fundamentada Clásica (Glaser y Strauss, 1967), cuyo principio central es que la teoría emerge de los datos, sin partir de hipótesis previas ni de marcos teóricos predefinidos. Este enfoque resulta adecuado para el estudio de fenómenos subjetivos y relacionales, ya que permite construir conceptos desde la experiencia de los propios actores y habilita un análisis progresivo, abierto a lo que los datos van mostrando. Los procedimientos analíticos empleados se detallan en el apéndice metodológico.

Trabajo de campo

El trabajo de campo se desarrolló en tres momentos: junio de 2025, octubre de 2025 y enero de 2026. Se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas y registros informales con corredores amateurs de la provincia de San Juan. Se entiende en esta investigación por corredores amateurs a quienes corren regularmente por motivación propia, es decir que no lo hacen a fines competitivos ni tampoco reciben ningún pago por hacerlo, independientemente de que lo hagan de forma individual, grupal o mixta y de su nivel de experiencia. Esta condición permitió incluir trayectorias diversas de práctica y diferentes formas de vinculación con la actividad.

Los entrevistados son hombres y mujeres de entre 25 y 34 años. Algunos practican de manera individual; otros lo hacen en el marco de grupos de running o de manera mixta.

ENTREVISTADO	EDAD	GÉNERO	ANTECEDENTES DEPORTIVOS	MODALIDAD DE PRÁCTICA
E1	25	masculino	sin datos	individual
E2	34	femenino	sin datos	grupal
E3	30	masculino	corre hace 10 años	grupal
E4	32	femenino	corre hace 1 año	mixta
E5	26	masculino	corre hace 8 años	grupal

ENTREVISTADO	EDAD	GÉNERO	ANTECEDENTES DEPORTIVOS	MODALIDAD DE PRÁCTICA
E6	28	masculino	corre hace 3 años	grupal
E7	28	masculino	corre hace 1 año	mixta
E8	34	masculino	corre hace 7 años	individual
E9	29	femenino	corre hace 6 años	mixta

Cuadro N° 1: Características de los entrevistados

Nota: los entrevistados se identifican con la letra E para mantener el anonimato.

Fuente: elaboración propia en base a datos primarios.

Sus trayectorias son diversas: hay quienes tienen antecedentes deportivos desde la infancia y quienes iniciaron el correr en la adultez por razones vinculadas a la salud, el bienestar o la búsqueda de nuevos hábitos. Esa diversidad permite capturar experiencias variadas sobre el impacto del correr en la vida personal, corporal y vincular de los sujetos.

La muestra presenta distintos niveles de experiencia en running y una mayor presencia de modalidades grupales y mixtas por sobre la práctica individual. Debido a la disponibilidad y la predisposición de los participantes hay un predominio del género masculino en la misma. Este predominio se registra como característica de la muestra y no fue considerado, en el análisis, un rasgo distintivo del fenómeno estudiado.

Categorías construidas y estructura del trabajo

El proceso analítico permitió construir la categoría central “Resurgir desde el deporte”, entendida como un proceso subjetivo, dinámico y no lineal que se configura progresivamente a partir de la práctica sostenida. Esta categoría se articula con cuatro subcategorías:

— La necesidad de cambio inicial, que opera como condición inaugural del proceso.

— La disciplina y la constancia como pilares del cambio, que posibilitan la continuidad de la práctica.

— La reconfiguración del yo a través del propio cuerpo, que da cuenta de las transformaciones identitarias producidas.

— El grupo como mediación situada, que acompaña el proceso en su dimensión colectiva.

El trabajo se organiza del siguiente modo: el Capítulo 2 presenta la categoría central en articulación con las subcategorías; el Capítulo 3 desarrolla cada subcategoría en profundidad; el Capítulo 4 establece un diálogo entre la teoría generada y la literatura existente; el Capítulo 5 cierra el trabajo con las reflexiones finales. El Apéndice Metodológico detalla el proceso de la investigación.

Recapitulación

Este capítulo situó al lector en el punto de partida del trabajo: un fenómeno de transformación subjetiva que emerge de una práctica corporal cotidiana, abordado desde una metodología que privilegia la voz de los propios actores. El proceso de investigación se desarrolla en detalle en el apéndice metodológico; en este capítulo se incluyen únicamente los elementos necesarios para situar al lector en la base empírica del trabajo.

CAPÍTULO 2: CATEGORÍA CENTRAL: RESURGIR DESDE EL DEPORTE

Tras haber situado al lector en el fenómeno estudiado con la introducción correspondiente, este capítulo se dedica al desarrollo conceptual de la categoría central de investigación, la misma es de elaboración propia, y emerge a partir del análisis inductivo de los datos recolectados en el trabajo de campo.

El resurgir desde el deporte, se define como un proceso subjetivo, dinámico y no lineal que se configura progresivamente a partir de la práctica corporal sostenida. No emerge como un acontecimiento puntual ni como un resultado inmediato, sino como una transformación que se construye en el tiempo, y que modifica la manera en que los sujetos se perciben, se cuidan y se vinculan consigo mismos y con otros.

En los relatos de los participantes, este proceso aparece asociado en algunos casos, a una necesidad inicial de cambio vinculada al deseo de sanar, recomponerse luego de una etapa difícil o encontrar un nuevo propósito. En otros, surge de manera más silenciosa, sin un motivo claramente formulado, como una respuesta corporal previa a la palabra, donde el cuerpo parece pedir movimiento, respiración y acción “el cuerpo me lo pide y yo le doy” (E3)

Lo que se observa, entonces, es que no siempre hay un razonamiento previo, sino más bien una necesidad corporal que empuja a la acción, evidenciando que más allá de su punto de partida, el resurgir se configura como una reconstrucción subjetiva en permanente elaboración. El acto de correr, se transforma progresivamente en un espacio donde los sujetos procesan experiencias personales, enfrentan sus propios límites y elaboran emociones que encuentran en el movimiento una forma de expresión. En los relatos, la práctica deportiva aparece incluso como un recurso para atravesar situaciones de pérdidas familiares o dolor, “el primer día que salí a correr sin él fue el más difícil... inhalo, exhalo y aprendo a vivir con ese dolor” (E9)

Del esfuerzo a la conquista: el cuerpo en el proceso

El cuerpo no se transforma de manera inmediata: ese pasaje del esfuerzo a la conquista se sostiene en la disciplina y la constancia, que emergen como dimensiones fundamentales para sostener la práctica en el tiempo. Durante las primeras etapas suelen experimentarse como esfuerzo o sacrificio; sin embargo, a medida que el entrenamiento se repite y se incorpora a la vida cotidiana, comienzan a resignarse como una elección personal.

El carácter progresivo del resurgir, se evidencia en pequeñas conquistas corporales que adquieren un significado subjetivo profundo “logre objetivos que eran inimaginables, por ejemplo pasar de correr de 5 a 20 km” (E3). Ese pasaje de cinco a veinte kilómetros, o de veinte a cuarenta minutos, representa mucho más que un incremento físico: Constituye la confirmación de una capacidad que antes parecía imposible “ver que cada vez sumamos más kilómetros sin parar te llena de confianza” (E7).

En este sentido, queda en evidencia que el cuerpo ocupa un lugar central dentro de la experiencia del resurgir. Más que un simple soporte físico, se convierte en un espacio donde se registran y simbolizan los cambios subjetivos. A través del cansancio, el esfuerzo y la superación cotidiana, el cuerpo confronta al sujeto con sus propios límites, pero también con sus posibilidades.

En él se inscriben, por un lado, los miedos asociados a la dificultad inicial y a la duda sobre la capacidad de sostener la práctica “muchas veces pensé en dejarlo” (E5) además del cansancio corporal que activa pensamientos de abandono. Asimismo, los límites se experimentan en el dolor, la falta de resistencia o la sensación de agotamiento: “antes corría 20 minutos y sentía que no podía más” (E7) o “las piernas no me daban más” (E6).

Sin embargo, esos mismos límites también se transforman en indicadores de avance. A medida que la práctica se sostiene, el cuerpo deja de ser percibido únicamente como obstáculo y comienza a experimentarse como aliado. Los logros, aumentar la distancia, mejorar la resistencia o completar un entrenamiento se

convierten en evidencias concretas de progreso que fortalecen la confianza y modifican la forma en que los sujetos se perciben a sí mismos “te sentís mucho más positivo con vos mismo” (E5).

Grupo: entre la pertenencia y la autonomía

A lo largo del proceso, también aparece el grupo como una mediación situada que, en muchos casos, potencia y sostiene la práctica. El compartir entrenamientos, silencios y esfuerzos con otros corredores genera espacios de comprensión y acompañamiento donde las experiencias individuales encuentran resonancia colectiva. En estos contextos, el grupo funciona como un espacio de validación, empatía y motivación que contribuye a sostener la continuidad del entrenamiento.

No obstante, los relatos también muestran que el grupo no constituye una condición necesaria para el resurgir. En trayectorias más avanzadas, la continuidad de la práctica puede sostenerse incluso en ausencia de otros, evidenciando una autonomía progresivamente consolidada. En estos casos, correr se transforma en un espacio íntimo de diálogo interno, donde la motivación surge del propio registro corporal y emocional.

Desde esta perspectiva, el resurgir desde el deporte no responde a una trayectoria única ni homogénea. Algunos procesos se apoyan fuertemente en el acompañamiento colectivo, mientras que otros se construyen desde la autonomía personal. Del mismo modo, no todos los sujetos comienzan este camino desde el dolor o desde una crisis explícita; en muchos casos surge del deseo de superación o de la búsqueda de bienestar.

Estas variaciones muestran que el resurgir constituye un fenómeno plural y situado, que adopta formas singulares según las trayectorias de cada participante. Lo que comparten estas experiencias es que la práctica del correr habilita un espacio donde el movimiento corporal se convierte también en movimiento subjetivo.

En este sentido, correr deja de ser únicamente una actividad física para convertirse en una herramienta que acompaña procesos de reconstrucción personal. Así aparece con fuerza la idea de “correr me devolvió a la vida” (E9) o “es algo tan mío” (E8) que evidencian cómo la práctica adquiere un significado profundamente personal.

Las dificultades “Empecé carente de certezas” (E3) no desaparecen, pero se integran como parte del aprendizaje y del proceso de fortalecimiento personal.

Así, el resurgir desde el deporte puede comprenderse como un proceso integral, en el que se articulan dimensiones corporales, emocionales, vinculares e identitarias. El correr no funciona como una solución automática ni como garantía de bienestar, sino como una práctica que habilita movimiento, sostén y sentido mientras los sujetos reconstruyen su experiencia de sí mismos.

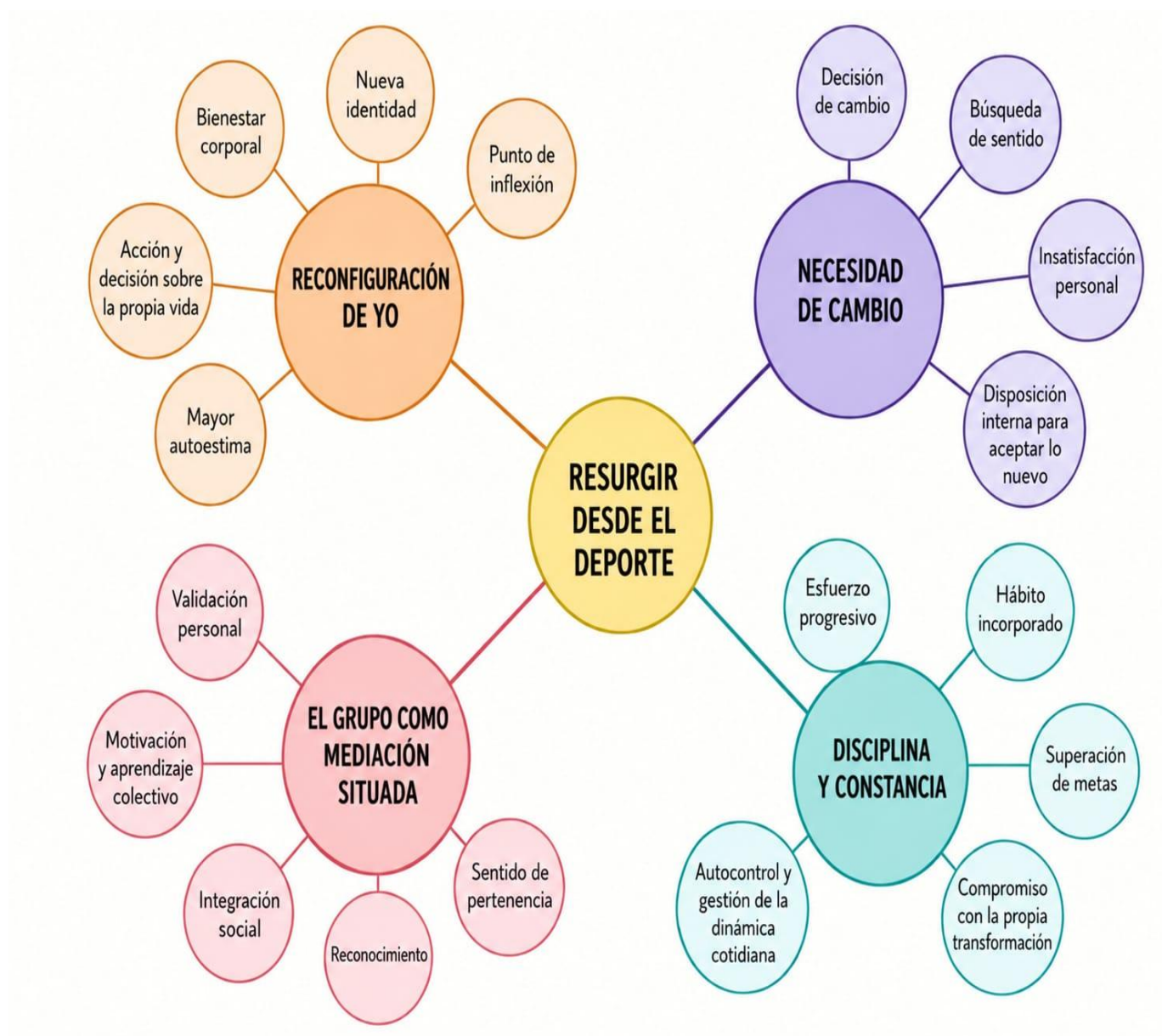
Cuando el cuerpo se mueve, algo en la subjetividad también se mueve, es decir, a través del cuerpo en movimiento cambia la forma en que los sujetos se perciben a sí mismos. En ese movimiento se habilita el sentir, el pensar y el animarse a intentar nuevamente. Más allá del rendimiento o de la competencia, lo que permanece es la experiencia de haber descubierto que siempre es posible avanzar un poco más.

A partir de lo desarrollado, el resurgir desde el deporte no puede comprenderse como una secuencia rígida de etapas ni como un recorrido uniforme entre los participantes. Por el contrario, se configura como un proceso no lineal en el que las distintas dimensiones que lo componen, se articulan de manera dinámica, adquiriendo mayor o menor centralidad, según cada trayectoria subjetiva.

En algunos casos, el proceso se sostiene principalmente desde la autonomía personal y el diálogo interno que emerge durante la práctica. Pero en otros, el cuerpo se transforma en un refugio frente al dolor o el grupo aparece como un espacio significativo de sostén y acompañamiento. Estas variaciones, evidencian que el resurgir constituye un fenómeno plural y situado, en el que el correr no

funciona como una solución inmediata a las dificultades personales, sino como un anclaje que permite sostener procesos de transformación subjetiva.

Figura N° 1: Categoría central de investigación



Fuente: elaboración propia en base a datos primarios.

Recapitulación

El presente capítulo permitió desarrollar la categoría central “resurgir desde el deporte” como un proceso subjetivo, dinámico, no lineal y situado, que se construye progresivamente a partir de la práctica corporal sostenida. A lo largo del análisis se identificaron distintas dimensiones que estructuran este proceso: la emergencia de la necesidad de cambio como punto de inicio, la construcción de la disciplina y la constancia como condiciones de sostenimiento, el cuerpo como espacio de inscripción de la experiencia, la transformación de la autopercepción y la identidad, y el papel del grupo como dimensión vincular de sostén o validación.

En conjunto, estas dimensiones muestran que el resurgir no puede entenderse como un evento único ni homogéneo, sino como un proceso plural, singular y situado, en el que la práctica del correr habilita transformaciones corporales, emocionales, identitarias y relacionales. De este modo, el correr se configura como un espacio de reconstrucción subjetiva en el que los sujetos elaboran experiencias, confrontan límites y resignifican su relación consigo mismos.

CAPÍTULO 3: EL PROCESO DE RESURGIR EN EL RUNNING: DIMENSIONES DE LA TRANSFORMACIÓN

En este capítulo se analiza el proceso de resurgir a partir de las dimensiones que emergen del trabajo de campo, las cuales permiten comprender cómo los sujetos construyen y sostienen la práctica del correr más allá de lo físico en tanto cada una muestra una parte distinta del resurgir: cómo empieza, cómo se sostiene, qué cambia en la persona y qué papel tienen los otros.

En primer lugar, se aborda la necesidad de cambio, entendida como la condición inicial que impulsa a los individuos a iniciar la práctica. En segundo lugar, se examina la disciplina y la constancia, como pilares que posibilitan la continuidad y consolidación del proceso. En tercer lugar, se desarrolla la reconfiguración del yo a través del propio cuerpo, donde la experiencia corporal se constituye en fuente de autoconocimiento y transformación identitaria. Finalmente, se analiza el grupo como mediación situada, destacando su papel como espacio de pertenencia, reconocimiento y acompañamiento en el proceso. En conjunto, estas dimensiones permiten comprender el resurgir como un proceso dinámico, situado y multidimensional.

1. NECESIDAD DE CAMBIO

La necesidad de cambio, se configura como la condición inaugural del proceso de resurgir: una tensión subjetiva que impulsa a los sujetos a iniciar la práctica del correr.

Esta tensión no refiere necesariamente a una situación de malestar o crisis, sino a una inquietud, necesidad, deseo o búsqueda que moviliza al sujeto. En las trayectorias analizadas, el relato del inicio aparece vinculado a diversas situaciones, necesidades y búsquedas que movilizan a los participantes hacia la práctica. En algunos casos, este punto de partida se relaciona con una situación problemática, un límite, un malestar o una disconformidad; en otros, surge de la búsqueda de bienestar, superación, prevención o transformación personal.

Estas diferentes formas de inicio muestran que la necesidad de cambio puede surgir tanto de experiencias de límite, malestar o disconformidad como de búsquedas orientadas al bienestar, la superación o la transformación personal.

En los relatos las expresiones “es algo que lo necesito, sino ya empiezas a extrañar esa sensación de estar moviéndote” (E1) o “tenía que hacer algo” (E2) evidencian que esa tensión subjetiva funciona como motor del cambio.

Por lo tanto, los indicios enunciados al principio ya no se piensan como algo aislado, sino como una tensión que impulsa a los sujetos a la acción, ya que expresan una inquietud, necesidad o deseo de transformación que los lleva a pensarse y a buscar una respuesta.

Es ahí, donde aparece la denominación necesidad de cambio que da inicio al proceso de resurgir, dando cuenta del por qué alguien empieza, en este caso, a correr. Porque la persona “no puede seguir igual” aun con motivación propia o externa, necesita una respuesta, entonces correr no es solo correr, es ir en búsqueda de un cambio, por eso la necesidad inicial se vuelve el comienzo de un proceso profundo. De este modo, correr no constituye únicamente una respuesta frente a una dificultad previa, sino también una práctica a partir de la cual los sujetos buscan construir algo diferente para sí mismos.

Se identificaron múltiples necesidades de cambio, que coexisten entre sí:

Necesidades corporales: Las necesidades corporales emergen cuando el cuerpo manifiesta haber alcanzado un límite que ya no puede sostenerse. Esa manifestación se presenta de dos maneras: en ocasiones es advertida por un tercero, y otras veces es el propio sujeto quien la registra.

En el primer caso, la señal llega desde una autoridad médica que confronta el sujeto con la gravedad de su estado “El médico me obligó, era eso o ser diabética” (E2). Aquí la necesidad de cambio no surge de una percepción interna, sino de una intervención externa que opera como punto de inflexión: el correr aparece como

respuesta forzada frente aun un diagnóstico que pone en riesgo la salud. La práctica deportiva se inicia, entonces, no desde el deseo sino desde la urgencia.

En contraste, en otros relatos la conciencia del límite es producto de un registro propio. Los sujetos identifican un estado físico deteriorado en términos generales “estaba muy sedentario, muy fuera de estado” (E7) y, al detallar esa percepción, dan cuenta de cómo se traduce en la experiencia cotidiana: “antes no corría ni una cuadra”* (E4)* y “cosas básicas me costaban un montón” (E7). Estas expresiones muestran que el límite corporal no se vivencia como una abstracción, sino que se inscribe en gestos mínimos de la vida diaria, en aquello que antes resultaba sencillo y deja de serlo.

A este registro de la limitación funcional se suma, en algunos casos, la aparición del dolor físico como señal corporal explícita: “me dolía el tobillo” (E3) El dolor opera aquí como un umbral más agudo, donde el cuerpo deja de ser un obstáculo difuso para convertirse en un mensaje concreto que exige atención inmediata.

Finalmente, la dimensión corporal aparece también atravesada por la tensión mental, evidenciando que la frontera entre lo físico y lo psíquico no es nítida en la experiencia de los sujetos. Así lo expresa un entrevistado “ante un examen estoy muy nervioso estudiando por horas, eso me genera un colapso, pero salgo, corro una hora y ya mi mente está distinta” (E1) Este testimonio resulta particularmente revelador porque articula los dos momentos del proceso en una sola enunciación: por un lado, el colapso mental que se inscribe en el cuerpo como necesidad de movimiento; por otro, el correr como respuesta que reorganiza el estado subjetivo.

En todos estos casos, más allá de la forma específica que adopte la señal-diagnóstico médico, registro propio del sedentarismo, dolor localizado o sobrecarga mental—, lo que se evidencia es una constante: el cuerpo demanda una respuesta, y esa demanda se vuelve el punto de partida desde el cual el correr comienza a configurarse como práctica significativa.

Necesidades emocionales: Las necesidades emocionales están asociadas al estrés, la angustia, la saturación y la búsqueda de alivio. Se manifiestan en la ansiedad y en el deseo de las personas de encontrar un respiro de las responsabilidades cotidianas.

Quienes experimentan estas necesidades a menudo sienten que vivían para otros, como sus hijos o maridos, y que la presión diaria, laboral, universitaria, les genera una falta de espacio personal. Expresan la necesidad de “ordenar su cabeza” o “dejar la mente en blanco”(E4), buscando un momento propio, un refugio ante el desborde. En este sentido correr es significado por los sujetos como un espacio de regulación emocional “correr más que un hobby es mi refugio” (E9) así se puede comprender que la práctica no se inicia desde la neutralidad emocional sino que en algunos casos se inicia desde estados previos de tensión o malestar “saco la bronca en cada kilómetro” (E9) o “corría con mucha bronca”(E9) evidencian la presencia de emociones negativas que encuentran en el correr una vía de expresión corporal que adquiere a su vez un sentido de transformación vital “correr me devolvió a la vida”(E9)

De esta manera, el correr se utiliza como una estrategia para aliviar, canalizar y reorganizar las emociones de los sujetos.

Necesidades identitarias: Las necesidades identitarias surgen cuando se desea cambiar la propia imagen y los hábitos personales, buscando una transformación porque ya no se reconocen en su versión anterior o quieren fortalecer su dignidad, autoestima y valía. El objetivo es un reencuentro personal, no para los demás, sino para uno mismo, además del deseo de dejar de ser quien se era, también implica el sentirse capaz y el aumento de la autoestima, que inicialmente puede estar baja.

Esto en los relatos hace referencia al pasaje de los sujetos de considerarse “vaga/o” a sentirse “capaz”. O incluso no gustarse “lo que veía en el espejo no me gustaba”(E4) querer ser “distinto a quien era... Cambiar hábitos nocivos”(E3)

Asimismo, aparece la idea de transformación en términos de pertenencia: “miraba de lejos a otros correr, ahora soy uno más”(E3)

Necesidades vinculares: Las necesidades vinculares se expresan en el deseo de encontrar un lugar y sentirse parte, “Encontrás en gente de afuera lo que no encontrás en tu familia”(E4) algunos comienzan acompañados, empujados o inspirados por otros: amigas, compañeros, grupos, profesores, en búsqueda de ser sostenidos o encontrar un espacio de pertenencia y validación que no siempre se tiene en el entorno familiar “Las chicas me dijeron que me anime.”(E4) “Me entusiasman, yo entusiasmo... es mutuo.”(E3) Estas expresiones muestran como el estímulo de otro puede ser un catalizador para animarse resaltando la reciprocidad y la energía compartida que se encuentra en esos vínculos evidenciando que el vínculo no solo funciona como impulso inicial, sino también como sostén emocional, basado en la reciprocidad y la energía compartida.

Necesidades de prevención: Las necesidades de prevención surgen por motivaciones vinculadas a la salud y la preocupación por el futuro, con el fin de evitar males mayores. En este contexto, la actividad de correr se percibe como una herramienta preventiva esencial. Los testimonios reflejan esta idea: hay quien se “salvó de una enfermedad tremenda” (E2) quien agradece no haber caído en los mismos hábitos perjudiciales que sus compañeros, y también quien enfatiza la necesidad de actuar antes de enfermarse, ahí el correr funciona como una acción preventiva al generar conciencia de un riesgo.

A medida que se satisfacen las necesidades iniciales, correr ya no solo responde a estas, sino que pasa a ocupar un lugar central en la vida de los participantes convirtiéndose en una necesidad universal: sostener la práctica misma.

De este modo, la necesidad de cambio inicial no garantiza por sí sola la continuidad de la práctica. Su función es habilitar el movimiento inicial que da inicio al proceso de resurgir, configurándose como una tensión subjetiva que impulsa a la

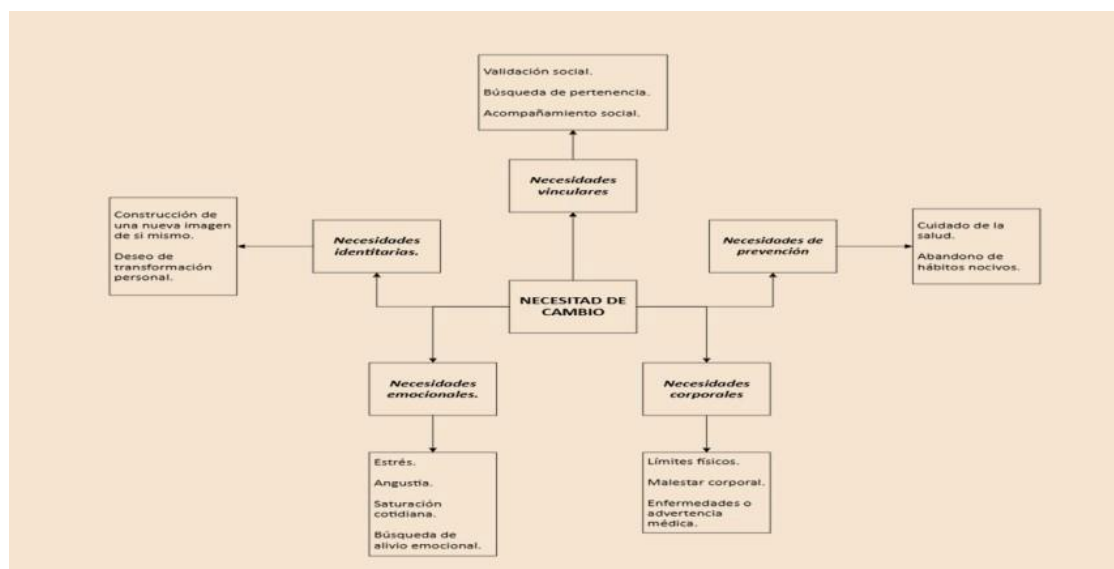
acción y abre la posibilidad de transformación, marcando el punto de partida desde el cual el correr, comienza a adquirir sentido más allá de lo físico.

Ese comienzo, a su vez, está atravesado según manifiestan los sujetos, por dudas sobre su capacidad física, el compromiso necesario o si podrían sostener la actividad en el tiempo y además por la presencia de emociones como excitación, miedo y curiosidad. En algunos casos, el impulso se potencia mediante la influencia social, ya sea de amigos, familiares o compañeros que animan a iniciar.

Además, las entrevistas reflejan que la transformación inicial es gradual y progresiva, no inmediata. Todos mencionan un proceso de aprendizaje, que va desde conocer cuál es la ropa y el calzado adecuado, mejorar la alimentación, aprender técnicas, planificar horarios incluso conocer el propio cuerpo con sus límites y potencialidades.

Esta progresión, convierte la necesidad inicial de cambio en un hábito consolidado, con disciplina y constancia, donde el running pasa a ocupar un espacio central en la vida cotidiana y se transforma en fuente de bienestar físico, autoestima y equilibrio emocional.

Figura N° 2: Tipología de necesidades que impulsan el inicio del proceso de resurgir



Fuente: Elaboración propia en base a datos primarios.

2. DISCIPLINA MENTAL Y CONSTANCIA COMO PILARES DEL CAMBIO

La necesidad inicial es la semilla de la transformación subjetiva, funcionando como un disparador para comenzar a correr, sin embargo, no garantiza por sí misma la sostenibilidad de la práctica.

Al principio los entrevistados manifiestan el correr como un esfuerzo difícil: les costaba, no querían, y repetir era difícil, debían enfrentar miedos, vergüenzas, falta de motivación. “empecé carente de certezas, no tenía un esquema conformado porque no entendía”(E3) “Al principio fue muy difícil” (E7) En algunos casos, incluso aparece la idea de obligatoriedad, como cuando se inicia por recomendación médica o por necesidad de cambio físico, percibiendo el correr como una imposición donde no aparece aun el deseo propio por lo tanto el correr se percibe como un esfuerzo, como salir de la zona de confort.

A medida que los sujetos avanzan en la práctica, se puede dar cuenta de que logran sostenerla “antes no conocía mi cuerpo, ahora sé lo que puedo dar por eso correr tiene un lugar en mi vida”(E3) así correr se vuelve un escape saludable donde las debilidades identificadas al momento del inicio, como la falta de motivación, el estilo de vida sedentario, la falta de tiempo, hacerlo por obligación, miedo al error , incomodidad, vergüenza ante lo nuevo, y la falta de confianza se transforman en fortalezas como la perseverancia, el autocuidado, la superación personal, la motivación , interacción social, capacidad de trabajo en equipo, reconocimiento de los logros propios, el aprender del error, el autoconocimiento y la seguridad propia, esto se observa en relatos donde los sujetos expresan “cada vez que sumamos kilómetros te llena de confianza”(E7) o “me veo bien y eso me pone feliz” (E3) evidenciando un cambio en la relación con el propio cuerpo y con la capacidad personal.

La disciplina y la constancia, no aparecen desde el inicio, como rasgos consolidados, sino que se construyen gradualmente en el proceso. En las primeras etapas la práctica es vivida como esfuerzo, los entrevistados describen la dificultad

de salir, aunque no tengan ganas, de respetar un horario, de sostener la actividad cuando el cuerpo pide descanso.

Sin embargo, a medida que la práctica se repite, comienza a producirse una resignificación: El correr deja de percibirse como una obligación externa y se transforma en un acto de cuidado personal, expresiones como “correr se fue ganando un lugar en mi vida, como una parte más del día, así como el trabajo, los hijos o la casa, también le hago un espacio a correr”(E4) “no lo dejaría de hacer, es sagrado hacerlo, mínimamente tres veces por semana, sin excusas”(E3) “lo necesito”(E1) dan cuenta de ese desplazamiento, de la imposición al deseo, de la obligación al ritual como un espacio propio.

Es en ese pasaje donde la disciplina y la constancia adquieren su función como pilares del resurgir. No sólo sostienen la práctica cuando la motivación falla, sino que producen una segunda transformación, más profunda: los logros que se acumulan en el tiempo cómo correr más distancia, aumentar la resistencia, cumplir con el entrenamiento planificado dejan de ser metas externas, y se convierten en evidencias concretas de cambio que modifican la forma en que los sujetos se perciben a sí mismos. La constancia, en este sentido, no opera como mera repetición, sino como un mecanismo a través del cual el sujeto construye una prueba material de su propia capacidad.

Sin embargo, esta continuidad no se sostiene en la motivación. Los propios sujetos manifiestan explícitamente que las ganas son inestables y por momentos se vuelven hostiles a la práctica: “Hay que salir, aunque a veces no tengamos ganas”(E3), e incluso aparecen en forma de reproche interno: “A veces te empiezan a surgir preguntas, como, ¿qué hago acá? ¿porque estoy corriendo? si podría estar en mi casa con mi familia, pero es normal reprocharle ese estrés que es positivo, porque seguro que terminas cansado, pero sabes que sacaste la tarea, que te vas a recuperar y que mañana vas a estar mejor” (E5) Estas expresiones evidencian que la disciplina no se construye en ausencia de resistencias, sino justamente atravesándolas; el deseo de abandonar no desaparece, pero deja de tener el poder de interrumpir la práctica.

Lo que sostiene esa continuidad, entonces, no es la motivación sino lo que los sujetos identifican como un fortalecimiento mental: la capacidad de convertir la práctica en un hábito que se sostiene sin excusas. Resulta significativo que esta construcción no se vivencie como un mandato disciplinario ni como una forma de castigo, sino como un acto de compromiso y autocuidado. El esfuerzo, lejos de experimentarse como sacrificio, se resignifica como una elección que el sujeto hace por sí mismo y para sí mismo.

Entonces cuando ambos pilares se integran, generan continuidad en el resurgir “antes no corría ni una cuadra ahora corro distancias largas”(E4) es ahí donde surge el soy capaz en los sujetos que no llega de inmediato, sino desde una decisión que requiere constancia para obtener como resultado un cambio, que trasciende lo físico a algo más profundo, cambia el cuerpo y a su vez cambia el yo, porque el correr con disciplina y constancia hacen que se vaya construyendo un yo diferente, que se experimenta en el propio cuerpo.

Lo que estas dimensiones revelan, en última instancia, es que el sujeto que sostiene la práctica al final del proceso no es el mismo que la inició. La disciplina y la constancia no se incorporan como técnicas externas, sino que reorganizan la relación del sujeto consigo mismo: enseñan a sostenerse aun cuando el deseo flaquea, y en ese sostenerse, transforman.

Las expresiones “Duelmo en paz porque me cumplí a mí mismo”(E3) “Correr es mi cable a tierra, me sostiene.”(E9) Reflejan el pasaje de la obligación a convertirse en una herramienta de autocuidado, de autorregulación interna donde cada uno se logra sostener a sí mismo al reconocer que tener ese hábito lo beneficia.

En este sentido, la disciplina y la constancia posibilitan la construcción de un “soy capaz” que no surge de manera inmediata, sino que se inscribe en el cuerpo a partir de la experiencia reiterada. El cambio no se limita a lo físico, sino que impacta en la identidad, configurando una nueva forma de percibirse y sostenerse a sí mismo.

Figura N° 3: Transformación subjetiva mediada por la disciplina y la constancia



Fuente: elaboración propia en base a datos primarios.

3. RECONFIGURACIÓN DEL YO A TRAVÉS DEL PROPIO CUERPO

La práctica sostenida del correr produce efectos que trascienden lo físico y se inscriben en la forma en que los sujetos se perciben a sí mismos. A partir de la experiencia corporal, el cuerpo adquiere un lugar central en el proceso de resurgir, no sólo como instrumento de movimiento, sino como espacio de registro, aprendizaje y transformación subjetiva. De este modo, la reconfiguración del yo a través del propio cuerpo, puede comprenderse como un proceso gradual de cambios en la autopercepción, donde la experiencia corporal se convierte en fuente de autoconocimiento.

En las etapas iniciales de la práctica, el cuerpo aparece asociado a límites, cansancio o disconformidad. Se trata de un cuerpo sedentario, percibido como frágil o poco confiable, que expone las propias dificultades físicas “a los 100 metros ya estaba cansada” (E4) o la insatisfacción con la propia imagen “antes de empezar a correr estaba muy sedentario muy fuera de estado y me sentía muy poco ágil, no

estaba conforme, para nada” (E6) En esta etapa, el cuerpo es vivido principalmente como obstáculo o señal de incapacidad.

A esto se suman referencias que refuerzan una vivencia de inseguridad corporal, donde no existe claridad sobre las propias capacidades “No conocía lo que mi cuerpo podía dar, los parámetros que podía resistir, eso no lo sabía antes de correr” (E3) En este sentido, el cuerpo no es percibido como un recurso confiable, sino como un territorio desconocido que genera dudas sobre el rendimiento y la resistencia. Asimismo, aparecen sentimientos de vergüenza o la percepción de un estado físico deteriorado que refuerzan la idea de un cuerpo vivido desde la falta.

Sin embargo, a medida que la práctica se sostiene en el tiempo, comienza a producirse un desplazamiento en la manera de percibir el propio cuerpo. Aquello que inicialmente era vivido como límite empieza a experimentarse como posibilidad.

Este cambio se traduce en la posibilidad de superar marcas previas y de mirarse con conformidad. Los testimonios “antes corría 20 minutos... ahora 40” (E7) y “pasé de 5 km a 20 km” (E3) dan cuenta de un desplazamiento concreto en la experiencia corporal, donde los sujetos comienzan a reconocerse como capaces.

Este proceso no es abrupto, sino gradual, y se sostiene con pequeñas metas que se van alcanzando progresivamente “cada día puedo un poquito más” (E4) “cuando vas superando esas pequeñas metas que te pones obviamente que te dan ganas de seguir por más” (E8)

En este sentido, el cuerpo deja de ser un límite fijo para convertirse en un espacio de entrenamiento continuo, donde la capacidad no es algo dado sino construido en el tiempo, de ahí la importancia que dan los sujetos a aprender a escuchar el cuerpo, frase que aparece de manera reiterada en los relatos “escuchar el cuerpo es llevarlo y hacerle caso, no forzarlo, correr no es solo correr, es dedicarse a cuidar el cuerpo y disfrutar todos los estímulos que el correr genera” (E5) a su vez mencionan que no solo corren con las piernas sino con la cabeza, evidenciando una comprensión integrada de la experiencia del correr “una persona que corre sabe que es un deporte de cuerpo- mente. (E9)

Por lo tanto se puede decir que, en esta investigación, la práctica deportiva es vivida como una experiencia que involucra simultáneamente dimensiones físicas y mentales, donde el esfuerzo corporal se articula con procesos de reflexión y autoconocimiento “salgo a correr 1 hora y ya mi mente esta distinta” (E1) donde el cambio no se ubica únicamente en el cuerpo en movimiento, sino en la reconfiguración inmediata del estado mental, evidenciando la interdependencia entre lo físico y lo subjetivo.

En este proceso, el cuerpo comienza a ser interpretado por los propios participantes, como un espacio de aprendizaje. A través del esfuerzo, el cansancio y la superación cotidiana, se desarrollan nuevas formas de relación con uno mismo. “correr me enseña de manera completa y profunda lo que es el dolor, no solo que te enseña y aprendes, sino que te muestra que si trabajas por algo lo puedes lograr, el camino es uno solo, no hay atajos, si quieres algo lo tienes que trabajar (E5) En este sentido, el cuerpo deja de ser únicamente soporte físico para convertirse en una instancia pedagógica que enseña límites, paciencia, autocuidado y perseverancia.

La experiencia corporal, también impacta en la autoestima y en la forma de percibirse a sí mismos. En situaciones donde la autoestima es baja, el sujeto es alguien externo, con cierta distancia de la práctica “antes yo miraba de lejos correr a otros, ahora soy uno más de esos y tengo la autoestima por arriba, me enaltece” (E3) La comparación entre el “antes” y el “ahora” permite observar un proceso de resignificación de la propia imagen, donde el sujeto deja de verse desde la distancia o la inseguridad para comenzar a reconocerse como parte de un colectivo o como alguien valioso.

Sin embargo, cuando se deja la inseguridad aparece el orgullo de lograrlo. “ahora no soy pampita, pero me siento mejor... mi cuerpo me enseña a quererme y aceptarme” (E4). Estas declaraciones evidencian cómo el cuerpo se convierte en un registro visible del cambio subjetivo, permitiendo a los participantes reconocer sus propios logros y resignificar su relación consigo mismos.

En este punto, la transformación corporal también implica una reconfiguración de la identidad de los participantes, aunque este proceso se produce de maneras distintas, según la relación de cada uno con los demás. Algunos construyen su identidad al reconocerse como parte del grupo de corredores, pasando de observar a otros desde la distancia a sentirse incluidos en esa práctica: “vi uno que otros videos de gente que salía a correr y me picó el bichito de arrancar y probar y me encanto, me siento como uno más de los que vi en los videos” (E7)

Este pasaje evidencia un desplazamiento identitario donde la participación social y la comparación con otros permiten validar los logros y consolidar la autopercepción.

Otros, en cambio, construyen su identidad de manera más íntima y personal, sin referencia a terceros, a partir del diálogo con su propio cuerpo, la constancia y el esfuerzo sostenido; cada meta alcanzada, cada cansancio superado y cada sensación de progreso actúa como un registro del cambio, transformando la forma en que se perciben a sí mismos: “cada día mientras corro voy pensando en cómo hacer para lograr más... eso me motiva, saber que mañana puedo hacer un poquito más” (E6)

En ambos casos, la identidad del corredor no aparece como una característica previa, sino que emerge progresivamente a través de la experiencia corporal, integrando cuerpo, mente, emociones, y consolidando una nueva forma de definirse y relacionarse consigo mismo y con el entorno.

A diferencia de la vergüenza o inseguridad inicial que atravesaban los sujetos, en esta etapa se percibe que la mirada de quien no corre, no es un obstáculo para quienes sí lo hacen, por el contrario, genera continuidad en el proceso. Como relata “Tal vez el que no lo hace no lo pueda entender, y por ahí piensan que uno es obsesionado o te dicen no va pasar nada si hoy no vas, pero una vez que arrancas no hay vuelta” (E1) es en ese punto de reconfiguración subjetiva donde la práctica se consolida.

Es decir, no se trata solo de lo que se hace, sino de cómo el sujeto se define a sí mismo a partir de esa práctica. Afirmaciones como: “correr es mi filosofía de vida” (E3) permite comprender cómo la práctica se incorpora al modo de habitar el mundo y de definirse subjetivamente, consolidando una identidad atravesada por la experiencia corporal.

En la profundidad del proceso de resurgir, el cuerpo es lenguaje, expresiones como “el cuerpo me lo pide y yo le doy” (E3) o “aprendí a escuchar mi cuerpo” (E5) sugieren que el cuerpo comunica necesidades, emociones y límites que antes permanecían silenciados. Correr habilita así una forma de escucha que permite reconocer señales internas y reorganizar la relación con uno mismo.

También se convierte en un maestro ya que cuando los participantes afirman que el cuerpo “enseña lo que es el dolor” o que les permitió comprender sus propios límites, están describiendo un proceso de aprendizaje encarnado, donde la experiencia física se convierte en fuente de conocimiento sobre la propia vida. El dolor, el cansancio y el esfuerzo dejan de ser únicamente obstáculos para transformarse en indicadores de crecimiento personal.

Asimismo, la posibilidad de reconciliarse con uno mismo a partir de la experiencia corporal, convierte el cuerpo como lugar habitable. El hecho de sostener la práctica incluso cuando ellos manifiestan que no hay ganas o que hay que hacerlo haya ganas o no, que con haber salido ya ganaste, eso transforma la constancia en una forma de cuidado personal. La disciplina deja de vivirse como imposición externa y se convierte en elección consciente, pasando del deber al deseo.

En algunos relatos, esta resignificación adquiere incluso una dimensión existencial. El correr aparece como una práctica que permite sostenerse frente a experiencias difíciles, funcionando como un espacio de elaboración del dolor. En estos casos, el cuerpo no solo es escenario de superación física, sino también un lugar donde es posible simbolizar el sufrimiento y recuperar una forma de estar en el mundo. Esta elaboración del dolor se manifiesta profundamente cuando el acto de correr se vuelve un aprendizaje sobre la pérdida “el primer día que salí a correr

sin él para mí fue el más difícil, pero pude, y fue como muchas otras cosas, aceptar que no está. ese es un aprendizaje doloroso, aceptar una pérdida, conocer que tan fuerte soy, inhalo, exhalo y aprendo a vivir con ese dolor” (E9) Así la práctica permite un reencuentro subjetivo con quienes ya no están donde la ausencia se transforma en un alivio temporal “me ayuda a continuar recordar que correr era una actividad que hacíamos juntos, sé que no va a volver a estar nunca más, pero a veces me alivia el dolor volver un ratito a esos momentos, aunque sea mentalmente” (E7) A su vez el cuerpo en movimiento se vuelve un lugar que honra la memoria y da fuerzas en los momentos de mayor agotamiento “capas me cuesta los últimos metros y quiero abandonar, ahí es cuando aparecen mi papá y mi tío que ya no están, lo hago en honor a ellos” (E3) de esta forma el bienestar no se asocia necesariamente al rendimiento o a la felicidad, sino a la posibilidad de seguir hablándose y sosteniendo la propia vida.

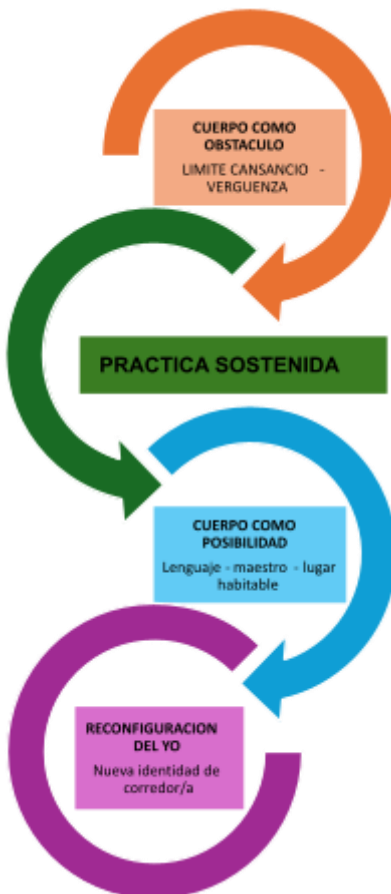
Esta reconfiguración, no se produce de manera homogénea. En algunos casos, el cambio se confirma en la mirada de los otros, cuando los participantes se reconocen a la par de los demás o pasan de observar a los corredores a sentirse parte de ellos. En otros, el proceso se vive de manera más íntima, como un registro personal del esfuerzo, el cansancio y los logros alcanzados. En ambos casos, el cuerpo funciona como mediador del cambio y como evidencia concreta de la transformación.

De este modo, el cuerpo deja de ser únicamente soporte físico para convertirse en un espacio de simbolización del cambio. A través del movimiento, la disciplina y la constancia, los sujetos experimentan una transformación que impacta en su autoestima, en su identidad y en la forma en que habitan su propio cuerpo.

Así, la reconfiguración del yo a través del propio cuerpo, da cuenta de un proceso en el que la experiencia corporal se vuelve fuente de autoconocimiento y reconciliación con uno mismo. El cuerpo se transforma en un lugar habitable que materializa el cambio subjetivo y permite que el resurgir se experimente y se sostenga en la vida cotidiana. En este sentido, la reconfiguración del yo no implica

necesariamente “estar mejor”, sino reconstruir una forma posible de estar en el mundo.

Figura N° 4: Proceso de reconfiguración del yo a través de la experiencia corporal



Fuente: Elaboración propia en base a datos primarios.

4. EL GRUPO COMO MEDIACIÓN SITUADA

En el proceso de resurgir, el grupo aparece como una mediación situada que puede acompañar, sostener, potenciar y validar la experiencia de quienes practican running, aunque su presencia y relevancia varían según las trayectorias individuales.

Frente a alguna dificultad, se busca refugio en los compañeros, el profe, o la familia: “que te pregunten cómo te fue, que te vean, si te duele algo, parecen cosas insignificantes, pero a mí me hacen darme cuenta que hay gente a la que le importa cómo estoy” (E6)

Así se puede dar cuenta, de cómo los gestos de interés por pequeños que sean, para quien los recibe son una prueba de que se es importante para alguien, reafirmando la importancia de contar con una red de apoyo para superar las dificultades.

También los datos muestran, que los miembros del grupo de running se convierten en referentes que complementan o reemplazan, en algunos casos, los roles del grupo familiar primario, dando lugar a una “familia simbólica” donde circulan afecto, motivación y validación.

“Para mí el grupo es un pilar fundamental, por ahí tal vez no puedo ir con el grupo, pero eso no significa que no me escriban para saber cómo estoy, cómo están mis hijos, acordarse de días importantes que cada uno tiene, como un cumpleaños, un estudio, cosas buenas o malas, es cierto el dicho que encuentras en gente de afuera lo que no encuentras en tu familia” (E4)

Incluso si la interacción física no es constante, el grupo sigue siendo esencial en el proceso para quienes sienten la falta de apoyo por parte del grupo familiar, lo que convierte al grupo en un soporte aún más valioso que no se limita solo a la práctica, sino que acompaña las experiencias personales “cuando por alguna lesión no podía correr, igual venía a charlar con el grupo” (E6)

A si mismo el grupo excede los entrenamientos ya que a través de rituales compartidos, charlas posteriores a los entrenamientos, festejos o pequeños gestos de cuidado, se construye un sentido de “nosotros”, “Nos reunimos al menos dos veces al mes, a compartir otra actividad que no sea correr, por ejemplo, una cena, merienda” (E6) Así la experiencia individual se transforma en vivencia colectiva, fortaleciendo el compromiso con la práctica y el propio proceso de transformación que lleva a la construcción de una red estable y significativa “cuando alguien del grupo cumple años siempre es como un ritual traer todos algo para compartir, no hace falta que sea una torta, la idea es compartir, después está lo meramente deportivo” (E3)

Los relatos además evidencian que el grupo actúa como espejo y espacio de confirmación social. Es decir que, la mirada del otro, el aliento mutuo y la retroalimentación cotidiana facilitan que los sujetos se perciban valiosos, reconocidos y acompañados, lo que se traduce en motivación y sentido de pertenencia.

“en el grupo de compañeros encuentro gente que habla el mismo idioma, son armonía, paz, cuidado, los quiero como mis hermanos, son todos personas muy valiosas con metas personales, todos buscamos mejorar y auto superarnos” (E5) este relato pone de manifiesto que el grupo potencia la transformación subjetiva que no ocurre de manera aislada sino en la interacción con otros.

En estos casos, la dimensión relacional no solo sostiene la continuidad de la práctica, sino que también habilita la construcción de identidad y la validación de los logros individuales dentro de un marco social donde la mirada del otro contribuye a la construcción de autoestima y reconocimiento. Esto se evidencia en expresiones como “es re lindo cuando otra persona que corre te felicita y te dice que te admira, nos pasa eso, nos ven y dicen quisiera correr como vos”. (E3) donde la percepción externa refuerza la autopercepción positiva.

Sin embargo, en algunos participantes la continuidad de la práctica y la transformación personal, no dependen de la presencia del grupo, sino que se sostienen desde una autonomía interior, basada en la disciplina, el diálogo interno y el registro del propio cuerpo. Expresiones como “Si el grupo no está, yo sigo” (E7) “Si ellas no pueden venir yo igual salgo sola, porque también es importante motivarse por uno mismo” (E4) muestran que la validación primaria proviene del cumplimiento personal y del autocuidado, y no de la mirada externa. “no me interesa tener amigos para salir o correr y que me alienten o buscar compararme, ni en lo técnico ni en lo físico, yo soy una persona muy segura de mí misma, en todo caso la comparación es conmigo, soy muy seguro y sé cuánto puedo dar y cuanto no” (E8)

En estos casos, donde existe una fuerte seguridad con uno mismo y no es necesaria la validación externa, el grupo funciona como potenciador opcional: confirma y legitima socialmente los logros ya construidos, pero no origina ni garantiza el proceso de resurgir “yo corro en mi mundo, somos yo, mi reloj, y mis piernas y déjelo nomás, contra mi cabeza, por ahí me anoto en alguna carrera para que me den una remera o algo y eso también me motiva, pero no para socializar o un trofeo y esas cosas, y no estoy diciendo que eso esté mal, estoy hablando de mis intereses” (E8)

Esta variabilidad, permite identificar diferentes formas de transitar la transformación, algunos sujetos resurgen con otros: encuentran en el grupo el apoyo, la motivación y el sentido de pertenencia; que refuerza su proceso individual, y la continuidad de la práctica depende de esa presencia colectiva.

Otros resurgen junto a otros sin depender de ellos: A diferencia de quienes necesitan al grupo para motivar y sostener la práctica aquellos que lo hacen a pesar de otros se benefician de la compañía ocasional del grupo, es decir sin depender de ella, sosteniendo la práctica desde una autonomía consolidada. Cabe aclarar que no se mencionaron formas de vinculación negativas, por lo tanto, esta elección no se da como respuesta a experiencias grupales conflictivas sino como una elección propia.

Finalmente hay quienes resurgen sin otros: construyen su transformación a partir de la introspección, la autodisciplina y el registro del propio cuerpo, donde, la transformación ocurre principalmente en soledad.

Así, el grupo se entiende como una mediación situada: puede acompañar, amplificar y legitimar la experiencia subjetiva, pero no es una condición universal del resurgir, sino que depende del contexto, del momento y de las características de cada persona: Su rol es flexible y plural, respondiendo a la forma en que cada sujeto se vincula con los demás y consigo mismo. Para algunos, pertenece a la construcción de comunidad; para otros, actúa como un potenciador de la autonomía, sin desplazar la centralidad de la validación interna.

En síntesis, el grupo funciona como red de sostén y validación que potencia la transformación subjetiva, fortalece la identidad y genera un sentido de pertenencia. Al mismo tiempo, la experiencia muestra que el resurgir puede sostenerse en la autonomía personal, y que la relación con los otros es un recurso más que un requisito. Esta lectura permite comprender el proceso de resurgir como plural, situado y dinámico, donde la dimensión relacional y la autonomía se articulan de manera complementaria, adaptándose a la historia, necesidades y estrategias de cada sujeto.

Figura N° 5: Formas de vinculación con el grupo en el proceso de resurgir



Fuente: Elaboración propia en base a datos primarios.

Recapitulación

El presente capítulo desarrolla las cuatro subcategorías que estructuran el proceso de resurgir: En primer lugar, se analizó la necesidad de cambio como tensión inaugural, la cual representa el motor subjetivo que impulsa a los sujetos a buscar en el running una respuesta. Seguidamente se abordaron la disciplina y constancia como construcciones progresivas que transforman la obligación en deseo. Asimismo, la reconfiguración del yo como proceso de resignificación de la experiencia corporal, donde el cuerpo deja de ser un obstáculo para convertirse en un lugar habitable. Finalmente aparece el grupo como mediación situada que acompaña, pero no determina el proceso. En conjunto, estas dimensiones muestran que el resurgir constituye un fenómeno plural y situado, que adopta formas singulares según las trayectorias de cada participante.

CAPÍTULO 4: VINCULACIÓN CON TEORÍAS EXISTENTES

Una vez formulada la teoría inicial, el acceso a la literatura permitió establecer un diálogo entre los hallazgos de esta investigación y las teorías existentes. Este momento, propio de la Teoría Fundamentada, no busca encuadrar los datos en marcos previos, sino contrastar la teoría emergente con el conocimiento disponible para precisar sus coincidencias, sus diferencias y sus aportes específicos.

La categoría central “resurgir desde el deporte” permite comprender el running como un proceso de reconstrucción subjetiva que se desarrolla a partir de la práctica corporal sostenida en el tiempo, tanto en trayectorias donde la incorporación del correr se vincula con situaciones de malestar, crisis o quiebre; como en aquellas donde se relaciona con búsquedas de bienestar, superación, cuidado o transformación personal.

Esta formulación amplía los aportes de Gil (2020), quien conceptualiza el running como un estilo de vida y una tecnología de autogobierno orientada a la autorrealización, leído por la literatura antropológica como una forma de “ocio serio” en la que los sujetos construyen identidad y sentido. Sin embargo, la teoría generada introduce una dimensión adicional: esa construcción identitaria suele estar precedida por un proceso de reorganización subjetiva frente a situaciones vitales críticas, donde correr adquiere el sentido de reparación y no solo de desarrollo personal. Lo que en la literatura aparece como búsqueda de autorrealización, en estos relatos se presenta primero como necesidad de reconstrucción.

En este marco, los hallazgos dialogan con los estudios de Zarauz y Ruiz-Juan (2014), quienes identifican que las principales motivaciones para la práctica del running son de carácter intrínseco, vinculadas a la autoestima, el sentido de vida y la salud. La teoría generada coincide con esta perspectiva, pero profundiza al señalar que dichas motivaciones no surgen de manera abstracta, sino que emergen de una tensión subjetiva inicial asociada a experiencias de desgaste emocional, pérdida o búsqueda de sentido. En este sentido, la práctica no se sostiene

únicamente por los beneficios percibidos, sino por su capacidad de operar como vía de transformación vital: la motivación no antecede al cambio, sino que se constituye en el propio proceso de correr.

El cuerpo constituye un eje central en este proceso. En consonancia con Gómez Arévalo y Sastre Cifuentes (2007), el sujeto no se relaciona con el cuerpo como un objeto externo, sino que se constituye a través de él. Los hallazgos permiten ampliar esta idea al mostrar que el running produce una transformación progresiva en la experiencia corporal: el cuerpo deja de ser percibido como límite, fragilidad o incapacidad para convertirse en un espacio de posibilidad, autonomía y reconstrucción de confianza. De este modo, la práctica corporal no solo expresa la subjetividad, sino que la produce y la reorganiza. En diálogo con Gil (2020), esta reconfiguración puede comprenderse como una forma de conciencia encarnada, mediante la cual el corredor desarrolla una nueva manera de habitar su experiencia corporal y estabiliza trayectorias biográficas marcadas por la incertidumbre.

Esta transformación corporal se vincula directamente con la construcción de una nueva identidad. Tanto Gil (2020) como Gómez Arévalo y Sastre Cifuentes (2007) sostienen que las prácticas corporales participan activamente en la configuración del sujeto; el aporte propio radica en evidenciar que el running posibilita la emergencia de una narrativa identitaria distinta, en la que los sujetos pasan de definirse desde el malestar o la limitación a hacerlo desde la capacidad de esfuerzo, continuidad y proyección. Así, el proceso de resurgimiento implica una reconfiguración profunda del “quién soy” a través de la práctica sostenida: no se trata tanto de adquirir una identidad de corredor, sino de reconstruir, por medio del correr, la relación consigo mismo.

La dimensión de la disciplina adquiere, asimismo, un significado particular. Gil (2020) describe el running a partir de un ethos apolíneo asociado al autocontrol, el orden y la planificación, complementado por una dimensión dionisiaca vinculada a la sociabilidad. No obstante, los hallazgos de esta investigación sugieren que estas formas de disciplina no son condiciones previas, sino resultados del propio proceso de transformación. La constancia, los rituales de entrenamiento y la

planificación progresiva emergen como construcciones que permiten reorganizar la vida cotidiana y estabilizar trayectorias previamente marcadas por la incertidumbre. Este desplazamiento —de la disciplina como requisito a la disciplina como producto— constituye uno de los aportes centrales de la teoría generada respecto de la literatura disponible.

En relación con la dimensión social, la literatura ha destacado la importancia de los grupos de entrenamiento como espacios de pertenencia y validación, aspecto también señalado por Gil (2020). Los hallazgos coinciden parcialmente con esta interpretación, pero introducen un matiz relevante: el proceso de resurgimiento no depende necesariamente de lo colectivo. En algunos casos, la transformación se sostiene principalmente en la validación interna, basada en el cumplimiento de metas personales y en la constatación del propio progreso. La pertenencia grupal, cuando aparece, refuerza el proceso, pero no lo determina; el reconocimiento puede provenir tanto del grupo como del propio recorrido.

En conjunto, la teoría del “Resurgir desde el deporte” integra dimensiones que en la literatura aparecen de forma fragmentada. Gil (2020) aporta la comprensión cultural y simbólica del running; Gómez Arévalo y Sastre Cifuentes (2007) permiten comprender la relación entre cuerpo y subjetividad; y Zarauz y Ruiz-Juan (2014) explican las motivaciones que sostienen la práctica. Sin embargo, ninguno de estos enfoques conceptualiza el correr como un proceso integral de reconstrucción subjetiva frente a experiencias de quiebre vital. La teoría generada articula esas dimensiones —corporales, motivacionales, identitarias y sociales— en un mismo proceso de transformación, mostrando que operan de manera entrelazada y no aislada.

Desde esta perspectiva, el running no constituye únicamente una práctica física, una estrategia de bienestar o una forma de sociabilidad, sino una práctica mediante la cual los sujetos reorganizan su experiencia biográfica, reconstruyen su identidad y reconfiguran su forma de habitar el mundo.

Esta comprensión integral del fenómeno abre, asimismo, un campo de interés específico para el Trabajo Social. La teoría del “resurgir desde el deporte” encuentra importantes puntos de contacto con los aportes de la disciplina que reconocen al running como herramienta capaz de promover procesos de transformación subjetiva y social. Tanto Tapia Montero (2024) como García Leiva y Jordi Sánchez (2012) coinciden en señalar que el deporte constituye un espacio privilegiado para la promoción del bienestar, la inclusión y la reconstrucción de trayectorias vitales afectadas por distintas formas de vulnerabilidad. Esta perspectiva refuerza uno de los principales hallazgos de la presente investigación: correr no constituye únicamente una práctica física, sino una herramienta mediante la cual las personas pueden resignificar aspectos centrales de sus vidas. No obstante, mientras la literatura tiende a situar ese potencial en las propiedades del deporte como dispositivo de intervención, la teoría del resurgir lo desplaza hacia el trabajo subjetivo que cada persona realiza con la práctica: el deporte habilita, pero es el sujeto quien reconstruye.

El diálogo con la literatura permite comprender que el proceso de resurgimiento identificado en los relatos de los participantes no comienza necesariamente con el, sino a partir de una necesidad, inquietud o búsqueda previa que adquiere diferentes formas según la trayectoria de cada sujeto.

La categoría “necesidad de cambio”, construida a partir de los datos, encuentra afinidad con la noción de intervención social recuperada por García Leiva y Jordi Sánchez (2012), quienes la definen como una acción orientada a modificar una situación considerada intolerable. Asimismo, Tapia Montero (2024) aporta una lectura complementaria al señalar que la actividad física puede funcionar como un medio para canalizar tensiones, estresores y conflictos cotidianos, favoreciendo procesos de bienestar y catarsis psicoemocional. De esta manera, aquello que en esta investigación aparece como un punto de inflexión subjetivo puede comprenderse, a la luz de la literatura, como el inicio de un proceso de reorganización personal mediado por la práctica deportiva. La diferencia es que, en

la teoría del resurgir, ese inicio no es inducido por un dispositivo externo de intervención, sino autogestionado por el propio sujeto.

La literatura también contribuye a interpretar la transformación progresiva que experimentan los sujetos una vez iniciada la práctica. García Leiva y Jordi Sánchez (2012) distinguen entre intervenciones duras y, como complemento de estas, intervenciones blandas, vinculadas a actividades lúdicas y recreativas que generan socialización. Los hallazgos de esta investigación muestran cómo el corredor amateur transforma progresivamente una obligación inicial —médica, física o vinculada al malestar— en una práctica elegida y sostenida por deseo propio. En este sentido, la teoría del resurgir aporta un elemento no desarrollado explícitamente en los trabajos analizados: la disciplina y la constancia pueden comprenderse como formas de intervención blanda autogestionada, mediante las cuales el sujeto se convierte en agente activo de su propia transformación. El esfuerzo deja de experimentarse como imposición y adquiere un sentido emancipador, vinculado al cumplimiento de metas personales y a la construcción de una nueva relación consigo mismo.

Otro punto de convergencia entre la teoría generada y la literatura se observa en la transformación de la identidad. Los autores destacan la capacidad del deporte para modificar hábitos, valores e identidades, así como para revertir estigmas asociados a determinadas condiciones sociales. Los datos de esta investigación confirman esa capacidad transformadora, pero aportan un matiz adicional: más allá de la reversión de estigmas visibles para otros, el proceso de resurgimiento implica una reconstrucción de la valoración personal. El sujeto deja de percibirse desde categorías asociadas a la incapacidad o al fracaso y comienza a reconocerse como alguien capaz de sostener desafíos, superar límites y producir cambios significativos en su propia vida. En este proceso, el cuerpo deja de ser vivido como obstáculo y pasa a constituirse en un espacio de aprendizaje, autoconocimiento y confianza.

Sin embargo, el diálogo con la literatura también permite identificar tensiones. Mientras los trabajos revisados enfatizan las potencialidades socializadoras del deporte y destacan la importancia de los vínculos grupales como factor de inclusión

y transformación, los hallazgos de esta investigación sugieren una comprensión más compleja del fenómeno. Si bien en algunos casos los grupos de corredores funcionan como espacios de reconocimiento, acompañamiento y pertenencia, la transformación subjetiva no depende necesariamente de la integración colectiva. La teoría del resurgir desde el deporte propone, en este sentido, la noción de “mediación situada”, entendiendo que los procesos de cambio pueden consolidarse tanto en experiencias grupales como en recorridos profundamente individuales. Este hallazgo no contradice por completo la literatura existente, pero relativiza el carácter universal que suele atribuirse a la dimensión socializadora del deporte.

Desde esta perspectiva, el Trabajo Social encuentra en el deporte un ámbito legítimo de investigación e intervención, porque allí se expresan problemáticas vinculadas al bienestar, la integración social, la construcción de ciudadanía y el fortalecimiento de capacidades personales y colectivas. La teoría generada permite sostener que intervenir desde el deporte implica intervenir sobre procesos más amplios de reconstrucción de trayectorias vitales, aportando una mirada que trasciende los enfoques centrados exclusivamente en el rendimiento físico o la salud.

En este sentido, el Trabajo Social interviene en el deporte porque el profesional actúa como un “implementador creador” que posee una “mirada macro de las realidades sociales” (Tapia Montero, 2024, p. 573). Los hallazgos de esta investigación permiten profundizar esa comprensión: si el Trabajo Social investiga e interviene desde el deporte no es únicamente por las posibilidades recreativas o saludables que ofrece la actividad física, sino porque en ese espacio se ponen en juego procesos de transformación subjetiva, construcción identitaria, generación de vínculos, afrontamiento del sufrimiento y resignificación de trayectorias de vida.

La teoría del resurgir desde el deporte demuestra que el valor de la práctica no reside en el deporte en sí mismo, sino en lo que cada sujeto hace con él para reconstruir su propia vida, transformando una “situación insostenible” en una trayectoria de bienestar y nuevo sentido. Desde esta perspectiva, el deporte se constituye en un ámbito de interés para el Trabajo Social porque permite acompañar

procesos que exceden ampliamente la dimensión física: interviene sobre las formas en que las personas se perciben a sí mismas, enfrentan situaciones de vulnerabilidad, construyen proyectos de vida y desarrollan recursos para afrontar las dificultades de su existencia cotidiana.

En este sentido, la teoría generada no solo refuerza los aportes existentes sobre el potencial transformador del deporte, sino que aporta una comprensión más profunda de los mecanismos subjetivos mediante los cuales dicho potencial se concreta. El deporte aparece así como un espacio legítimo de investigación e intervención para el Trabajo Social, en tanto constituye un escenario donde se producen procesos de cambio social y personal relevantes para la disciplina. No obstante, la literatura deja al descubierto que aún existen limitaciones que impiden la incorporación plena del deporte en la práctica profesional como espacio de intervención.

A modo de cierre, el diálogo con la literatura permite retomar las preguntas que orientaron esta investigación. Respecto de la primera —cómo se produce el pasaje desde la práctica del correr como esfuerzo individual hacia una experiencia significativa de transformación personal—, la teoría del resurgir muestra que ese tránsito no es lineal ni automático: comienza en una experiencia de malestar o quiebre biográfico, se sostiene en la disciplina y la constancia que el propio proceso va construyendo, y se consolida cuando el esfuerzo deja de vivirse como imposición para adquirir un sentido emancipador. En relación con la segunda —qué sentidos atribuyen los participantes al correr respecto de su historia de vida, sus vínculos y su bienestar—, los hallazgos evidencian que correr es resignificado como una vía de reparación y reconstrucción: un medio para reorganizar la experiencia corporal, recuperar la confianza y reconstruir la valoración de sí. Frente a la tercera —de qué manera el correr contribuye a la reconstrucción del lazo social y a la resignificación de la identidad—, la investigación introduce un matiz que tensiona la literatura: si bien el grupo puede operar como red de reconocimiento y pertenencia, la reconstrucción identitaria no depende necesariamente de lo colectivo, sino que

puede consolidarse también en recorridos profundamente individuales, sostenidos en la validación interna y el cumplimiento de metas personales.

De este modo, la teoría del “resurgir desde el deporte” no solo responde a las preguntas iniciales, sino que las profundiza: muestra que el valor de la práctica no reside en el deporte en sí mismo, sino en lo que cada sujeto hace con él para transformar una situación insoportable en una trayectoria de bienestar y nuevo sentido. Es precisamente en esos procesos —subjetivos, corporales, identitarios y vinculares— donde el Trabajo Social encuentra un ámbito legítimo de investigación e intervención.

CAPÍTULO 5: REFLEXIONES FINALES

La presente investigación tuvo como propósito comprender cómo el running incide en la vida de corredores amateurs y cuáles son los procesos que se ponen en juego a partir de esa práctica. El recorrido metodológico desarrollado desde la Teoría Fundamentada permitió construir una explicación surgida de las experiencias de los propios participantes que, posteriormente, fue enriquecida mediante el diálogo con las teorías existentes. Este proceso no solo permitió responder a las preguntas que orientaron el estudio, sino también elaborar una interpretación que amplía la comprensión del fenómeno y aporta elementos relevantes para el desarrollo del conocimiento en Trabajo Social.

Uno de los principales hallazgos de esta investigación consiste en comprender que el significado del running trasciende ampliamente la práctica deportiva. Si bien los participantes comenzaron a correr impulsados por motivos diversos —como mejorar su salud, afrontar situaciones personales difíciles, modificar hábitos o alcanzar objetivos físicos—, las experiencias analizadas muestran que, con el transcurso del tiempo, esa práctica adquirió sentidos que excedieron ampliamente dichas motivaciones iniciales. Correr dejó de representar únicamente una actividad física para convertirse en un espacio desde el cual las personas reorganizaron aspectos significativos de sus trayectorias de vida, resignificaron experiencias de sufrimiento y reconstruyeron nuevas formas de comprenderse a sí mismas.

En este sentido, la investigación permitió comprender que el proceso de transformación no comienza necesariamente con el running, sino a partir de una necesidad, inquietud o búsqueda previa que adquiere diferentes formas según la trayectoria de cada sujeto. En algunos casos, esta se relaciona con experiencias de malestar, situaciones personales difíciles o preocupaciones vinculadas con la salud; en otros, se vincula con el deseo de bienestar, superación, prevención o transformación personal. El deporte aparece posteriormente como una mediación a través de la cual ese proceso puede desarrollarse y adquirir nuevos significados.

Los resultados obtenidos muestran que esta transformación no responde a una lógica lineal ni puede explicarse únicamente por los beneficios físicos o psicológicos atribuidos al deporte. Por el contrario, se configura como un proceso complejo en el que interactúan de manera permanente la experiencia corporal, la construcción de hábitos, la motivación, la disciplina, la redefinición de la identidad, la confianza en las propias capacidades y los vínculos sociales. Más que manifestarse como cambios independientes, estas dimensiones se potencian mutuamente y permiten comprender que la transformación personal constituye una experiencia integral.

En relación con las tres preguntas que orientaron el estudio, los hallazgos permiten sostener, en primer lugar, que el pasaje desde el esfuerzo individual hacia una experiencia significativa de transformación no es lineal ni automático: se inicia en una experiencia de malestar o quiebre biográfico, se sostiene en la disciplina y la constancia que el propio proceso construye, y se consolida cuando el esfuerzo deja de vivirse como imposición. En segundo lugar, los participantes atribuyen al correr el sentido de una vía de reparación y reconstrucción: un medio para reorganizar la experiencia corporal, recuperar la confianza y resignificar la valoración de sí. En tercer lugar, el correr contribuye a la reconstrucción del lazo social y de la identidad, aunque no de manera uniforme: el grupo puede operar como red de reconocimiento y pertenencia, pero la reconstrucción identitaria también se consolida en recorridos individuales sostenidos en la validación interna.

El diálogo con las teorías existentes permitió situar estos hallazgos dentro del conocimiento disponible y reconocer con mayor claridad el aporte específico de la investigación. La literatura revisada coincide en señalar que el running favorece el bienestar, fortalece la identidad, promueve hábitos saludables y genera vínculos sociales significativos. Sin embargo, la presente investigación muestra que estos procesos no deben entenderse de manera aislada. Su principal aporte consiste en demostrar que las dimensiones corporales, motivacionales, identitarias y sociales forman parte de un mismo proceso de transformación y adquieren sentido en relación con la trayectoria biográfica de cada sujeto. De esta manera, la

investigación no contradice los desarrollos existentes, sino que los integra en una explicación más amplia sobre la forma en que las personas transforman su experiencia a partir de una práctica corporal sostenida.

En este marco, uno de los aportes teóricos más relevantes consiste en mostrar que algunos elementos habitualmente considerados condiciones para sostener la práctica deportiva pueden comprenderse, en realidad, como construcciones que emergen durante el propio proceso de cambio. La motivación no aparece como un requisito previo para comenzar a correr, sino como un recurso que se fortalece a medida que la práctica adquiere nuevos sentidos. Del mismo modo, la disciplina y la constancia dejan de interpretarse como características personales preexistentes para comprenderse como logros construidos progresivamente mediante la experiencia cotidiana. Este desplazamiento permite comprender que el cambio no depende exclusivamente de atributos individuales, sino de los procesos mediante los cuales las personas desarrollan nuevos recursos para afrontar sus trayectorias de vida.

Asimismo, la investigación permitió complejizar el papel atribuido a los vínculos sociales. Si bien los grupos de entrenamiento constituyen espacios de reconocimiento, acompañamiento y pertenencia, los hallazgos muestran que la transformación subjetiva no depende necesariamente de esa dimensión colectiva. En algunos relatos, los cambios más profundos estuvieron asociados a procesos individuales vinculados con la superación de desafíos personales, la reconstrucción de la confianza y el reconocimiento de las propias capacidades. En consecuencia, la dimensión social fortalece el proceso cuando está presente, pero no constituye una condición indispensable para que este ocurra.

En función de estos hallazgos, el principal aporte de esta investigación no consiste en demostrar que correr genera bienestar o mejora la calidad de vida, aspectos ampliamente documentados por la literatura, sino en explicar cómo y bajo qué condiciones una práctica deportiva puede convertirse en una experiencia significativa de transformación. La teoría construida permite comprender que el deporte no produce cambios de manera automática; es el sujeto quien, al apropiarse

de esa práctica, otorgarle nuevos sentidos e incorporar a su trayectoria biográfica, logra reorganizar su experiencia, reconstruir su identidad y proyectar nuevas formas de vivir. En otras palabras, el deporte habilita posibilidades de transformación, pero es cada persona quien las convierte en una experiencia de cambio.

Desde la perspectiva del Trabajo Social, estos resultados permiten ampliar la comprensión de los escenarios donde se producen procesos de transformación subjetiva. Los hallazgos de esta investigación invitan a reconocer que dichos procesos también pueden desarrollarse en espacios cotidianos, como una práctica deportiva, donde las personas fortalecen capacidades, reconstruyen proyectos de vida, resignifican experiencias de sufrimiento y desarrollan recursos para afrontar las dificultades de la existencia cotidiana.

En este sentido, el aporte de esta investigación no radica en proponer el running como una estrategia universal de intervención, sino en ampliar la mirada disciplinar sobre los escenarios donde se producen procesos de cambio. Comprender que una práctica corporal puede constituirse en un espacio de reconstrucción subjetiva permite reconocer nuevas posibilidades para la investigación y la intervención del Trabajo Social, particularmente en aquellas situaciones donde resulta necesario acompañar procesos de fortalecimiento personal, construcción de autonomía y resignificación de trayectorias de vida.

La investigación también permite profundizar la comprensión del papel que el Trabajo Social puede desempeñar en relación con el deporte. Más allá de sus beneficios recreativos o saludables, el running aparece como un escenario donde se ponen en juego procesos de construcción identitaria, afrontamiento del sufrimiento, fortalecimiento de capacidades, generación de vínculos y elaboración de nuevos proyectos de vida. En consecuencia, el interés disciplinar no reside exclusivamente en la actividad física, sino en los procesos sociales y subjetivos que se producen alrededor de ella y en las posibilidades de acompañamiento profesional que dichos procesos ofrecen.

En definitiva, esta investigación permite sostener que el verdadero potencial transformador del running no reside exclusivamente en la actividad física ni en los beneficios que esta genera sobre la salud. Su valor radica en la posibilidad de convertirse en una experiencia significativa dentro de la trayectoria biográfica de quienes lo practican. El cambio no ocurre por el deporte en sí mismo, sino por el trabajo subjetivo que cada persona realiza a partir de esa experiencia.

Desde esta perspectiva, el principal aporte de esta tesis consiste en ofrecer una explicación teórica sobre un fenómeno que la literatura había abordado principalmente a partir de sus efectos. Mientras las investigaciones previas demostraron que el running favorece el bienestar, fortalece la identidad, promueve la sociabilidad o contribuye a la adquisición de hábitos saludables, esta investigación permite comprender cómo esas dimensiones se articulan dentro de un mismo proceso de transformación subjetiva. Más que describir los beneficios asociados a la práctica deportiva, la teoría construida explica las condiciones y los procesos mediante los cuales el running puede convertirse en un espacio de reconstrucción personal. En ello reside su principal contribución al conocimiento científico y al Trabajo Social.

Comprender estos procesos implica reconocer que las transformaciones más profundas no siempre se producen en espacios creados específicamente para intervenir sobre las personas. En ocasiones, emergen en escenarios cotidianos donde los sujetos encuentran oportunidades para resignificar su historia, reconstruir la confianza en sí mismos y proyectar nuevos sentidos sobre su vida. Reconocer y estudiar estos procesos amplía la comprensión del cambio social y subjetivo, al tiempo que invita al Trabajo Social a dirigir su mirada hacia ámbitos de la vida cotidiana donde también se producen experiencias significativas de transformación. En este sentido, la presente investigación no solo aporta una explicación sobre el fenómeno estudiado, sino que amplía las formas de comprender cómo las personas construyen procesos de cambio y cómo esos procesos pueden constituirse en un campo legítimo de investigación e intervención para la disciplina.

En definitiva, la teoría construida permite comprender que el running puede constituirse en una experiencia de transformación cuando las personas, a partir de distintas necesidades, inquietudes o búsquedas, resignifican esa práctica e incorporan sus aprendizajes a la propia trayectoria de vida.

Desde esta perspectiva, el correr no opera como causa directa del cambio, sino como una mediación a través de la cual los sujetos reorganizan su experiencia, reconstruyen su identidad y proyectan nuevas formas de habitar el mundo. En ello reside el principal aporte de esta investigación para el conocimiento científico, el Trabajo Social y porque no también para la comunidad running.

REFERENCIAS

García Leiva, F. y Jordi Sánchez, M. (2012). Deporte y exclusión social extrema. El caso de las personas sin hogar. *Anduli. Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, (11), 133-144.

Gil, G. J. (2020). Entre lo apolíneo y lo dionisiaco. *Cuadernos de Antropología Social*, (51). Universidad de Buenos Aires.

Gómez Arévalo, J. A. y Sastre Cifuentes, A. (2007). Prácticas corporales y construcción del sujeto. *Hallazgos*, (7), 289-310. Universidad Santo Tomás, Bogotá.

Tapia Montero, G. S. et al. (2024). El trabajo social desde la perspectiva de la actividad física y el deporte. *Retos*, 58, 568-575.

Zarauz Sancho, A. y Ruiz-Juan, F. (2014). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 1-11.

APÉNDICE METODOLÓGICO

1. Fundamentos de la Teoría Fundamentada

La Teoría Fundamentada es una metodología de investigación cualitativa desarrollada por Glaser y Strauss (1967), cuyo propósito es construir teoría a partir de los datos producidos durante el trabajo de campo. A diferencia de otros enfoques que parten de hipótesis, categorías o marcos conceptuales previamente definidos, la Teoría fundamentada en los datos propone un recorrido inductivo en el que la teoría emerge progresivamente del análisis de las experiencias y significados expresados por las personas participantes.

En esta línea, la investigación no se organiza a partir de una teoría previa ni de categorías predefinidas, sino que se inicia con el trabajo de campo y con un área de interés general. Es a partir del contacto con los datos y su análisis progresivo que se van configurando preguntas, categorías y relaciones conceptuales. De este modo, la teoría no antecede al fenómeno estudiado, sino que se construye en diálogo directo con él.

La elección de esta metodología se vincula con la necesidad de comprender un fenómeno complejo y poco explorado, los procesos de reconstrucción subjetiva de corredores y corredoras amateurs, desde las propias experiencias y relatos de quienes lo atraviesan, evitando la imposición de marcos explicativos previos.

Más que verificar explicaciones existentes sobre el correr o sus beneficios, el interés de esta investigación fue comprender cómo las propias personas significan su recorrido y qué sentidos atribuyen al running en sus procesos de cambio personal. En este contexto, la aplicación de categorías teóricas preestablecidas hubiera limitado la posibilidad de captar dimensiones emergentes del fenómeno.

El rigor metodológico de este enfoque se sostiene en tres principios operativos fundamentales:

1. **Comparación constante.** Constituye el núcleo del proceso analítico. Consiste en descomponer los datos (entrevistas, notas de campo y registros de investigación) en unidades de significado o incidentes para compararlos continuamente entre sí. Este procedimiento permite identificar similitudes y diferencias, agrupar incidentes en categorías conceptuales y elevar progresivamente el nivel de análisis desde la descripción de experiencias particulares hacia conceptos más abstractos e interrelacionados.
2. **Sensibilidad teórica.** Se refiere a la capacidad del investigador para reconocer significados relevantes en los datos y transformarlos en conceptualizaciones teóricas. De este modo, las categorías emergen principalmente de la experiencia relatada por los participantes y no de supuestos previos del investigador.
3. **Muestreo orientado por el análisis (muestreo teórico).** A diferencia de los procedimientos estadísticos, en la Teoría fundamentada en los datos las decisiones sobre la incorporación de nuevos casos se encuentran guiadas por las necesidades del análisis. La búsqueda de información se orienta a desarrollar, profundizar y densificar las categorías emergentes, hasta alcanzar la saturación teórica; es decir, el momento en que la incorporación de nuevos testimonios deja de aportar propiedades o variaciones conceptualmente significativas a las categorías construidas.

En coherencia con estos principios metodológicos, tanto la categoría central resurgir desde el deporte como las cuatro subcategorías que estructuran esta tesis, necesidad de cambio inicial, disciplina mental y constancia como pilares del cambio, reconfiguración del yo a través del propio cuerpo y el grupo como mediación situada, son construcciones analíticas de elaboración propia. No fueron adoptadas de la literatura especializada, sino que emergieron inductivamente a partir del proceso de codificación, comparación constante y análisis de los datos obtenidos durante el trabajo de campo. En consecuencia, la estructura conceptual presentada constituye una teoría situada, fundamentada en las experiencias y significados expresados por los propios participantes.

2. Estrategias de recolección de información

La recolección de información se realizó principalmente mediante entrevistas en profundidad, entendidas como la técnica de investigación cualitativa adecuada basada en la interacción entre el investigador y los informantes para acceder a las experiencias, sentidos y significados construidos por estos últimos.

El trabajo de campo se inició con una fase exploratoria orientada a delimitar el objeto de estudio dentro del universo de las actividades deportivas. En esta etapa se realizaron cuatro entrevistas informales con personas vinculadas a distintas disciplinas, entre ellas running, fútbol y pilates. Esta instancia permitió un primer acercamiento al campo y posibilitó identificar variaciones en las experiencias y significados asociados a cada práctica.

A partir de este proceso exploratorio, el fenómeno de interés comenzó a delimitarse progresivamente hacia la práctica del running, ya que fue el ámbito donde las experiencias vinculadas a procesos de transformación subjetiva, reorganización de la vida cotidiana y resignificación personal aparecieron con mayor recurrencia y densidad en los relatos. En este sentido, el recorte del objeto de estudio no respondió a una decisión previa, sino que emergió del propio desarrollo del trabajo de campo y del proceso de identificación progresiva del fenómeno investigado.

Una vez definida esta delimitación, el trabajo de campo se concentró específicamente en corredores y corredoras amateurs. En total se realizaron nueve entrevistas en profundidad que constituyen el corpus principal de análisis. La selección de participantes se llevó a cabo mediante un muestreo intencional, orientado a incorporar trayectorias diversas en términos de edad, experiencia y modalidades de práctica.

Las personas entrevistadas residen en la provincia de San Juan. Para preservar la confidencialidad, las entrevistas fueron identificadas en el análisis mediante la denominación E1, E2, E3, y así sucesivamente.

Las entrevistas se desarrollaron a partir de una guía abierta y flexible, construida en torno a un área general de interés vinculada a la experiencia de correr. Se elaboraron dos tipos de entrevistas, una dirigida a quienes corren de manera individual y otra a quienes lo hacen de manera grupal, por lo tanto, la guía no fue un recurso rígido sino flexible que funcionó como un recurso orientador para profundizar en los temas emergentes durante cada encuentro. La pregunta inicial, “¿Cómo es tu experiencia con el running?”, operó como disparador del relato, facilitando que las personas entrevistadas desarrollaran libremente sus experiencias, trayectorias y significados asociados a la práctica.

Todas las entrevistas fueron registradas mediante grabación de audio, previo consentimiento informado de los/as participantes, lo que posibilitó su posterior transcripción y análisis. Este registro fue complementado con notas de campo en las que se consignaron observaciones sobre el contexto de la entrevista, así como aspectos no verbales y situacionales considerados relevantes para la interpretación de los datos.

El cuadro presentado a continuación sistematiza las entrevistas que conforman el corpus principal de análisis, correspondiente a corredores y corredoras amateurs. Las entrevistas realizadas durante la fase exploratoria con personas vinculadas a otras disciplinas deportivas no se incluyen en dicho cuadro, ya que cumplieron la función de contribuir a la delimitación del objeto de estudio y no constituyen el material analítico central de la investigación.

Cuadro N° 2: Banco de entrevistados

Entrevistado	Edad	Género	Antecedentes deportivos	Modalidad de práctica
E1	25	masculino	sin datos	individual
E2	34	femenino	sin datos	grupal
E3	30	masculino	corre hace 10 años	grupal
E4	32	femenino	corre hace 1 año	mixta
E5	26	masculino	corre hace 8 años	grupal
E6	28	masculino	corre hace 3 años	grupal

Entrevistado	Edad	Género	Antecedentes deportivos	Modalidad de práctica
E7	28	masculino	corre hace 1 año	mixta
E8	34	masculino	corre hace 7 años	individual
E9	29	femenino	corre hace 6 años	mixta

Fuente: Elaboración propia en base a datos primarios.

3. Codificación abierta, selectiva y teórica

La codificación es el acto de asociar/vincular conceptos a los datos; estos conceptos son llamados códigos. Tan pronto se han recogido los primeros datos comienza la codificación y continúa a lo largo de todo el proceso de recolección. Para Glaser y Strauss (1967), la codificación está integrada en una relación tripartita entre recolección, codificación y análisis: la investigación destinada a descubrir teoría requiere que los tres procedimientos se realicen simultáneamente en la mayor medida posible, ya que es imposible participar en el muestreo teórico sin codificar y analizar al mismo tiempo (Glaser y Strauss, 1967: 71).

En la Teoría Fundamentada se distinguen tres tipos de codificación, que operan como un recorrido progresivo desde la descripción de los datos hacia la abstracción teórica. Las dos primeras —abierta y selectiva— conforman la codificación sustantiva; la tercera —teórica— es la que integra la teoría. A continuación, se definen los tres niveles y luego se reconstruye cómo fueron recorridos en esta investigación.

Codificación abierta. Es la primera fase del análisis. Se fragmentan los datos —línea por línea, por oración o por párrafo— y se les asigna un código que nombre lo que está sucediendo, sin cerrar interpretaciones de manera apresurada. Se emplean códigos descriptivos (nombran lo que aparece en los datos), códigos in vivo (palabras textuales de los/as participantes, entre comillas) y códigos de proceso (capturan la acción, en gerundio). En esta etapa se generan numerosos códigos para captar la riqueza del material.

Codificación selectiva. Los códigos abiertos se organizan y agrupan en códigos selectivos de mayor nivel, que comienzan a estructurar las subcategorías y

a orientar la búsqueda de la categoría central. Charmaz denomina a esta instancia codificación focalizada.

Codificación teórica. Los códigos selectivos y las subcategorías se relacionan entre sí para integrar la categoría central, elevando el nivel de abstracción y dando lugar a la teoría emergente. La integración no se limita a describir, sino que muestra cómo dialogan las dimensiones entre sí.

La producción de categorías no se realizó de manera lineal, sino mediante sucesivas rondas de codificación, comparación constante, elaboración de memos y reformulación conceptual, permitiendo que las categorías emergieran progresivamente de los relatos de los participantes. El recorrido se presenta a continuación siguiendo los tres niveles.

Codificación abierta

En una primera etapa se realizó la codificación abierta. Las entrevistas fueron leídas línea por línea utilizando códigos in vivo, descriptivos y de proceso. El objetivo fue permanecer lo más próxima posible a los significados expresados por los participantes, evitando imponer categorías previas al análisis. De esta forma surgieron códigos como “es mi cable a tierra”, “dejar un ratito el peso de la vida”, “es lo mejor fuera de la rutina”, “una vez que arrancás no hay vuelta atrás” o “son todos como mis hermanos”.

Cuadro N° 3: De la expresión de los participantes al código abierto inicial

Expresión identificada en los relatos	Código abierto inicial
“Me atrapó”	Me atrapó
“Su cable a tierra”	Su cable a tierra
“Algo fundamental en su vida”	Algo fundamental en su vida
“Se te vuelve una adicción”	Se te vuelve una adicción
“Un castigo”	Un castigo
“Constancia”	Constancia
“Crecimiento personal”	Crecimiento personal

Expresión identificada en los relatos	Código abierto inicial
“Cambios físicos”	Cambios físicos
“Cambia la mentalidad”	Cambia la mentalidad
“Cambia el autoestima”	Cambia el autoestima
“Autocuidado”	Autocuidado
“Formando parte de un grupo humano”	Formando parte de un grupo humano
“Sentido de pertenencia”	Sentido de pertenencia
“El rol del entrenador”	El rol del entrenador

Fuente: Elaboración propia en base a datos primarios.

Esta primera codificación no fue considerada definitiva. La revisión posterior de los códigos permitió identificar denominaciones demasiado descriptivas, códigos que presentaban similitudes entre sí y otros que adquirirían mayor relevancia al ser comparados con nuevos fragmentos de los registros. Este proceso condujo a una recodificación, en la cual algunos códigos conservaron su denominación, otros fueron reformulados. Un ejemplo de este movimiento puede observarse en la siguiente selección:

Cuadro N° 4: Recodificación de los códigos abiertos

Código inicial	Recodificación
Afinidad con la actividad física	Gusto por la AF
A punto de ser diabética	Riesgo de diabetes
Beneficios de la actividad física	Beneficios de la AF
Compromiso personal	Autocuidado
Constancia	Importancia de la constancia
Crecimiento personal	Crecimiento personal
Cuidar su salud física y mental	Buscando cuidar su salud física y mental
Cultura de la perfección	Desnaturalizando la cultura de la perfección
Cumpliendo expectativas	Ganar a cualquier precio
Desmotivación	Desmotivación por la AF
Disminución de autoestima	Sintiéndose inferior

Código inicial	Recodificación
Enfrentando nuevos desafíos	Enfrentándose a la vergüenza / al miedo / a algo nuevo

Fuente: Elaboración propia en base a datos primarios.

La comparación entre ambas instancias permite observar que la recodificación no consistió únicamente en cambiar nombres, sino en revisar qué estaba expresando cada código y qué relación podía establecerse con otros datos.

En esta etapa también se produjo un cambio significativo en la comprensión de la categoría central. Inicialmente, el análisis se había organizado alrededor de “Transformación de la calidad de vida”. Sin embargo, durante la revisión de los códigos y de la pregunta de investigación, se reconoció que esta formulación resultaba demasiado amplia.

Esta revisión llevó a regresar nuevamente a los códigos abiertos y a reorganizar el material. En ese momento comenzaron a adquirir mayor relevancia las experiencias relacionadas con las redes de apoyo, la familia, el entrenador, los compañeros y los factores que favorecían o dificultaban la continuidad de la práctica. De esta reorganización surgió, en una etapa intermedia, la categoría central “Construyendo redes de apoyo”, acompañada por subcategorías vinculadas con la influencia familiar, la influencia del entrenador, la relación con los pares, los factores de adherencia y los factores de deserción.

Este momento resulta relevante porque permite observar que la codificación abierta no se desarrolló como una secuencia lineal. Por el contrario, implicó un movimiento constante entre los registros, los códigos y las categorías que se iban construyendo. Así me fui dando cuenta de que los cambios producidos no fueron entendidos como una pérdida de consistencia del análisis, sino como parte del proceso de revisión y comparación que permitió precisar progresivamente aquello que los datos estaban mostrando.

De esta manera, la codificación abierta funcionó como punto de partida para un proceso posterior de mayor abstracción. Los códigos iniciales permitieron reconocer recurrencias, diferencias y tensiones entre las experiencias de los

participantes, pero también hicieron visible la necesidad de continuar preguntando por las relaciones entre esos elementos. A partir de allí, el análisis avanzó hacia la agrupación y reformulación de códigos, dando lugar a construcciones selectivas que permitieron comprender el proceso de transformación con mayor profundidad.

Codificación selectiva

Posteriormente, una nueva revisión de los datos permitió advertir que las redes de apoyo constituían sólo una dimensión de un proceso más amplio. Los participantes describían experiencias de malestar inicial, búsqueda de alternativas, afrontamiento de dificultades y cambios personales progresivos asociados a la práctica deportiva. Esta observación condujo a una nueva reorganización conceptual.

La evolución del análisis permitió pasar de una comprensión centrada en los efectos del correr de manera dispersa, a una lectura procesual que da cuenta de cómo la práctica se transforma en un eje identitario y autónomo del sujeto, así al avanzar en el análisis, observo que categorías como diálogo interno positivo, hábito internalizado, aprendizaje de la constancia y necesidad de salir de algo comienzan a solaparse. Las propiedades que emergen en estas categorías remiten reiteradamente a la capacidad del sujeto para sostener la práctica desde recursos internos. Esta recurrencia indica un proceso de saturación que permite integrarlas en un código selectivo de mayor nivel de abstracción: autonomía sostenida.

Además, hay una variación en la subcategoría del grupo como mediación situada, ya que, en los relatos iniciales, el grupo aparece como condición necesaria para sostener la práctica de correr, pero también en fragmentos nuevos, los sujetos reconocen la posibilidad de continuar la práctica en soledad, manteniendo la motivación. Esta comparación permite redefinir el rol del grupo, que deja de ser estructural y pasa a funcionar como potenciador de una práctica ya internalizada donde el sujeto puede sostener su valor tanto en soledad como en compañía. Esta articulación da lugar al código selectivo grupo como potenciador y no como condición que integra ambas dimensiones, evitando una lectura dicotómica del proceso.

También si bien la constancia aparece desde el inicio del análisis asociada a disciplina y sacrificio, en etapas avanzadas del proceso adquiere un sentido diferente. La práctica sostenida ya no se vive como obligación, sino como elección personal orientada al cuidado de sí. Esta resignificación justifica la construcción del código selectivo constancia como forma de autocuidado.

Los códigos vinculados al cuerpo (gratitud corporal, cuerpo como aliado), a la autoimagen (espejo identitario) y al bienestar emocional comienzan a articularse en torno a una redefinición del sí mismo. Más que efectos aislados de la práctica, estos elementos configuran una identidad en construcción asociada al correr, como parte de una redefinición identitaria progresiva donde los sujetos comienzan a verse a sí mismos como corredores, más allá del rendimiento o la pertenencia grupal. Categorías previas vinculadas al cuerpo, la autoestima y el espejo identitario se integran en un código selectivo construcción de identidad del corredor, que da cuenta de una identidad en construcción asociada a la práctica.

Cuadro N° 5: Integración de los códigos iniciales en códigos selectivos

Códigos iniciales	Justificación de la integración	Códigos selectivos
Hábito internalizado, Diálogo interno positivo	Reflejan cómo la persona mantiene la práctica por sí misma, escucha su cuerpo y mente, y se reta a sí misma.	1. Autonomía sostenida en la práctica
Gratitud corporal, Cuerpo como aliado y fuente de aprendizaje, Diálogo interno positivo, Espejo identitario	Capturan la relación con uno mismo (interno) y con la mirada del otro o del grupo (externo) para consolidar la identidad y el aprendizaje corporal.	2. Integración de validación interna y externa
Apoyo mutuo, Sentido de pertenencia, Identidad grupal, Contagio emocional, Refugio afectivo	Muestran cómo el grupo tiene un lugar significativo, que funciona como sostén y motivación, sin embargo, deja de ser condición necesaria para sostener la práctica.	3. Grupo como potenciador y no como condición
Espejo identitario, Gratitud corporal, Cuerpo como aliado y fuente de aprendizaje	Indican cómo la experiencia corporal y la comparación positiva con otros contribuyen a definir la identidad de corredor/a.	4. Construcción de identidad del corredor
Búsqueda de bienestar físico, Búsqueda de bienestar emocional, Necesidad de “salir” de algo, Aprendizaje de la paciencia y la constancia	Conectan la práctica sostenida con la autorregulación emocional y física, transformando el correr en cuidado personal.	5. Constancia como forma de autocuidado

Fuente: Elaboración propia en base a datos primarios.

Codificación teórica

Finalmente, la incorporación de nuevo trabajo de campo permitió avanzar hacia la codificación selectiva y teórica. La comparación entre los nuevos relatos y las categorías previamente construidas posibilitó integrar códigos que comenzaban a solaparse conceptualmente. Como resultado emergieron los códigos selectivos Autonomía sostenida en la práctica, Integración de validación interna y externa, Grupo como potenciador y no como condición, Construcción de identidad del corredor y Constancia como forma de autocuidado.

La integración de estos códigos permitió comprender el resurgir no sólo como una consecuencia positiva de la práctica deportiva, sino como un proceso subjetivo de reconstrucción identitaria, autonomización y autocuidado sostenido. De esta manera, la categoría central “Resurgir desde el deporte” adquirió capacidad explicativa para comprender cómo los participantes transforman experiencias de malestar, vulnerabilidad o crisis en trayectorias de crecimiento personal mediadas por la práctica del correr. El cuadro siguiente sintetiza ese pasaje de los códigos abiertos a la categoría central.

Cuadro N° 6: Del código abierto a la categoría central

Código abierto	Código selectivo (octubre)	Subcategoría	Categoría central
Búsqueda de bienestar físico	Necesidad de cambio inicial	Necesidad de cambio inicial	Resurgir desde el deporte
Búsqueda de bienestar emocional	Necesidad de cambio inicial	Necesidad de cambio inicial	Resurgir desde el deporte
Necesidad de salir de algo	Necesidad de cambio inicial	Necesidad de cambio inicial	Resurgir desde el deporte
Hábito internalizado	Disciplina mental y constancia	Disciplina mental y constancia como pilares de cambio	Resurgir desde el deporte
Diálogo interno positivo	Disciplina mental y constancia	Disciplina mental y constancia como pilares de cambio	Resurgir desde el deporte
Aprendizaje de la paciencia y la constancia	Disciplina mental y constancia	Disciplina mental y constancia como pilares de cambio	Resurgir desde el deporte

Código abierto	Código selectivo (octubre)	Subcategoría	Categoría central
Gratitud corporal	Reconfiguración del yo a través del cuerpo	Reconfiguración del yo a través del propio cuerpo	Resurgir desde el deporte
Cuerpo como aliado y fuente de aprendizaje	Reconfiguración del yo a través del cuerpo	Reconfiguración del yo a través del propio cuerpo	Resurgir desde el deporte
Apoyo mutuo	Grupo como red de sostén y validación	El grupo como red de sostén y validación	Resurgir desde el deporte
Sentido de pertenencia	Grupo como red de sostén y validación	El grupo como red de sostén y validación	Resurgir desde el deporte
Identidad grupal	Grupo como red de sostén y validación	El grupo como red de sostén y validación	Resurgir desde el deporte
Espejo identitario	Grupo como red de sostén y validación	El grupo como red de sostén y validación	Resurgir desde el deporte

Fuente: Elaboración propia

Como muestra el cuadro, los códigos abiertos —en buena parte códigos in vivo extraídos de la palabra de los/as participantes— se agruparon, mediante comparación constante, en códigos selectivos de mayor abstracción, que a su vez se condensaron en las cuatro subcategorías y, finalmente, en la categoría central «Resurgir desde el deporte». Este recorrido evidencia que las categorías no fueron impuestas desde la teoría, sino que se elevaron progresivamente desde los datos.

4. Elaboración de memos y meta memos

A lo largo del proceso de investigación, cada vez que surge una idea teórica se debe registrar en un memo. Los memos son reflexiones a partir de los datos que aparecen en cualquier momento, incluso en los no convenientes, y se realizan de manera simultánea con la codificación. Los memos, al igual que los códigos y categorías, son de la investigación en su conjunto, no de un registro en particular.

En una primera etapa, los memos tuvieron un carácter predominantemente descriptivo. En ellos se registraban situaciones relevantes, frases significativas y primeras impresiones surgidas del trabajo de campo. Sin embargo, a medida que avanzó el proceso de comparación constante, estos fueron adquiriendo un carácter más interpretativo, permitiendo identificar patrones recurrentes, tensiones,

contradicciones y relaciones entre categorías emergentes. A medida que la teoría comenzó a emerger mi estilo de escritura fue evolucionando; al principio fue un desafío porque era principiante en la elaboración de memos, pero cuanto más lo hice mejor me fue, pasando de memos inicialmente descriptivos que reproducían los datos a memos más analíticos, largos, completos y con mi propio estilo de escritura.

Durante la investigación los memos se fueron modificando, por lo que su revisión y reformulación permanente favoreció una comprensión más profunda de su función analítica. Inicialmente, algunos se centraban en entrevistas particulares, por lo que no tenían sentido; posteriormente, se orientaron hacia la identificación de fenómenos presentes en el conjunto de los datos, lo que permitió trascender la descripción de experiencias individuales y avanzar hacia una conceptualización progresiva del proceso estudiado.

En una etapa posterior se incorporó la elaboración de meta-memos, contruidos a partir de la comparación sistemática entre distintos memos. Estos posibilitaron integrar subcategorías, identificar relaciones transversales y desarrollar interpretaciones de mayor complejidad teórica. De este modo, los meta-memos contribuyeron a la articulación de los hallazgos y a la consolidación de una comprensión más amplia del fenómeno.

En términos metodológicos, tanto los memos como los meta-memos constituyeron herramientas fundamentales para la toma de decisiones analíticas, la delimitación de subcategorías y la construcción de la categoría central. Su utilización funcionó como un dispositivo reflexivo que acompañó todo el proceso de análisis, favoreciendo el tránsito desde la descripción de los datos hacia la elaboración teórica.

A continuación, en este apéndice se presentan algunos memos seleccionados por considerarse representativos de los principales momentos y desplazamientos del proceso analítico.

Memos iniciales

Los memos elaborados en la primera etapa como ya se mencionó anteriormente, presentan una forma de escritura descriptiva, ligada a reproducir lo mismo que manifestaban los informantes.

Cuadro N° 7: Memo inicial

MEMO INICIAL — PREVENCIÓN

Fecha inicial: 20/6 La práctica de actividad física sirve como una forma de anticiparse a consecuencias negativas de determinadas situaciones o acciones, evitando así la aparición de problemas. *Anotación de la investigadora: este memo no tiene relevancia para mi tema de investigación.*

Fuente: Elaboración propia

Cuadro N° 8: Memo inicial

MEMO INICIAL – ENCONTRANDO UNA RED DE APOYO

Fecha inicial 8/6 *Es en la práctica deportiva donde las personas encuentran una red de apoyo, que trasciende a la familia, es decir encuentran en sus compañeros, profesores, entrenadores apoyo emocional, por medio del afecto, la confianza, el reconocimiento, la escucha, la compañía, y el apoyo en las diferentes áreas de su vida cotidiana, más allá del deporte en sí que hace que tengan un objetivo en común. 12/6 esta red de apoyo es heterogénea porque la componen diferentes personas, cada una con sus propias vivencias.*

2/8 Justamente ser deportista no tiene que estar separado de ser persona, que piensa, que siente, y que esta inserta en un contexto determinado.

Fuente: Elaboración propia

Reelaboración de memos

La comparación constante permitió profundizar el análisis pasando de memos descriptivos a memos que me permitían comparar experiencias y preguntarme si aquello que veía en un caso se repetía en otros.

Tal es así que pude observar que no todos daban el mismo valor a la dimensión grupal eso funciono como un disparador para profundizar el análisis en los memos posteriores.

Cuadro N° 9: Memo reelaborado

LA ELECCIÓN DE UNA ACTIVIDAD INDIVIDUAL O GRUPAL

Fecha 20/7

El practicar una actividad de manera individual para algunos es satisfactorio, para otros en cambio no, porque no es lo que buscan o necesitan, quizás porque necesitan de otro para ser escuchados, contenidos, para motivarse mutuamente.

Fuente: Elaboración propia

El siguiente memo muestra una primera interpretación del rol del grupo, sin embargo, la incorporación de nuevos relatos produjo una modificación de esta interpretación inicial.

Cuadro N° 10: Memo reelaborado

EL GRUPO COMO RED DE SOSTEN Y VALIDACIÓN

Fecha inicial: 17 de octubre

El lazo con el otro ya sea el compañero, el profesor, actúa como motor de cambio y refugio emocional porque es en el grupo donde se encuentra aceptación, motivación, y un sentido de pertenencia que trasciende el correr, la comunidad reemplaza o incluso complementa roles familiares tradicionales y se convierte en familia simbólica. Hasta cuando las piernas se agotan, aparece el otro: el grupo, los compañeros, esa comunidad que sostiene. “El grupo es un pilar fundamental”, “Nos entusiasman y nosotros entusiasmos”, En esa reciprocidad aparece algo más profundo que el deporte: la sensación de ser visto, reconocido, valorado. “Encontrás cariño, gente que te escucha sin juzgar”, dice ella, y en esa frase vibra la reparación. El grupo se vuelve abrigo frente a la soledad, un espacio donde el afecto circula sin condición. Por lo tanto el grupo va más allá de solo correr, también se realizan otras actividades como festejo de cumpleaños, salidas planificadas, o hasta una simple charla después de entrenar, esas cosas mantienen el sentido de pertenencia, el sentirse acompañado, por lo tanto resurgir no solo involucra la reconstrucción de sí mismo sino también relacional, ya que se sostiene en los vínculos significativos que se materializan en el profesor, el compañero y hasta el apoyo de la familia a partir de la experiencia compartida del correr. Si bien cada uno cuenta con una historia individual con el correr del tiempo se sienten parte de un “nosotros” eso marca el pase de lo individual a lo colectivo. Esto refleja que el correr permite generar integración social pero también que da un sentimiento de valor personal dentro del grupo.

Incluso en la motivación grupal “seguí así” “vos podes” hace que se construya una mirada de sí mismo a partir de la mirada del otro como una especie de espejo “es lindo cuando la familia te dice que te va bien” “me preguntan cómo estoy” todos esos gestos pequeños hacen que el grupo sea un espacio de validación que motiva y compensa experiencias previas de miedo, aislamiento, desconfianza, inseguridad propia, “nadie es mejor que nadie, entre todas nos motivamos”

Fuente: Elaboración propia

Esa modificación de la interpretación inicial me llevo a reformular la subcategoría mediante el siguiente memo.

Cuadro N° 11: Memo reelaborado

EL GRUPO COMO POTENCIADOR Y NO COMO CONDICIÓN

En un primer momento de trabajo de campo inicial, el grupo aparece como sostén central de la práctica que brinda apoyo, pertenencia, refugio, identidad. Incluso aparece como condición necesaria para sostener la práctica. Sin embargo, hay una variación en esta subcategoría porque se identificó que, el sujeto logra sostener la práctica en soledad, resignificando el running como una práctica personal y mental. A partir del nuevo trabajo de campo se puede dar cuenta que es posible estar acompañado sin depender, porque si bien el grupo aparece como un espacio valorado de acompañamiento y motivación, se logró identificar que su función no es fundamental para la continuidad de la práctica es decir que puede estar o no estar sin que el proceso se caiga, no inicia el proceso de resurgir ni lo garantiza, sino que potencia una motivación ya existente. Esto se respalda en incidententes como la diferencia entre aliento y sostén real: "El grupo alienta, pero el que va corriendo y siente soy yo... la cabeza puede ser tu amiga o tu enemiga, incluso aunque te alienten". Además, ante la posibilidad de dejar el grupo, la práctica no se ve amenazada: "No creo que me afecte en nada sinceramente, yo seguiría corriendo porque a mí me gusta" idea que toma más fuerza ante la manifestación "No me interesa tener amigos para salir o que me alienten... la competencia es conmigo mismo".

Fuente: Elaboración propia

Este recorrido constituye un ejemplo concreto de cómo la comparación entre casos permitió modificar una interpretación inicial. El grupo dejó de ser entendido como condición estructural del proceso y pasó a ser conceptualizado como un elemento que potencia una práctica que puede ser sostenida también desde la autonomía del sujeto.

Otro avance significativo en la elaboración de memos estuvo vinculado al cuerpo. En un primer momento, el cuerpo apareció principalmente asociado a la autopercepción.

Cuadro N° 12: Memo reelaborado

NUEVA AUTOPERCEPCIÓN

Fecha: 23/6

Cuando la persona comienza a realizar la actividad tiene cierta autopercepción, que inicialmente puede ser negativa pero que con el tiempo va cambiando, lo que las lleva a la mejora de su autoestima, aumenta su seguridad y amor propio, superando la insatisfacción corporal, miedos.

Fuente: Elaboración propia

Posteriormente, esta dimensión del cuerpo, inicialmente asociado al cansancio, al peso, a la vergüenza o a la dificultad, se profundizó mediante el memo "Reconfiguración del yo a través del propio cuerpo".

Cuadro N° 13: Memo reelaborado

RECONFIGURACIÓN DEL YO ATREVES DEL CUERPO

Fecha 17/10

El cuerpo no siempre fue un lugar habitable, “no me animaba a correr, con mi peso no era tan fácil” a los 100 metros ya estaba cansada”, agrega entre risas, pero detrás del humor se adivina la herida de quien no se sentía capaz. En cambio, ahora afirma con orgullo: “No soy Pampita, pero me siento mejor”. Esa frase encierra una pequeña revolución: no se trata de llegar a un ideal, sino de reconciliarse con lo que se es. De pasar del cuerpo que pesa al cuerpo que acompaña. “en clase decimos como broma vamos chicas, que hay que llegar como sol Pérez al verano” por su parte, hay quienes el médico se lo indicó: “Tenía que bajar diez kilos, cada vez que jugaba me dolía el tobillo”. “era eso o ser diabética” Era una acción impuesta, funcional. Pero algo cambió cuando empezó a sentir placer en el esfuerzo: “Esto me encanta”, recuerda. Desde ese momento el movimiento dejó de ser prescripción y se volvió elección. Estos ejemplos reflejan el paso del deber al deseo. Donde antes había cansancio, ahora hay disfrute; donde había miedo, hay impulso.

Es entonces a partir de correr que el cuerpo deja de ser objeto de juicio o vergüenza para convertirse en el espacio donde ocurre la transformación, lo que antes era peso, límite o dolor se transforma en vehículo de superación “no podía” “me preocupaba en el futuro no poder hacer actividades básicas” por lo que el cuerpo se resignifica como maestro, aliado y símbolo visible del cambio interno. “Aprendí a querer y agradecer mi cuerpo” “El cuerpo y la cabeza me lo piden, no puedo estar sin hacer”. “hay que escuchar al cuerpo sin exigirlo” Ambos fragmentos hablan de una reconciliación íntima: el cuerpo que antes se castigaba ahora se escucha; el cuerpo que antes se negaba ahora se celebra.

En ese gesto de volver a escucharse, se reordena también la mente. “Hay que hacerlo haya ganas o no, con haber salido ya ganaste”, Esa constancia no tiene tono de obligación, sino de cuidado: una manera de sostenerse cuando todo lo demás se desordena.

Ella cuenta que corre cuando sus hijos se van a la escuela: “Es el momento que me libero”. Lo dice con una alegría serena, como quien ha conquistado un pequeño territorio propio. Antes —recuerda— “vivía para mis hijos y mi marido”, pero ahora siente que “encontré mi lugar por fuera de la rutina”. No corre para rendir, corre para existir. Correr se vuelve una forma de decir “yo también estoy viva”. Al final, el punto es que: correr no es sólo correr.

“Es mi filosofía de vida”, dice él. “Fue una forma de encontrarme conmigo misma”, confiesa ella.

En ese hallazgo se produce algo que no tiene nombre exacto, pero que se siente como un renacer. El cuerpo vuelve a hablar, pero esta vez lo hace con gratitud.

Habla de libertad, de paciencia, de amor. Habla, sobre todo, de haber vuelto a casa, es decir el cuerpo como un lugar habitable.

Fuente: Elaboración propia

Esta interpretación alcanzó un mayor nivel de profundidad en este último memo “El cuerpo como archivo emocional”. En este registro, el cuerpo es pensado como una memoria de experiencias, miedos, inseguridades, hábitos, vergüenzas y dolores. La transformación no implica que esas experiencias desaparezcan, sino que son resignificadas a partir de la constancia. De este modo, el cuerpo pasa de ser pensado como obstáculo a convertirse en aliado, acompañando la transformación subjetiva. El propio memo permite reformular la comprensión de la categoría al señalar que el cuerpo no constituye simplemente el resultado del proceso, sino uno de sus protagonistas.

Cuadro N.º 14: Memo reelaborado

EL CUERPO COMO ARCHIVO EMOCIONAL

Fecha 28/11

Al profundizar en la subcategoría del cuerpo, vuelvo a encontrar un elemento que se repite en todas las historias: el cuerpo no solo cambia; también recuerda.

es un archivo silencioso donde quedan guardados los miedos, las inseguridades, los hábitos que pesan, el sedentarismo, las experiencias de vergüenza, los dolores acumulados. cada participante habla del cuerpo como si fuera un territorio que cargó demasiado durante demasiado tiempo.

en frases como “no podía”, “me daba vergüenza”, “a los cien metros ya estaba cansada”, “me dolía el tobillo”, o “no me gustaba lo que veía”, el cuerpo aparece como memoria viva de lo que dolió, de lo que una vez limitó o desbordó. y lo que me impresiona es que esa memoria no desaparece cuando la persona empieza a correr: se transforma.

a medida que se sostiene la constancia, el cuerpo —que antes fue obstáculo— se convierte en aliado. pero no porque olvide, sino porque resignifica. donde había cansancio, aparece energía; donde había vergüenza, aparece orgullo; donde había miedo, aparece impulso. es como si el cuerpo dijera: “recuerdo quién fui, pero ahora puedo ser otra cosa”.

creo que este movimiento es central para comprender el resurgir. no es solo que el cuerpo mejore físicamente; es que el cuerpo acompaña emocionalmente la transformación subjetiva. dice cosas antes de que la persona pueda nombrarlas: “me siento mejor”, “lo necesito”, “me libera”, “es mi lugar”.

el cuerpo, con sus gestos mínimos —respirar distinto, aguantar un poco más, no rendirse al primer cansancio— va enseñando a la persona una nueva forma de estar en el mundo.

cuando una informante dice “aprendí a querer mi cuerpo”, entiendo que no se refiere solo a lo estético, sino a un reconocimiento profundo: agradecerle al cuerpo haber sostenido cosas que nunca se dijeron en voz alta. por eso el cuerpo se vuelve archivo, pero también espejo, y finalmente hogar. un lugar donde la persona vuelve a habitar después de haberse sentido ajena a sí misma durante años.

este memo me permite completar la categoría de reconfiguración del yo: el cuerpo no es el resultado del proceso, es uno de sus protagonistas.

es allí donde se inscribe el cambio, no solo como logro físico, sino como forma de reparación emocional. el cuerpo recuerda, pero también acompaña el resurgir.

Fuente: Elaboración propia

Así, los memos fueron ganando nivel de abstracción hasta llegar a la elaboración de meta memos como se muestra en el siguiente cuadro.

Cuadro N° 15: Meta memo de la categoría central

META MEMO: RESURGIR DESDE EL DEPORTE (categoría central)

La categoría “Resurgir desde el deporte” atraviesa el análisis desde una perspectiva en la que la práctica del running no aparece como causa de la transformación, sino como el escenario en el que se vuelve observable el proceso de reconstrucción subjetiva. Los memos previos, centrados en la necesidad de cambio, la disciplina y la constancia, la reconfiguración del yo a través del cuerpo y el grupo como red de sostén y validación, conforman una interconexión que permite comprender el resurgir no como un acontecimiento individual ni lineal, sino como un proceso articulado que se sostiene en el tiempo. En los relatos analizados, el resurgir se configura a partir de la articulación de cuatro dimensiones que no operan como etapas sucesivas, sino como planos que coexisten y se tensionan entre sí: ❖ La necesidad de cambio funciona como punto de partida. Una situación previa de malestar, ruptura o insatisfacción antecede y motiva el ingreso a la práctica, y da sentido al “desde dónde” se resurge. ❖ La disciplina y la constancia operan como el mecanismo que sostiene el proceso. La rutina, la repetición y las metas progresivas que demanda el running se trasladan a la organización de la vida cotidiana y a las formas de autorregulación del sujeto. ❖ La reconfiguración del yo a través del cuerpo constituye el territorio donde la transformación se materializa y se vuelve legible. El cuerpo deja de ser solo el medio del entrenamiento para convertirse en el lugar donde se inscribe y se reconoce un yo en proceso de cambio. ❖ El grupo como red de sostén y validación aporta la dimensión social que legitima el recorrido. La pertenencia, la contención y el reconocimiento de los pares consolidan una transformación que, de otro modo, quedaría librada al esfuerzo individual. La lectura conjunta de estos memos permite sostener que el resurgir no supone un retorno a un “yo” anterior, sino la construcción de uno nuevo: no se vuelve al punto de partida, porque ese punto es justamente lo que se busca dejar atrás. En esta clave, el deporte funciona como contexto y no como protagonista: el sujeto de la transformación es la persona que se reconstruye, y la práctica del running, el escenario que vuelve visible ese proceso. Esta interconexión entre las cuatro subcategorías es la que da forma a la categoría central y orienta la teoría emergente de la investigación.

Fuente: Elaboración propia

5. Saturación y construcción de categorías

La construcción de categorías se desarrolló siguiendo los principios de la Teoría Fundamentada, a partir de un proceso de análisis inductivo de las entrevistas, registros y memos elaborados durante la investigación. Las categorías no fueron definidas previamente, sino que emergieron progresivamente mediante la comparación constante de los datos, permitiendo identificar patrones recurrentes en las experiencias narradas por los participantes.

Cuadro N° 16: Primera construcción de categorías — Construyendo redes de apoyo

Categoría central	Subcategorías	Códigos abiertos
Construyendo redes de apoyo	Influencia familiar	Familia sedentaria; promueve el deporte; “algo inesperado para la familia”; apoyo materno ante resistencia inicial
Construyendo redes de apoyo	Influencia del entrenador	Entrenador como guía; entrenador motivador; presión del entrenador
Construyendo redes de apoyo	Relación con pares	Un ritual deportivo; ilusión por ganar; motivación colectiva; ocupando un lugar; manteniendo un hábito saludable
Construyendo redes de apoyo	Factores de adherencia	Divirtiéndose; aprendiendo; interacción social
Construyendo redes de apoyo	Factores de deserción	“El entrenador estaba pesado”; desequilibrio entre el deporte y la vida cotidiana

Fuente: Elaboración propia

A medida que avanzó el análisis, las categorías iniciales fueron revisadas, reorganizadas y refinadas mediante la incorporación de nuevos datos y la elaboración de memos analíticos. Este proceso permitió identificar relaciones más complejas entre las categorías y avanzar hacia una estructura conceptual más integrada.

Segunda construcción de categorías

Cuadro N° 17: Segunda construcción de categorías

Códigos abiertos	Códigos selectivos	Subcategoría	Categoría central
“Preocupación por el estado físico en el futuro”; aguantando el exceso de presión; cansancio; colapso mental; estrés; nervios frente a un examen; postergación de la vida cotidiana; problemas en la columna; problemas personales; riesgo de diabetes	Condiciones iniciales	Enfrentando la adversidad	Resurgir desde el deporte
“Le buscaba la vuelta para estar haciendo algo siempre”; “no lo dejaría de hacer”; correr; hacer ejercicios de internet; dieta saludable; caminar; abandonar para cuidar la salud mental; jugar al fútbol; ir al gimnasio; hacer pilates; cumplir la prescripción médica	Medidas tomadas	Enfrentando la adversidad	Resurgir desde el deporte

Códigos abiertos	Códigos selectivos	Subcategoría	Categoría central
“Es como un descargo”; “sintiéndose bien”; sintiéndose feliz; descargando tensiones; alegría; euforia; ira; frustración; ilusión por ganar; gratitud	Expresión de emociones	Enfrentando la adversidad	Resurgir desde el deporte
Cuidando de sí mismo; dedicarse a sí mismo; valorando la importancia del deporte; superarse a sí mismo; encontrar motivación; ser perseverante; interacción social; capacidad de trabajo en equipo; reconociendo los logros propios; aprender del error; autoconocimiento; seguridad propia	Fortalezas adquiridas	Enfrentando la adversidad	Resurgir desde el deporte
Falta de motivación; falta de deseo; estilo de vida sedentario; sedentarismo; falta de tiempo; “lo tenías que hacer”; hacerlo por obligación; “no es algo que amaba”; familia sedentaria; normalizar aguantar el exceso de presión; miedo al error; incomodidad; vergüenza ante lo nuevo; falta de confianza	Debilidades mejoradas	Enfrentando la adversidad	Resurgir desde el deporte
Cambiando los hábitos diarios; “dar un volantazo”; comenzar un deporte nuevo; despegarse de lo habitual; superar los límites	Salir de la zona de confort	Encontrando un equilibrio	Resurgir desde el deporte
Formando parte de un grupo humano; ritual deportivo; compartir experiencias; motivación familiar; motivación en equipo; entrenador motivador	Encontrar refugio	Encontrando un equilibrio	Resurgir desde el deporte
“Es otro aire”; sintiendo libertad; haciendo lo que le gusta; “es lo mejor fuera de la rutina”; “cualquier actividad rescata”; “el deporte en mi vida es fundamental”; “te saca un montón”; “dejar un ratito el peso de la vida”; “es lo más natural para salir de eso un rato”; “cable a tierra”	Un escape saludable	Encontrando un equilibrio	Resurgir desde el deporte
Sintiéndose conforme con la imagen corporal; sintiéndose el mejor; haciéndose bien; “es para uno mismo”; ser paciente con uno mismo	Aceptarse a sí mismo	Encontrando un equilibrio	Resurgir desde el deporte
“Es un hábito muy lindo”; dedicando tiempo para hacerlo; constancia; “una adicción”; “una vez que arrancás no hay vuelta”; “te ayuda a no caer en cosas complejas”; “hago desde que tengo uso de razón”	Crear un hábito saludable	Transformación de la adversidad	Resurgir desde el deporte
Cambia la mentalidad; cambia la autoestima; socialización; cambio de hábitos malos a saludables; disminuye el estrés; disminuye la ansiedad; aumenta la energía; aumenta la autoestima; cambios físicos	Cambios integrales percibidos	Transformación de la adversidad	Resurgir desde el deporte

Códigos abiertos	Códigos selectivos	Subcategoría	Categoría central
“Al que no hace le diría que se anime”; “incentivando a su entorno”; “informando dónde pueden ir”; “contagiar ese hábito”; “recomendando el autocuidado”	Motivar a otros	Transformación de la adversidad	Resurgir desde el deporte

Fuente: Elaboración propia

Como resultado del proceso analítico se construyó la categoría central «Resurgir desde el deporte», entendida como el proceso de transformación personal que experimentan los participantes a través de la práctica deportiva. Esta categoría integra las distintas dimensiones que explican cómo el deporte se constituye en una herramienta de cambio, reconstrucción subjetiva y fortalecimiento personal.

Cuadro N° 18: Códigos selectivos, subcategorías y categoría central

Códigos selectivos	Subcategoría	Categoría central
Búsqueda de bienestar físico; búsqueda de bienestar emocional; necesidad de “salir” de algo	Necesidad de cambio inicial	Resurgir desde el deporte
Hábito internalizado; diálogo interno positivo; aprendizaje de la paciencia y constancia	Disciplina mental y constancia como pilares de cambio	Resurgir desde el deporte
Gratitud corporal; cuerpo como aliado y fuente de aprendizaje	Reconfiguración del yo a través del propio cuerpo	Resurgir desde el deporte
Apoyo mutuo; sentido de pertenencia; identidad grupal; refugio afectivo; contagio emocional; espejo identitario	El grupo como red de sostén y validación	Resurgir desde el deporte

Fuente: Elaboración propia

La saturación teórica se alcanzó cuando las nuevas entrevistas dejaron de aportar propiedades, dimensiones o significados novedosos a las categorías ya construidas. La incorporación de nuevos relatos permitió confirmar patrones previamente identificados, sin modificar sustancialmente la estructura conceptual elaborada.

En la subcategoría necesidad de cambio, la saturación se alcanzó cuando los participantes continuaron refiriéndose a experiencias similares relacionadas con situaciones de malestar, crisis personales, búsqueda de bienestar o deseo de transformación, sin que emergieran nuevas motivaciones relevantes para iniciar la práctica deportiva.

Respecto de disciplina y constancia, la saturación se consideró alcanzada cuando los relatos reiteraron la importancia de la perseverancia, el cumplimiento de rutinas, la organización del tiempo y el compromiso con la actividad física, sin aportar nuevas dimensiones conceptuales.

En la subcategoría reconfiguración del yo a través del cuerpo, la saturación se evidenció cuando los testimonios continuaron describiendo transformaciones vinculadas con la imagen corporal, la autoestima, la autoconfianza y el reconocimiento de nuevas capacidades personales, sin generar nuevos significados analíticos.

Finalmente, en el grupo como red de sostén y validación, la saturación se alcanzó cuando los participantes siguieron destacando el acompañamiento, la contención emocional, el sentido de pertenencia y el reconocimiento por parte de los pares, sin incorporar nuevas funciones o significados atribuidos al grupo.

6. Proceso de integración y construcción teórica a partir de los datos, y presentación de los hallazgos

La codificación teórica constituyó el momento de integración de la teoría. Una vez consolidadas las cuatro subcategorías, el análisis se orientó a establecer las relaciones entre ellas: de qué manera la necesidad de cambio abre el proceso, cómo la disciplina y la constancia lo sostienen en el tiempo, dónde se inscribe la transformación (el cuerpo) y qué lugar ocupa el grupo (una mediación situada, no una condición). Los cinco códigos selectivos surgidos en enero —autonomía sostenida en la práctica, integración de validación interna y externa, grupo como potenciador y no como condición, construcción de identidad del corredor y

constancia como forma de autocuidado— operaron como conectores de esa integración, porque cada uno atraviesa más de una subcategoría a la vez. Esta integración permitió comprender el resurgir no como una consecuencia directa de la práctica deportiva, sino como un proceso subjetivo de reconstrucción identitaria, autonomización y autocuidado sostenido.

El meta memo de la categoría central (Cuadro N° 9) registra esa lectura conjunta de las subcategorías, y la Figura N° 1 del Capítulo 2 la traduce en un mapa: la categoría central en el centro y las cuatro subcategorías con sus propiedades alrededor. Ambos instrumentos cumplen, en la Teoría Fundamentada, la función de verificar que la teoría emergente tenga capacidad de integración, es decir, que explique el proceso completo y no solo cada una de sus partes.

La presentación de los hallazgos sigue esa misma arquitectura. El Capítulo 2 desarrolla la categoría central; el Capítulo 3 dedica un apartado a cada subcategoría, con sus propiedades, las citas in vivo que las fundamentan y una figura de síntesis de elaboración propia; y cada capítulo cierra con una recapitulación. Siguiendo la lógica de la Teoría Fundamentada, los hallazgos se presentan combinando tres recursos: las tablas de códigos selectivos y sus componentes, que muestran de qué se compone cada subcategoría; un diagrama que vuelve visibles las relaciones entre la categoría central y las subcategorías; y la voz de los/as participantes a través de las citas in vivo que ilustran cada dimensión. Las citas se incorporan con función analítica: cada fragmento va acompañado de la lectura que lo vincula con la categoría, y no se acumulan sin interpretación. Esta forma de presentación busca que la teoría emergente se sostenga, en todo momento, en los datos.

Por tratarse de una explicación teórica situada —y no de una generalización estadística—, la teoría emergente se pone en diálogo con la literatura especializada en el momento de su interpretación. Ese diálogo con los antecedentes, realizado una vez formulada la teoría y no antes, se desarrolla en el Capítulo 4, donde se precisan las coincidencias, las diferencias y los aportes específicos de la teoría del resurgir respecto del conocimiento disponible.