

ANÁLISIS DEL ULTIMATE COMO ELEMENTO PARA LA TRANSFORMACIÓN DE  
CONFLICTOS EN EL CLUB HALLEY ULTIMATE FRISBEE DE PAMPLONA  
ESTUDIO BIOGRÁFICO



DIEGO FLÓREZ ACERO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
MAESTRÍA EN PAZ, DESARROLLO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS  
FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES  
PAMPLONA  
2020

ANÁLISIS DEL ULTIMATE COMO ELEMENTO PARA LA TRANSFORMACIÓN DE  
CONFLICTOS EN EL CLUB HALLEY ULTIMATE FRISBEE DE PAMPLONA  
ESTUDIO BIOGRÁFICO

DIEGO FLÓREZ ACERO

ASESOR

Magíster EDGAR ALLAN NIÑO PRATO

Proyecto de grado para optar el título en Maestría en Paz, Desarrollo y Resolución de  
Conflictos

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

MAESTRÍA EN PAZ, DESARROLLO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES

PAMPLONA

2020

**Contenido**

	<b>P.</b>
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	2
1. PROBLEMA.....	2
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	2
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	4
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	5
1.4 OBJETIVOS .....	6
1.4.1 Objetivo General .....	6
1.4.2 Objetivos Específicos .....	6
CAPÍTULO II.....	7
2. MARCOS DE REFERENCIAS .....	7
2.1 ANTECEDENTES .....	7
2.1.1 Antecedentes Internacionales .....	7
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	10
2.1.3 Antecedentes Regionales.....	12
2.2 MARCO TEÓRICO .....	14
2.2.1 Conflicto .....	14
2.2.1.1 Conflicto Intrapersonal .....	19
2.2.1.2 Conflicto Interpersonal .....	20
2.2.1.3 Transformación de Conflictos .....	21
2.2.2 Deporte y Valores .....	23
2.2.2.1 El Ultimate .....	24
2.2.2.2 La comunicación en el Ultimate .....	25
2.2.2.3 El espíritu de juego .....	26
2.2.2.4 La promoción de valores a través del Ultimate .....	27

2.3 MARCO CONTEXTUAL .....	27
2.4 MARCO LEGAL .....	31
CAPÍTULO III .....	34
3. METODOLOGÍA .....	34
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.2 DISEÑO METODOLÓGICO .....	35
3.2.1 Fase 1. Diseño de la Investigación.....	36
3.2.2 Fase 2. Trabajo de Campo .....	36
3.2.3 Fase 3. Análisis de la Información.....	36
3.2.4 Fase 4. Presentación de los Resultados .....	37
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	37
3.3.1 Técnicas .....	37
3.3.2 Instrumentos.....	38
3.3.2.1 Instrumento N° 1.....	38
3.3.2.2 Instrumento N° 2.....	38
3.3.2.3 Instrumento N° 3 .....	39
3.3.3 Informantes Clave. ....	39
3.3.4 Validación de Instrumentos .....	40
3.3.5 Categorías de Análisis .....	40
CAPITULO IV .....	41
4. RESULTADOS .....	41
4.1 RESULTADOS OBSERVACIÓN DIRECTA.....	41
4.2 ANÁLISIS HISTORIA DE VIDA .....	60
4.2.1 Informante DOA .....	60
4.3 TRIANGULACIÓN .....	63
CAPÍTULO V.....	68
5. PROPUESTA .....	68

CONCLUSIONES .....	72
RECOMENDACIONES .....	74
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.....	75
APÉNDICES .....	79

**Listado de tablas**

	<b>P.</b>
Tabla 1. Algunos grandes procesos básicos de conflicto.....	17
Tabla 2. Categorías y Subcategorías .....	40
Tabla 3. Resultados entrevista primer objetivo específico.....	43
Tabla 4. Resultados segundo objetivo.....	45
Tabla 5. Aportes en la resolución de conflictos.....	49
Tabla 6. Incidencia del Ultimate en la resolución de conflictos.....	53
Tabla 7. Triangulación .....	63

**Listado de figuras**

	<b>P.</b>
Figura 1. Triangulo del Conflicto .....	15

**Listado de apéndices**

	<b>P.</b>
Apéndice A. Formato de observación directa. ....	80
Apéndice B. Entrevista a jugadores .....	81
Apéndice C. Validación de instrumentos .....	84
Apéndice D. Entrevista informante estudio de caso .....	85
Apéndice E. Entrevistas .....	86

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo hacer un análisis de la incidencia del Ultimate en la transformación de conflictos. Para tal efecto, se tomó como base una investigación cualitativa mediante el método etnográfico. Se abordó a personas integrantes del Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, quienes, por medio de la observación directa y la entrevista, otorgaron información valiosa respecto a la forma en que este deporte se convierte en herramienta básica para la transformación de conflictos. En este sentido, en los resultados se pudo evidenciar que efectivamente, las personas que lo practican argumentan cambios significativos en su vida, en su comportamiento y en la forma en que asumen y transforman un conflicto, mencionando como parte fundamental de ello el diálogo, la concertación y la paz como medios para la sana convivencia en cualquier contexto, ya sea social, educativo o familiar.

**Palabras claves:** Ultimate, Transformación de Conflictos, Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, Comportamiento.

**ABSTRACT**

The purpose of this research was to analyze the incidence of Ultimate in Conflict Transformation. for this purpose, a qualitative investigation was based on the ethnographic method, through which members of the Halley Ultimate Frisbee Club of Pamplona were approached, who, through direct observation and interview, provided valuable information regarding the way in which this sport becomes a basic tool for conflict transformation. in this sense, the results showed that in fact, the people who practice it argue significant changes in their lives, in their behavior and in the way they assume and transform a conflict, mentioning the dialogue as a fundamental part of it. concertation and peace as mean for healthy coexistence in any context, be it social, educational or family.

**Keywords:** Ultimate, Conflict Transformation, Club Halley Ultimate Frisbee Of Pamplona, Sport.

## INTRODUCCIÓN

El Ultimate es un deporte que en los últimos años ha tenido una acogida significativa por parte de niños, jóvenes y adultos, toda vez que aparte de ser su práctica un aporte para el estado físico de las personas, representa un reto en términos de las normas y del espíritu de juego. Este último, surge de su práctica regular y traduce en la ausencia total de un juez que dirima las jugadas conflictivas, presentándose así una oportunidad para transformar los conflictos y generar acuerdos que favorezcan a las dos partes en contienda.

Es así como la presente investigación se enfoca en determinar la incidencia del mencionado deporte en la transformación de conflictos, para la cual se inicia con un capítulo introductorio donde se presentan el problema, la justificación y los objetivos. A lo anterior sigue el segundo capítulo donde se presentan los marcos de referencia tales como los antecedentes en el ámbito internacional y nacional, el marco teórico, el marco contextual y el marco legal.

En el tercer capítulo se aborda la metodología, el tipo de investigación, el método y el diseño metodológico, así como los instrumentos para la recolección de la información, los informantes clave y las categorías que han de servir como parámetro para analizar los resultados finales.

En el cuarto y último capítulo, se muestran los resultados de cada uno de los objetivos planteados, la propuesta surgida de los resultados, las conclusiones, las recomendaciones y la bibliografía.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA**

#### **1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

El término conflicto proviene de la palabra latina *conflictus*, lo cual se traduce en chocar, afligir, infligir; que conlleva a una confrontación o problema, lo cual implica una lucha, pelea o combate Fuquen (2003). Sin embargo, se debe anotar que éste es un término que ha venido en evolución, lo cual se evidencia en que ya hoy no es sinónimo de violencia, lucha o pelea; así lo confirma Fisas (2006), cuando menciona que “pueden existir conflicto sin violencia, aunque no violencia sin conflicto, de este modo puede ser conducido, transformado y superado para convertirse en Paz” (p.23).

De acuerdo con la anterior contradicción de definiciones, es preciso expresar que, en la cotidianidad, los seres humanos perciben los conflictos como un problema que causa inestabilidad emocional, lo cual no les permite pensar en soluciones asertivas, respecto a lo cual es pertinente decir que Galtung (2003), percibe el conflicto como una oportunidad para transformar el problema en una solución; aspecto este que difiere de la realidad de las personas, quienes suelen percibir en los conflictos, más conflictos, es decir, no perciben en ellos la oportunidad del diálogo y la conciliación, aspectos que necesariamente fortalecen las relaciones interpersonales.

Al respecto Wills & Pabón (2008), enuncia que, entendido el conflicto como un problema que causa inestabilidad, éste llega, incluso, a perjudicar el ambiente de trabajo dentro de las organizaciones, a lo que se puede sumar el bajo rendimiento laboral, académico e incluso, la productividad personal, grupal o empresarial, dependiendo del caso.

En cuanto a los factores que de una u otra manera causan un conflicto Marroquín (2002), enuncia que son ellos: los prejuicios, es decir, juzgar antes de que ocurran las cosas o creer que algo se está gestando en su contra; la mala utilización de los canales de comunicación, relacionada ésta también con la creencia de rumores o la mala interpretación de la información; la lucha por el poder, la cual está ligada a la ansiedad de estar por encima de los otros y ejercer presión sobre ellos para dominarlos; y una marcada falta de capacidad de diálogo, lo cual permite que los conflictos en ocasiones se conviertan en situaciones difíciles de resolver. Respecto a lo anterior, se debe mencionar que, en los contextos sociales, políticos, educativos y deportivos, son muy frecuentes los conflictos, los cuales están dados, en su mayoría, por la falta de diálogo y las ansias de poder, lo cual genera inestabilidad y malestar personal y grupal, originando comentarios, malos entendidos y discordias que rompen con la armonía y el buen ambiente.

Desde el contexto propio de Colombia, se puede decir que, particularmente, es un país que ha soportado durante décadas conflictos de todo tipo, dentro de los cuales se pueden mencionar los sostenidos entre el Estado y los grupos guerrilleros como el Movimiento 19 de abril (M-19), las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC) y el Ejército de Liberación Nacional Colombia (ELN), entre otros. Paralelamente a estos grupos han surgido grupos de autodefensas, carteles de narcotráfico y bandas de crimen organizado, los cuales le han representado altos costos al país, no sólo desde la perspectiva financiera, sino también en vidas e infraestructura; aspectos que son globalizados por Ortego, López, & Álvarez (2009), al referirse al potencial desintegrador del conflicto, el cual lleva consigo costes personales, grupales y sociales.

Dicha situación permanente de conflictos en períodos tan prolongados, hacen que las personas sean más proclives a entrar en conflictos y percibirlos como algo propio de su

identidad y de su cultura, facilitando así el surgimiento de conflictos por temas que en otros contextos podrían ser irrelevantes, es decir, las personas se vuelven irascibles. Ahora bien, teniendo en cuenta que la presente investigación se enfoca específicamente al Ultimate, se debe mencionar que, a pesar de su naturaleza integradora, en los deportes también se generan cierto tipo de conflictos, lo cual es refrendado por Montesinos (2012), al enunciar que “El conflicto es algo inherente al ser humano y el deporte no es ajeno a ello (p.16).

De hecho, en el ámbito deportivo ocurren muchas situaciones conflictivas, respecto a lo cual Victoriano & Chible (2016), expresan que en la práctica normal de la actividad deportiva es altamente esperable que surjan situaciones conflictivas que requieran una solución equitativa, situaciones que se evidencian a diario en las diferentes disciplinas, lo cual surge como consecuencia de los altos niveles de ansiedad que produce el deseo de ganar y de sobresalir de entre los demás.

A manera de conclusión en este apartado, se puede afirmar que el problema no es realmente que existan los conflictos, sino la mala interpretación de ellos, no percibiéndolos como una oportunidad de zanjar diferencias y fortalecer las relaciones interpersonales, pues estos hacen parte de la dinámica social; aspectos estos que se ampliarán en el marco teórico.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

De acuerdo con la problemática antes planteada, y teniendo en cuenta los propósitos de la presente investigación, surge como pregunta problematizadora:

¿Cuáles son los aportes del Ultimate en la transformación de conflictos en el Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona?

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación está enfocada al análisis del Ultimate como elemento para la transformación de conflictos, toda vez que este deporte cuenta con algunas particularidades que lo diferencian de los demás, dentro de las cuales según la Federación Mundial de Disco Volador (WFDF, 2017), es de no-contacto y auto-arbitrado, lo cual sugiere que los jugadores son los responsables de administrar las reglas y regirse por ellas.

Lo anterior da luces para entender que el Ultimate, es una herramienta apropiada para fortalecer la conciencia de las personas respecto a la forma en que se pueden y deben resolver los conflictos, es decir, por medio del diálogo, los acuerdos y el respeto por la opinión de los demás; aspectos que, en términos generales, son los que más inciden en el surgimiento de dichos conflictos.

Otra de las características de este juego es el llamado “espíritu de juego” el cual, en la actualidad se configura como “la filosofía del Ultimate Frisbee” y cuyo principio se postula como la gran diferencia de éste con los demás deportes de conjunto. Se basa en la reproducción del espíritu deportivo y el juego limpio o fair play Tejada (2009).

En la misma línea Parinella & Zaslow (2004), manifiestan que este “espíritu de juego”, es sinónimo de juego limpio, el cual convoca a todos los jugadores con la responsabilidad de desempeñar las normas sin ayuda de árbitros, lo que, a criterio personal, es el elemento más relevante de esta disciplina, pues exige de los jugadores el máximo de tolerancia y buena actitud hacia el juego y, por supuesto, hacia sus rivales.

Por su parte Tejada (2007), resalta la determinante función del diálogo como principal mediador en los casos de falta o sanciones durante el juego, aspecto que sin duda hace un aporte significativo a la transformación de conflictos, toda vez que mediante dicho diálogo se logran dirimir las diferencias y llegar a acuerdos que favorezcan a las dos partes.

Dentro de otros elementos mencionados por la WFDF (2017), que son dignos de destacar, se encuentran la imparcialidad y objetivos que deben tener los jugadores, así como la honestidad, la explicación de los puntos de vista de forma clara y concisa, otorgar a los oponentes la oportunidad razonable de hablar y resolver las discusiones lo más rápido posible, utilizando un lenguaje respetuoso.

De acuerdo con lo anterior, y teniendo en cuenta que en Colombia, el surgimiento de los conflictos está a la orden del día, se estima conveniente hacer una propuesta que impacte directamente a los diferentes contextos sociales, educativos, religiosos y deportivos, con el ánimo de mejorar las relaciones interpersonales y resolver los conflictos de forma ecuánime, buscando la satisfacción de las partes y logrando armonía en el diario vivir.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General**

Hacer un análisis de la incidencia del Ultimate en la transformación de conflictos en el Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Analizar el Ultimate desde la perspectiva de la transformación de conflictos en el club mencionado, por medio de la técnica de la observación directa.
- Establecer la forma en que el Ultimate incide en las relaciones interpersonales y en el comportamiento de los integrantes del Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, por medio de la técnica de la entrevista.
- Recomendar estrategias para la implementación del Ultimate como elemento para la transformación de conflictos.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCOS DE REFERENCIAS

#### 2.1 ANTECEDENTES

Se relacionan a continuación trabajos de grado y tesis realizados en el ámbito internacional, nacional y regional, que, de una u otra manera, guardan similitud con la presente investigación y su objeto de estudio, los cuales a su vez aportan elementos de gran relevancia para la construcción de los marcos de referencia, así como a la metodología y los resultados obtenidos en cada caso.

##### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

En el ámbito internacional se inicia por mencionar el trabajo realizado por Vega (2017), presentado para la Universidad de Barcelona (España), titulado “*Deporte para el desarrollo y la paz*” cuyo objetivo fue valorar la articulación de la estrategia colombiana en desarrollo para la paz Colombia, a la luz de una aproximación internacional realizada por el Grupo de Estudio Interinstitucional sobre el Deporte al Servicio del Desarrollo y la Paz de Naciones Unidas. En busca del logro del objetivo. Para tal fin, el investigador planteó una investigación descriptivo-analítica, revisando los conceptos para comprender dicha valoración, también se llevó a cabo una recolección y revisión de literatura que incluyó artículos de revistas electrónicas, informes, trabajos de grado y páginas web referentes al tema. Respecto al uso de las fuentes, se debe mencionar que varias de ellas se encuentran redactadas en inglés. Posteriormente, a través del contraste de algunos elementos seleccionados, se evaluaron de qué manera y en qué grado se encuentra articulada una estrategia con la otra.

Finalmente, se resaltaron las bondades y oportunidades de mejora de Colombia, dentro de los que se pueden mencionar que este fomenta metas de desarrollo y de convivencia pacífica dentro de las poblaciones; que su población objetivo son los niños, niñas y jóvenes en condiciones de vulnerabilidad y que otorga las herramientas y la flexibilidad necesarias para cumplir con los objetivos de paz y de desarrollo que la estrategia de Naciones Unidas plantea.

De acuerdo con lo anterior, se puede establecer como aporte del trabajo citado, la inclusión de menores de edad en estrategias deportivas conducentes a la sana convivencia, la tolerancia y la resolución pacífica de conflictos, especialmente niños en condiciones de vulnerabilidad, cuya naturaleza los hace más proclives a entrar en conflictos de todo tipo.

La tesis realizada por Monzonís (2015), presentada para la Universidad de Barcelona (España), titulada “*La Educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana*”, presenta como objetivo mejorar la competencia social y ciudadana del alumnado para favorecer la prevención y resolución pacífica de conflictos, para lo cual trabajó mediante una investigación cualitativa, paradigma Socio -Crítico y método IAP. Para tal efecto, la investigadora utilizó la observación participante y el análisis de documentos, así como un cuestionario y un ranking sociométrico aplicado a estudiantes, a partir de los cuales se creó un programa de intervención didáctica. Respecto a los resultados se menciona en favorecimiento de la competencia social ciudadana a partir de acciones comunicativas y la autonomía personal de los estudiantes, de la misma manera, la creación de normas en el aula y el establecimiento del proceso democrático en la toma general de decisiones.

En cuanto al aporte del trabajo citado a la presente investigación, se menciona el diseño e implementación de un programa de intervención, toda vez que estos son de gran utilidad en cualquier contexto que se apliquen, ya que se enfocan en dar respuesta a una problemática identificada, que para este caso es la resolución de conflictos.

En el proyecto titulado “*Ultimate frisbee como practica no convencional en la ciudad de La Plata*”, elaborado en la Universidad Nacional de La Plata por Rojas (2014), resalta que en esta práctica deportiva la comunicación es permanente entre los jugadores, escudándose en el principio de comunidad. De la misma manera, el autor menciona que, en la estructura y ejecución del deporte, se observan principios moralistas y humanistas que pueden ser vistos como una resignificación del ser humano a partir del deporte. Aclara, además, que esta es una práctica que tiene más de cuarenta (40) años de desarrollo y consolidación, pero que en Argentina lleva un poco más de diez años que se practica, al igual que otros países de la región, pero que no ha tenido el impacto social y crecimiento de ellos, ya sea por cuestiones culturales, de difusión o importancia dada no solo por las instituciones, sino por los individuos pertenecientes o ajenos a la práctica. Como técnica de investigación se desarrolló una etnografía, a través de la observación-participante con el fin de comprender e interpretar el desarrollo de esta práctica social.

Del trabajo mencionado, se rescatan elementos de gran importancia para la presente investigación, tales como los principios moralistas y humanistas que sugieren en las personas cambios de actitudes y comportamientos en aras de mejorar la convivencia y las relaciones con las demás personas.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

En el ámbito nacional, se empieza por mencionar el trabajo realizado por Gómez & Mora (2018), presentado para la Universidad Libre de Colombia, titulado *“El Ultimate frisbee como propuesta pedagógica para influenciar el valor del respeto entre los niños del curso 502 del Instituto Técnico Francisco José De Caldas”*, en el cual las autoras presentan como objetivo mejorar el ambiente escolar de los niños y niñas del grado 502, basados en la importancia formativa de la educación física para el desarrollo integral del ser humano. Con el fin de lograr el objetivo planteado, las autoras desarrollaron una investigación de tipo cualitativo por medio del método Investigación – acción, aplicada ésta mediante instrumentos como la guía de acercamiento escolar, talleres y fichas diarias de observación. Dentro de los resultados, los autores mencionan la influencia positiva del Ultimate en el respeto entre los estudiantes. El fomento del diálogo y el respeto a las diferencias; aspectos que generan un ambiente agradable y óptimo para el desarrollo de las clases.

Respecto a los aportes del trabajo citado a la presente investigación, se puede mencionar la forma en que el Ultimate incide de manera directa en el comportamiento de las personas, fomentando el diálogo y el respeto por las diferencias entre pares.

En su trabajo titulado *“El ultimate – frisbee una herramienta para mejorar las relaciones interpersonales y la convivencia escolar en los estudiantes del curso 302 del Colegio Villas del Progreso”*, presentado para la Universidad Minuto de Dios por Hilarión & Bejarana (2015), tuvieron como objetivo reconocer la práctica del Ultimate como herramienta socio-pedagógica que contribuye al desarrollo de habilidades sociales y al fortalecimiento de los valores personales.

Para tal efecto, llevaron a cabo una investigación de tipo cualitativo, utilizando como instrumentos para la recolección de información la observación directa, la encuesta y la entrevista, aplicados todos a los estudiantes del grado tercero del Colegio Villas del Progreso. En lo que se refiere a los resultados obtenidos, los autores mencionan una notable modificación del comportamiento, relaciones interpersonales y la optimización en general de la convivencia de los estudiantes en mención.

En lo que se refiere al aporte que el trabajo antes citado hace a la presente investigación, se puede mencionar la utilización de instrumentos de recolección propios de la investigación cualitativa, tales como la observación directa y la entrevista, los cuales son de gran utilidad en la comprensión de los fenómenos que se dan en el desarrollo del Ultimate y la forma en que estos modifican, de cierta manera, el comportamiento de las personas.

En su artículo titulado “*El deporte como herramienta esencial para lograr la paz y el desarrollo en el mundo: una aproximación al caso colombiano del actual proceso de diálogo de la paz*” por Calderón & Martínez (2014), presentan como objetivo la integración e inclusión del deporte en la agenda de negociación de la paz en Colombia, argumentando que, si puede este ser una vía para la reinserción, y rehabilitación de los victimarios y de las víctimas a la sociedad civil colombiana. Para tal efecto, los autores toman como referencia procesos donde la implementación del deporte ha sido de gran relevancia en el logro de la paz, mencionando casos como Ruanda, Sudáfrica, Zambia y Tanzania.

Respecto a la forma en que el deporte podría ser incluido en la mencionada agenda, los autores realizaron una investigación de tipo cualitativo, iniciando con un diagnóstico por medio de entrevistas y encuestas en diferentes regiones de Colombia, donde determinaron aspectos como la baja infraestructura deportiva, estilos de vida poco saludables, la mala

administración de los recursos, la baja cobertura que alcanzan los programas deportivos y las escasas garantías que se otorgan a los deportistas de alto rendimiento entre otros. Dentro de los resultados de la investigación, se menciona la importante contribución que hace el deporte a la paz, la tolerancia y el entendimiento entre comunidades, así como el respeto por las diferencias étnicas, culturales y religiosas. En este mismo sentido, se hace énfasis en que, por su misma naturaleza, el deporte amplía el conocimiento, la comprensión y la toma de conciencia acerca de la coexistencia pacífica.

Referente a los aportes que hace en trabajo citado a la presente investigación se puede destacar la forma en que la actividad deportiva impacta a las comunidades, convirtiéndose de esta manera en un elemento de gran relevancia para promover la convivencia pacífica, el diálogo y el respeto por las diferencias.

### **2.1.3 Antecedentes Regionales**

En el campo regional se cita el trabajo realizado por Zapata (2018), titulado “*La inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento en la resolución de conflictos de tipo vecinal del municipio de Villa del Rosario del Norte de Santander*”, presentado para la Maestría en Paz, Desarrollo y Resolución de Conflictos de la Universidad de Pamplona, cuyo objetivo fue explorar las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas del municipio de Villa del Rosario, Norte de Santander para la resolución de conflictos de tipo vecinal.

El trabajo fue desarrollado desde la investigación cualitativa de tipo narrativo, la muestra poblacional estuvo conformada por cinco participantes del municipio con la característica de haber presentado conflicto de tipo vecinal. El tipo de muestreo fue de casos tipo. Las técnicas que se aplicaron para la recolección de los datos fueron entrevistas

semiestructuradas, grupo focal y análisis documental. Dentro de los resultados se destaca que la confrontación directa es la estrategia más utilizada por los participantes de este estudio. Sin embargo, estas confrontaciones fueron reguladas por estados emocionales que generaron respuestas poco adaptativas para la solución de los conflictos. Por otra parte, las emociones regularon la conducta durante el proceso del conflicto, dichas emociones conllevaron a la generación de actos violentos, que en alguno de los casos generó violencia física, sin que hubiera algún control sobre dichas emociones y por consiguiente, sin uso de la inteligencia emocional. El resultado final de esta investigación dejó como producto la creación de una cartilla en donde se enseña cómo desarrollar la inteligencia emocional como estrategia en la resolución de conflictos.

Desde la perspectiva del aporte del trabajo citado a la presente investigación, se debe mencionar la propuesta que presenta el autor como resultado de su investigación, con el ánimo de que sea interpretada y aplicada con el fin de resolver los conflictos de la manera más adecuada, utilizando para ello la inteligencia emocional, lo cual ha de redundar en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Por otra parte, se menciona el trabajo realizado por Maldonado (2018), titulado *“El teatro foro y la pedagogía activa como estrategia didáctica de transformación sociocultural. Un aporte a la gestión de conflictos y la construcción de cultura de paz”*, presentado para la Maestría en Paz, Desarrollo y Resolución de Conflictos de la Universidad de Pamplona. Los propósitos se orientaron a la aplicación de una estrategia didáctica de transformación sociocultural en pro de una cultura de paz.

Para el logro del objetivo, se identificaron aspectos teóricos y conceptuales relacionados con el conflicto social, la cultura de paz y la pedagogía activa desde el teatro foro y la

gestión de conflictos, a partir de lo cual se desarrolló la secuencia metodológica para la aplicación de éste, como estrategia didáctica de transformación sociocultural y también se exploraron los conflictos presentes en la vivencia de jóvenes participantes de la Escuela de Formación en Teatro del Centro de Bienestar de la Universidad de Pamplona. El enfoque metodológico de la investigación fue fenomenológico, cualitativa y con alcance exploratorio. Respecto a los resultados, se evidencia que, mediante lineamientos teórico-prácticos fundamentados en la pedagogía activa y las técnicas juegos, y a través de ejercicios asociados al teatro foro, se puede implementar una estrategia didáctica que contribuya a la formación de conocimiento y a la transformación de las experiencias vividas y observadas en dicha población.

Respecto al aporte del trabajo citado a presente investigación, se puede mencionar la estrategia didáctica implementada, la cual se basó, entre otras cosas, en el juego, factores estos que hacen un aporte significativo a la resolución de conflictos y a la cultura de paz en los contextos en que se desarrollan.

## **2.2 MARCO TEÓRICO**

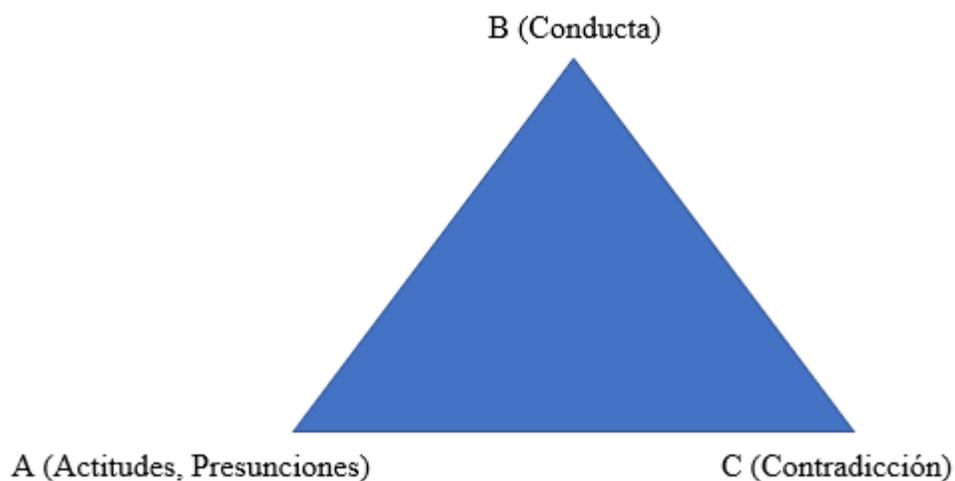
En la construcción del marco teórico, se tienen en cuenta aspectos relacionados de forma directa con el objeto de estudio de la presente investigación, siendo ellos: conflicto, su definición, tipología; la transformación de conflictos; deporte y valores y el Ultimate, este último como pieza clave dentro de la transformación de conflictos.

### **2.2.1 Conflicto**

El conflicto es un hecho natural y hace parte de la razón de ser de la humanidad y de su vida social, determinando el comportamiento de la especie frente a sus semejantes, o su

entorno, el conflicto es una construcción social que se diferencia de la violencia. Los conflictos son normales en la sociedad y hacen parte del motor de cambio al que se enfrenta diariamente el ser humano. Según Galtung (2003), el conflicto es sobre la vida, apuntando directamente a las contradicciones como creadoras y destructoras de vida. Para Fisas (2006), pueden existir conflicto sin violencia, aunque no violencia sin conflicto, de este modo puede ser conducido, transformado y superado para convertirse en Paz. En este sentido Galtung (2003), afirma que en cada Conflicto hay una contradicción, algo que se interpone en el camino de otra cosa, de la misma manera analiza el conflicto como una oportunidad para transformar un problema, en una solución, asimismo, resalta que en el caso de no transformar de manera positiva, el conflicto puede escalar, hasta llegar al punto máximo de la violencia. Con base en lo anterior, Galtung, presenta lo que ha denominado “Triángulo del conflicto”.

Figura 1. Triángulo del Conflicto



Fuente: Galtung (2003 p. 43)

De acuerdo con el autor en mención, el conflicto está compuesto de actitudes (emociones) y presunciones (cogniciones) agrupados en la letra (A) del triángulo del conflicto, en la (B) se manifiestan las conductas que son visibles para todos los actores del conflicto y, para completar la triada, el grupo representado en la (C) que contiene las contradicciones que son el contenido mismo del conflicto, este último representa objetivos incompatibles entre sí. En resumen, Galtung (2003) define el triángulo como: Conflicto = A+B+C. Es decir, las Actitudes + Conductas + Contradicciones hacen la triada para el análisis del término básico del conflicto.

Por su parte Muñoz (2001) afirma el conflicto es una contraposición de intereses y/o percepciones, que está siempre presente en todas las sociedades y actividades humanas. Los conflictos se originan cuando, una, o más de las partes van en contra o persiguen los mismos intereses o percepciones frente a un problema. Es necesario acotar que la definición de conflicto no es general, ni única, lo cual lleva a inferir que, de acuerdo con el tipo de conflicto y los actores participantes, los diferentes tipos de conflictos se deben abordar y conceptualizar de diferentes formas.

En las palabras de Entelman (2005) afirma que “Es preciso tener en cuenta que todo intento serio de una ciencia del conflicto debe enfrentarse con el fenómeno universal; aquel cuya descripción responda a las características genéticas de todos los tipos de enfrentamientos entre seres humanos, individuales o agrupados, que puedan describirse como una subdivisión del amplio genero conflicto” (p. 56).

En las teorías del conflicto existe un debate que va desde lo ontológico hasta lo axiológico, pues se considera una rama de las ciencias sociales y humanas, donde las diferentes posturas han analizado el ser, el cual ha sido enfocado a los problemas internos y externos, hasta los conflictos morales basados en la no ruptura de los valores, y los

conflictos bélicos internacionales que están relacionados en las teorías de la violencia y la paz.

Al respecto Fisas (2006), enuncia que “Desde siempre, pero en particular desde la última década, ha existido un lógico y necesario interés por entender las causas de las guerras, los enfrentamientos violentos y, de forma general, para explicar las dinámicas de los conflictos en que intervienen seres humanos” (p. 181).

En la misma línea Redorta (2004), hace referencia a las posturas teóricas frente al conflicto, desde diversas áreas de estudio, en lo psicológico, social, educativo. Para ello referencia los distintos procesos básicos del conflicto, iniciando por mencionar a Freud y su relación con el deseo y la prohibición; Darwin con el conflicto, entre el sujeto y el medio y su lucha por existir; Marx desde el conflicto y las clases sociales, buscando la igualdad y Piaget con el conflicto de la toma de decisiones experienciales, por la lucha del ser. De lo aquí mencionado se origina la Tabla 1.

Tabla 1. Algunos grandes procesos básicos de conflicto

Autor	Tipo de Conflicto	Proceso resultante.
Freud	Conflicto entre el deseo y la prohibición. (Lucha por el deber.)	Represión. Defensas.
Darwin	Conflicto entre el sujeto y el medio. (Lucha por existir.)	Diferenciación. Adaptación.
Marx	Conflicto entre clases sociales. (Lucha por la igualdad.)	Estratificación social. Jerarquía. Comparación social.

Piaget	Conflicto en la toma de decisiones experienciales. (Lucha por ser.)	Resolución de dilemas. Aprendizaje.
--------	--	--

Fuente Redorta (2004 p 58)

De acuerdo con la tabla anterior, se puede inferir que, efectivamente, el conflicto es un fenómeno que no solamente se da entre dos personas, toda vez que pueden existir conflictos internos que producen sensaciones de inestabilidad y duda frente a hechos específicos. De la misma manera, puede existir un conflicto entre la persona y el medio, donde la primera se puede encontrar inconforme por los sistemas que lo rigen, los cuales debe superar por medio de lo que Darwin llama adaptación.

Retomando los postulados de Galtung (2003), el conflicto es problemático y, por ende, puede llevar a conductas constructivas, en forma de actividades profundas, reflexivas también conocidas como diálogo interno y externo. No obstante, allí están presentes las conductas, destructivas, que dañan, desgarran y hieren las conductas que transforman en positivo.

Las consecuencias del tipo de tratamiento de los conflictos, puede variar según su transformación, para Fisas (2006) la respuesta al conflicto siempre es múltiple, y van desde la negociación con el adversario hasta su destrucción. En el mismo sentido Galtung (2003) determina que existen ciertas situaciones clásicas a un problema que se resiste a cualquier solución, algo se interpone en el camino, asimismo postula los elementos denominados átomos del conflicto. Disputa: entre dos personas, o actores, que persiguen un mismo fin que escasea y Dilema: Una persona, o actor, que persiguen dos fines incompatibles entre sí.

En las palabras de Entelman (2005) “el conflicto es un proceso dinámico, sujeto a la permanente alteración de todos sus

elementos. A medida que se desarrolla su devenir cambian las percepciones y las actitudes de los actores que, en consecuencia, modifican sus conductas, toman nuevas decisiones estratégicas sobre el uso de los recursos que integran su poder y, a menudo, llegan a ampliar, reducir, separar o fusionar sus objetivos” (p.78)

Lo anterior se puede interpretar como la transformación permanente de los conflictos, lo cual está dado por el cambio de visión o percepción de las partes, siendo esto un punto a favor de la conciliación y del diálogo. Sin embargo, ello puede también ser contraproducente, toda vez que otorga plazos que permiten buscar estrategias para destruir a la contraparte y lograr el objetivo propuesto.

### **2.2.1.1 Conflicto Intrapersonal**

Se parte de lo planteado por Galtung (2003) frente al dilema por parte de una persona, o actor que persigue dos fines incompatibles entre sí, el cuál puede llevar a esfuerzos para negar algo en el propio yo, lo que puede tener como consecuencia la propia autodestrucción, o descargando la frustración en otra persona o un grupo de personas, ante la imposibilidad de transformar el conflicto de manera acertada, lo cual se puede relacionar con energía que no ha sido canalizada constructivamente y que puede escalar en un problema que puede o no tener solución. El dilema se presenta cuando la persona tiene dos o más opciones o fines por decidir, las cuales no son compatibles entre sí.

Pueden existir los dilemas morales que, según Carmona, Torres, & Olivas (2002) “son un conflicto cognitivo entre dos valores. El diálogo generado al trabajar con dilemas es, pues, algo importante en sí mismo por todos los valores que su relación conlleva y porque es el medio más adecuado para desarrollar habilidades cognitivas y afectivas que permiten el progreso del razonamiento moral y la creación, modificación o clarificación de las actitudes y conductas” (p.93).

Al respecto Galtung (2003), enuncia que los conflictos personales se estudian desde la psicoanalítica y las contradicciones, se pueden observar desde el yo, y el super yo, que yace en lo más profundo de la personalidad. El proceso de concienciación no es realista y está en el subconsciente, por lo tanto, las contradicciones, no son reconocidas ni superadas, ni transformadas. Para que los conflictos del actor sean transformados, es necesario que se reconozcan y existan una conciencia de evolución frente al problema, de lo contrario el conflicto prevalecerá, y es allí donde la intervención de un profesional, puede ayudar para buscar en el subconsciente esas contradicciones, logrando así, decisiones y transformaciones en el dilema de conflicto.

De esta forma en las palabras de Galtung (2003) “Podríamos decir ahora que en un conflicto intrapersonal la persona tiene el interés en dar al ello lo que le es debido, e interés en dar el super yo lo que le es debido. El nivel de conciencia es muy poco, o cero. Pero mediante la concienciación, esos intereses pueden convertirse en valores: como actora, como sujeto, la persona puede entonces valorar conscientemente ambos elementos, decidir que hay incompatibilidad, y optar por uno u otro” (p.78)

De lo anterior se infiere que es la persona, a través de su capacidad de reflexión y conciencia la que tiene libre albedrío respecto a la opción que toma para dar respuesta o solución al conflicto generado.

### **2.2.1.2 Conflicto Interpersonal**

Las relaciones interpersonales, son fundamentales para las sociedades y aseguran que su buena gestión ayude a la convivencia entre seres humanos. En el apartado anterior se mencionaron los aportes de Galtung (2003) frente al conflicto intrapersonal y su conceptualización con el dilema, ahora bien, en los conflictos interpersonales que hacen

parte de la clasificación de conflictos colectivos, en los que también se encuentran los conflictos intergrupales, los conflictos intranacionales, los conflictos internacionales y los mundiales.

Para Galtung (2003) La disputa se presenta entre dos personas, o actores que persiguen dos fines incompatibles entre sí, y desemboca de manera fácil en intentos de dañar o destruir al otro. En la vida diaria las personas se enfrentan a conflictos intrapersonales e interpersonales, y depende de la forma de abordarlo, se puedan presentar las consecuencias positivas o negativas.

### **2.2.1.3 Transformación de Conflictos**

La Paz, la guerra, la violencia y los conflictos son tan antiguos como la misma humanidad; pero el interés académico con el objetivo de prevenir, analizar y abordar los conflictos, en su resolución negociada, es relativamente reciente, aparece después de la primera guerra mundial, sin embargo, dichos esfuerzos no fueron del todo fructíferos en la práctica, pues años más tarde se presenta la segunda guerra mundial, y es allí donde inician formalmente los estudios sobre el tema y el interés por el aporte científico a la negociación Valencia, Gutiérrez, & Johansson (2012).

Según Fisas (2006) el análisis de los conflictos, en su naturaleza, no implica que aporte a la solución de manera directa, se necesita la participación de los actores para lograr la transformación del conflicto, lo cual da la idea que el apoyo científico y académico en la resolución, gestión y transformación de conflictos, es parte fundamental; pero no un todo para la correcta transformación, es necesaria la participación de todas los implicados en las contradicciones.

Gracias a Galtung (2003), se sabe que en algún lugar de un conflicto hay una contradicción, y en algún lugar de la contradicción hay dinamismo, con el que se puede buscar un equilibrio para evolucionar los conflictos, por lo cual se denomina al conflicto como algo en continuo cambio. Ahora bien, la transformación de conflictos es un proceso sin fin, y en el que es necesario tener en cuenta que las contradicciones se presentarán una y otra vez, por lo que pensar un escenario dónde se resuelvan todas, no es natural y por ende ajeno a la realidad.

Para hacer un acercamiento al tema, también es necesario mencionar la gestión y transformación, y los procesos de análisis por lo que los estudios del área han esbozado Fisas (2006) citando a Lederach (1996) resume el significado de los tres conceptos más representativos en el abordaje de los conflictos.

***Resolución de Conflictos:*** este concepto indica la necesidad de entender como el conflicto empieza y termina, y busca una convergencia de los intereses de los actores.

***Gestión de Conflictos:*** es un concepto que reconoce que el conflicto no puede resolverse en el sentido de librarse de él, y que pone el acento a limitar las consecuencias destructivas del conflicto. Es un concepto que no reconoce el sentido amplio de pacificación, y se limita a los aspectos técnicos y prácticos del esfuerzo.

***Transformación de Conflictos:*** pone el acento en la naturaleza dialéctica del conflicto. El conflicto social es un fenómeno de la creación humana que forma parte natural de las relaciones humanas. El conflicto es un elemento necesario de la construcción y reconstrucción transformativa humana de la organización y de las realidades sociales. El conflicto puede tener patrones destructivos que pueden ser canalizadas hacia una expresión constructiva. La transformación es un concepto descriptivo de la dinámica del conflicto, al tiempo que es prescriptivo de todos los propósitos que persigue la construcción de paz. Al

respecto Fernandez, Cancino, Botero, & Prada (2015), aduce que un conflicto puede escalar y puede ser difícil su tratamiento, llegando hasta el punto máximo de violencia.

El espectro de mecanismos para el abordaje de conflictos es diverso, va desde los intentos de suprimir el conflicto hasta su transformación y prevención, pasando por la gestión y la resolución, según si el manejo que se pretende es más proactivo o reactivo. Desde el nivel reactivo las soluciones se encuentran en una escala baja para la solución del conflicto con el uso de la fuerza a través de la violencia, en nivel medio la gestión del conflicto con el arbitraje, en nivel proactivo se encuentran la resolución de conflicto, haciendo uso de la negociación y mediación, en un nivel alto se encuentra la prevención y transformación Prada, Unger, & Gómez (2014).

Partiendo de la base de que el conflicto puede ser una oportunidad para evolucionar, tal como lo afirma Fisas (2006) las situaciones conflictivas, también son depositarias de oportunidades positivas, en la medida que la situación de conflicto es el detonante, de procesos de conciencia, de participación e implicación que transforman una situación inicial negativa, en otra con mayor carga positiva.

A lo largo de la línea cronológica sobre los estudios de conflictos, se han acuñado diversos conceptos, que de una u otra forma, aportan al entendimiento de la solución general de problemas. La resolución de conflictos hace referencia a la gestión de conflictos y lo que nos convoca en este apartado la transformación de conflictos, Fisas (2005).

### **2.2.2 Deporte y Valores**

El ser humano, desde la primera infancia, necesita desarrollar e incentivar su inteligencia, y lo realiza por medio del juego, con el objetivo de ampliar su creatividad e imaginación, realizando la estimulación cognitiva, a través de la actividad física. A medida que crece,

adquiere habilidades y destrezas que le permiten pasar a actividades de recreación que son un poco más organizadas que el juego, y dependiendo del tipo de deporte se inician en procesos formativos en determinadas disciplinas que requieren de habilidades específicas UNICEF (2004).

El deporte en general, y basados en los principios de juego limpio, en su mayoría incentiva la empatía, la comunicación, la negociación y el liderazgo. En la sociedad, el libre esparcimiento y los estilos de vida saludable, así como la recreación y el juego, han tomado una especial relevancia, debido a los beneficios físicos y psicológicos que el deporte conlleva, llevando en la mayoría de los casos lecciones sobre el respeto, la capacidad de liderazgo y la colaboración.

Desde la perspectiva de la UNICEF (2004), “el deporte, así como cualquier modalidad de actividad física contribuye al buen estado físico, al bienestar mental y a la interacción social. Dentro de dichas modalidades de actividad física se encuentran el juego, la recreación, el deporte informal –organizado o competitivo– y los juegos o deportes autóctonos” (p.56).

### **2.2.2.1 El Ultimate**

El Ultimate es un deporte de conjunto en el que se emplea un disco volador o frisbee, durante su desarrollo no hay contacto corporal entre jugadores y el disco avanza solamente por medio de pases entre jugadores, cuando éste cae al piso por una interceptación o un mal pase, el otro equipo toma posesión de él automáticamente. Cada equipo se compone de siete jugadores en el campo de juego. Sin embargo, un equipo puede tener más de 20 jugadores Tejada (2009).

Durante el juego el gol o anotación se completa cuando una persona recibe el disco dentro de la zona de gol (end zone), mediante el pase de un compañero desde cualquier parte de la cancha. Cabe aclarar que este deporte no tiene árbitros, por lo tanto “el juzgamiento” es hecho por los mismos jugadores dentro del campo de juego; de allí nace el denominado “espíritu de juego” que es la regla máxima, así como la filosofía que promueve, refiriéndose está a la responsabilidad que tiene cada uno de los jugadores que participan en el juego Tejada (2009).

El tiempo de juego se estipula en común acuerdo con los equipos o ante la junta organizadora del torneo, sin embargo, casi siempre se juega a 2 tiempos que pueden sumar hasta 1 hora y 30 minutos, con 5 minutos de descanso El tiempo se prorroga en caso de empate. A este momento del juego también se le conoce como “gol de oro” porque el tiempo de juego está permitido hasta que un equipo anote el gol Tejada (2009).

#### **2.2.2.2 La comunicación en el Ultimate**

La comunicación es la transmisión y recepción de señales audibles, visibles que van con un sentido de información o mensaje. En este deporte, la comunicación está dada por el conjunto de símbolos, señales o sonidos que favorecen la interacción durante el juego. Cada jugador puede comunicarse gestual o verbalmente con todos para anunciar una acción de juego, para compartir una estrategia. A diferencia de deportes como el fútbol o el voleibol, los jugadores pueden utilizar expresiones y gestos libremente, sin tener ningún impedimento del reglamento deportivo que le genere sanción Tejada (2009).

### **2.2.2.3 El espíritu de juego**

Hace referencia al trato y al comportamiento general que deben tener los jugadores durante un encuentro, éste se refiere al compromiso de jugar sin agredir al otro, a jugar de forma transparente, a fomentar el diálogo y la concesión de acuerdos cuando sucede una falta o una jugada dudosa, a esto se le denominan llamados, los cuales funciona con un mecanismo de dialogo basado en la confianza y la ética, es necesario resaltar que todos los jugadores deben tener pleno conocimiento del reglamento. El espíritu de juego es semejante al “fair play” o juego limpio que se propone en otros deportes de equipo Tejada (2009).

Según Brolles citado por Tejada (2007) el espíritu de juego es la principal característica de este deporte, porque se realiza bajo el autoarbitraje; son los jugadores los que gritan falta, con ética y respeto por el adversario. Siempre se pretenderá jugar y demostrar méritos limpios y transparentes que lleven al triunfo Tejada (2009). El Ultimate con su filosofía enmarcada en el espíritu de juego, le apuesta a romper los esquemas de los deportes tradicionales y empezar un proceso civilizatorio y pacificador, dejando atrás el esquema del árbitro que reprime o juzga de acuerdo a las normas Rojas (2014).

El espíritu de juego en El Ultimate, es la capacidad de aceptar y reconocer todas las situaciones que se presentan en el juego, lo que se traduce en el conocimiento de las normas. Del mismo modo el espíritu de juego, tiene que ver con reconocer, felicitar o aplaudir al oponente Rojas (2014) aprendiendo del rival para mejorar, sin ningún tipo de envidia.

#### **2.2.2.4 La promoción de valores a través del Ultimate**

En la actualidad, existen algunos programas que emplean el Ultimate para promocionar valores de paz y convivencia. En el año 2009 se organizó un grupo de voluntarios para promover este deporte en el medio oriente, exactamente en la zona de conflicto armado.

Esta organización se conoce como Ultimate Peacey, el cual tiene como objetivo promover lazos de amistad y comprensión a través de la práctica deportiva, de forma que se mejore la convivencia social entre los jóvenes, entre la cultura y los grupos sociales del mundo Tejada (2009).

En Colombia, desde el año 2006, en una iniciativa liderada por el Instituto de Deportes y Recreación INDER se comenzó a emplear el Ultimate como una estrategia de promoción de valores sociales para mejorar la convivencia entre los jóvenes de los barrios de la ciudad de Medellín. Aunque se inició con algunas dificultades de aceptación por parte de la población general, debido a que en esta época era un deporte poco conocido, sin embargo, el programa fue aumentando su número de practicantes gracias al apoyo de los clubes de Ultimate de la ciudad en varias zonas del área metropolitana, de manera que a la fecha existen (doce) 12 sedes en la ciudad con un promedio de atención de (quinientos) 500 personas (niños y niñas) con edades entre diez (10) y (veintiún) 21 años Tejada (2009).

### **2.3 MARCO CONTEXTUAL**

La presente investigación se realizará en el municipio de Pamplona, el cual está ubicado en el departamento de Norte de Santander, la extensión total del municipio es de trescientos diez y ocho (318) Km<sup>2</sup> y la extensión de su área urbana es de cincuenta y nueve mil doscientos catorce (59.214) Km<sup>2</sup>, presentando una temperatura media de 16 grados centígrados.

La economía de Pamplona está basada en la producción manufacturera que representa menos del 10% de los establecimientos y del empleo de la ciudad. La tercera parte de la industria corresponde a la producción de tejidos y el segundo renglón es el de producción de alimentos, particularmente de panaderías, dulcerías y salsamentarías Alcaldía de Pamplona (2016).

Cabe resaltar, que la economía de Pamplona gira en torno a la Universidad de Pamplona, la cual genera gran cantidad de empleo y alberga a casi siete (7) mil estudiantes, que en alto porcentaje provienen de otras regiones del país, generando ingresos significativos para los comerciantes tanto formales como informales.

Respecto a la información general del Halley Ultimate Club, a continuación, se transcribe de forma literal lo expresado por su fundador y actual director Diego Álvarez, donde manifiesta la historia de este y la forma en que se ha venido perfilando en el mundo deportivo a nivel regional y nacional:

“Mi nombre es Diego Álvarez, tengo 35 años , soy deportista, jugador de Ultimate frisbee desde hace once años y entrenador de mi club hace cinco, tuve la oportunidad de conocer este maravilloso deporte en la universidad Santo Tomas de Bucaramanga en donde realicé mis estudios profesionales, jugué para el club PSYCHO DISCO , club al que pertencí por 6 años y con el cual pude tener las mejores experiencias como deportista, ganando torneos regionales y nacionales me convertí en un jugador de alta competencia, Bucaramanga tiene varios clubes con reconocimiento a nivel nacional por la calidad de sus jugadores.

En el año 2015 tomé la decisión de regresar a la ciudad donde viven mis padres y en donde pasé la mayor parte de mi infancia y adolescencia, Pamplona (Norte de Santander), una ciudad llena de oportunidades mágicas para nuestro deporte, en el día a día de mi trabajo

seguía preparándome para seguir compitiendo con mi club, de hecho, viajaba cada 15 a Bucaramanga para poder entrenar y regresar a trabajar durante la semana.

En uno de mis entrenamientos personales en Pamplona, un grupo de jóvenes se acercaron y me pidieron que les compartiera algo de este nuevo deporte que no era tan popular en Pamplona, así que programamos un encuentro deportivo para poder enseñarles algo básico sobre el deporte, llegaron 5 personas al campo donde se podía practicar y donde se empezaron a reflejar todas las dificultades que tienen los deportistas en la ciudad, en este escenario deportivo teníamos que saltar un muro donde esperaban tres perros poco amigables, además la cancha era un potrero de vacas con dos arcos de fútbol en sus extremos, huecos en el suelo, excrementos del ganado, desniveles en el piso y otras variables hacían difícil la práctica, aun así, las ganas de estos jóvenes hicieron que se programara uno, dos y muchos más entrenamientos, el grupo se hizo cada vez más grande y fue imposible detener el impacto que tenía la disciplina deportiva en la ciudad, por eso decidí formalizar el grupo de jóvenes y ofrecer un servicio de actividad sana, un deporte como ninguno que complementa el nivel físico, técnico y táctico con las habilidades sociales que se pueden desarrollar a partir de la construcción de un modelo deportivo fuera de lo común, un deporte totalmente auto arbitrado, sin juez, donde el único que puede decidir sobre una acción de juego es el mismo jugador involucrado en la jugada, por eso Ultimate ha tenido un crecimiento muy notable en todo el mundo.

Poco tiempo después se decidió usar el nombre “Halley” al hacer referencia a un objeto con fuerza propia, con mucho poder en el núcleo del mismo, hicimos un uniforme e inicio una familia de deportistas.

Los entrenamientos continuaban mientras por mi parte adelantaba toda la documentación requerida para obtener el “reconocimiento deportivo” el cual certifica que el 17 de enero

del año 2017 se otorga la formalización de “HALLEY ULTIMATE CLUB” , de esta manera pude ofrecer a los jóvenes mejores condiciones de entrenamiento para tener equipos de competencia, ese mismo año iniciamos nuestra etapa competitiva, fuimos a Bucaramanga y Cúcuta en el primer semestre y en diciembre del año 2017 tuvimos nuestro primer torneo nacional en la ciudad de Bogotá, en adelante hemos viajado a otras ciudades del país donde hemos llevado lo mejor de nuestro talento local, hemos logrado buenos resultados siendo un club tan joven el país.

Hoy después de casi 5 años de trabajo, estoy seguro que el club ha cambiado la vida de muchas personas, tenemos cerca temas como el alcoholismo, las drogas, las pandillas, el bulling, en donde nuestro club ofrece una actividad sana como herramienta constructora de sociedad.

El club ha participado de torneos en Manizales, Bogotá, Bucaramanga , Cúcuta, Ocaña, entre otros, donde hemos tenido muy buenos resultados, tenemos 3 títulos como campeones en la categoría mixta , tres sub campeonatos en la categoría masculina y dos campeonatos en la categoría femenina, nuestro mejor torneo nacional lo jugamos en el año 2018 donde quedamos cuartos en una de la competencias más exigentes del país (DISCO VOLADOR 2600) han pasado más de 150 personas por el club, actualmente tenemos 60 jugadores que cada día tienen sueños más grandes además de hábitos saludables y una vida social llena de valores aplicados cotidianamente, para este año tenemos el objetivo de conseguir un cupo para jugar un torneo internacional y representar a nuestro país, hace poco hago parte del grupo de jugadores de selección Colombia en categoría Master, sigo preparándome para poder compartir con mis jugadores este maravilloso deporte que nos permite soñar y volar cada vez más alto.

Ultimate frisbee puede transformar el pensamiento defensivo en el cual siempre hemos estado basados, en Ultimate enseñamos a escuchar el otro punto de vista, a tener empatía frente a una situación o persona, a confiar y creer en los demás, a resolver un conflicto con el dialogo, fuera de la violencia, porque entendemos que podemos llegar a muchos acuerdos si somos tolerantes frente a las situaciones que se presentan en la vida, por eso me siento más que agradecido con Dios por permitirme tocar el corazón de tantas personas y poder cambiar sus vidas haciendo algo que les gusta y a todos nos gusta, jugar y divertirnos”.

## **2.4 MARCO LEGAL**

Respecto a la normatividad legal inmersa en la presente investigación, se cita la Constitución Política de Colombia (1991), la cual, en su Artículo 44 asume la recreación como derecho. De la misma manera, en el Artículo 64 menciona que es deber del Estado promover la recreación de las personas.

En la misma línea, la Carta Magna en su Artículo 52, menciona que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

Por último, en su Artículo 67, a la par del derecho a la educación, la Constitución menciona que, por medio de ésta, se formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación Corte Constitucional, (2016).

Por su parte, la Ley 181 de 1995, dicta las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. En dicha ley, en su Artículo 4, se asumen el deporte como un derecho social, de la misma manera lo hace con la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, mencionando que estos son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral.

De la misma manera, en su Artículo 15, menciona que el deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Por último, en su Artículo 16, menciona que dentro de las manifestaciones del deporte está aquella que se configura como formativa, es decir, la que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo, lo cual comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos, teniendo lugar, tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, así como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes Congreso de Colombia (1995).

Respecto a la reglamentación del Ultimate impuestas por WFDF (2017), estas se pueden resumir de la siguiente manera:

***El terreno de juego:*** es de forma rectangular sesenta (64) metros de largo y 37 metros de ancho, con una zona de marca en cada lado diez y ocho (18) metros cada una. Es decir, cien (100) metros en total.

**Inicio del juego:** los equipos constan de siete (7) jugadores de campo más reservas. Cada punto empieza con los equipos situados en la línea frontal de su zona de marca. El equipo defensor lanza el disco (hace el pull) al equipo atacante.

**Puntuación:** se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque completa un pase dentro de la zona de marca del equipo defensor. A continuación, se inicia un nuevo punto.

**Movimiento del disco:** el disco puede desplazarse en cualquier dirección completando así un pase a un jugador del mismo equipo. No se puede correr con el disco en las manos. La persona que tiene el disco (lanzador) tiene diez (10) segundos para pasarlo. El jugador que hace la defensa sobre el lanzador (marcador) cuenta en voz alta los segundos que van pasando.

**Cambio de posesión:** cuando un pase no se completa (p.ej. el disco sale fuera del campo, se le cae a un jugador, hay un bloqueo o una intercepción), el equipo defensor pasa inmediatamente a tener la posesión del disco e inicia el ataque.

**Sustituciones:** solo se pueden hacer cambios cuando se acaba el punto o si ha habido una lesión.

**Contacto:** no está permitido el contacto físico entre jugadores. Si lo hubiera, se incurriría en una falta. Tampoco están permitidos los bloqueos y otros tipos de obstrucciones.

**Faltas:** cuando hay contacto entre jugadores se produce una falta. Si la falta provoca la pérdida de posesión del disco, el juego se reinicia manteniendo dicha posesión. Si no hay acuerdo entre los jugadores que cometen/reciben la falta, la jugada vuelve a su inicio.

**Arbitraje:** cada jugador es responsable de marcar las faltas que crea necesarias y de resolver las disputas que puedan surgir. No existe la figura del árbitro.

***Espíritu del juego:*** el Ultimate pone énfasis en la deportividad y el juego limpio. Se alienta a jugar de forma competitiva, pero nunca a expensas del respeto entre jugadores, el cumplimiento de las reglas y el disfrute propio de la práctica de este deporte.

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de tipo cualitativo. Según Hernández, Fernández, & Baptista, (2010), la investigación cualitativa busca comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto.

La investigación cualitativa se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados. Este enfoque es recomendable cuando el tema del estudio ha sido poco explorado o no se ha hecho investigación al respecto en ningún grupo social específico Hernández, Fernández, & Baptista (2010).

Desde la perspectiva del método y de acuerdo con los propósitos planteados para la presente investigación, se puede afirmar que esta se ajusta a las características propias de la etnografía, la cual es entendida por Rodríguez, Gil, & García (1996), como el método de investigación por el que se aprende el modo de vida de una unidad social concreta.

En este sentido, dichos autores mencionan que a través de la etnografía se persigue la descripción o reconstrucción analítica de carácter interpretativo de la cultura, formas de vida y estructura social del grupo investigado. De acuerdo con lo anterior, y teniendo en cuenta que el trabajo se desarrollará con el Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, se puede afirmar que el trabajo se ajusta plenamente a las intenciones del proyecto.

Por su parte, (Martínez Miguélez, 2005), menciona que el método etnográfico, describe e interpreta las modalidades de vida de los grupos de personas habituadas a vivir juntas. Lo cual se relaciona directamente con el Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, toda vez que la misma naturaleza del deporte lleva a que los jugadores compartan una cantidad significativa de tiempo, tanto en los entrenamientos como en el desarrollo del juego como tal, además del tiempo de desplazamiento cuando tienen que viajar a otras partes.

Así mismo, el autor menciona que el enfoque etnográfico se apoya en la convicción de que las tradiciones, roles, valores y normas del ambiente en que se vive, se van internalizando poco a poco y generan regularidades que pueden explicar la conducta individual y de grupo en forma adecuada. Estos aspectos coinciden totalmente con la concepción general del Ultimate desde la convivencia, ya que las personas que se unen a los diferentes equipos, al percibirse inmerso en un estilo de vida, de juego y de manera de resolver diferentes situaciones, se va acoplando a ello hasta convertirlo en un estilo de vida. Al respecto, el mismo (Martínez Miguélez, 2005), menciona que los miembros de un grupo étnico, cultural o situacional comparten una estructura lógica o de razonamiento que, por lo general, no es explícita, pero que se manifiesta en diferentes aspectos de su vida, que para este caso, es el comportamiento general de la persona y su actitud cuando practica el deporte como tal.

### **3.2 DISEÑO METODOLÓGICO**

A continuación, se describen las fases que se tendrán en cuenta dentro de la presente investigación, las cuales coinciden con las que se proponen desde el método etnográfico y que sustenta teóricamente Restrepo (2009), siendo estas:

### **3.2.1 Fase 1. Diseño de la Investigación**

Consiste en la elaboración de un proyecto que plasma la formulación de manera consistente y sistemática de un problema de investigación Restrepo (2009). Para este caso, se percibe una problemática enmarcada en la dificultad de las personas para resolver sus problemas de forma ecuánime y pasiva, a partir de los cual se pretende hacer una propuesta basada en el Ultimate como estrategia para dar respuesta a esta necesidad.

### **3.2.2 Fase 2. Trabajo de Campo**

Para el trabajo de campo, un principio ético nodal consiste en que las personas con las cuales se lleva a cabo el estudio deben tener pleno conocimiento de lo que se pretende hacer Restrepo (2009). En el caso de la presente investigación, se pretende abordar a los integrantes del Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, quienes serán informados de los propósitos que se persiguen y el producto que se pretende obtener con la información recolectada. Dichos aspectos quedarán en constancia mediante formatos de consentimiento informado debidamente firmados por los participantes en la recolección de la información.

### **3.2.3 Fase 3. Análisis de la Información**

Consiste en organizar e interpretar la información resultante del trabajo de campo en aras de definir las líneas descriptivas y argumentativas que serán plasmadas en la presentación Restrepo (2009). En la presente investigación la información será analizada mediante la estructura establecida de categorización, a partir de lo cual se plantearán categorías y subcategorías, las cuales, desde los resultados de la observación directa y las entrevistas, serán confrontadas por el método de triangulación con los postulados teóricos ya tratados en el marco fijado para ello.

### **3.2.4 Fase 4. Presentación de los Resultados**

Se trata de la exposición de los resultados obtenidos en la investigación. De acuerdo con los planteamientos de Restrepo (2009), es recomendable dar a conocer estos resultados a las personas con quienes se ha realizado el estudio, así como proteger su identidad cuando los mencionados resultados sean socializados con otras comunidades. Para el caso específico de la presente investigación, se pretende dar a conocer la información obtenida con los integrantes del club en mención y posteriormente sustentar la investigación en el marco de trabajo de grado en la Maestría, en Paz, Desarrollo y Resolución de Conflictos.

## **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

A continuación, se mencionan y describen las técnicas y los instrumentos que se han de utilizar en la presente investigación, en aras de dar cumplimiento a los objetivos propuestos:

### **3.3.1 Técnicas**

Para la recolección de la información se utilizará la técnica de la observación directa, la cual es definida por Rodríguez, Gil, & Garcia (1996), como un proceso sistemático, por medio del cual un investigador recoge por sí mismo la información relacionada con cierto problema. En dicho proceso intervienen las percepciones del sujeto que observa y sus interpretaciones de lo observado. La observación constituye un proceso deliberado y sistemático que ha de estar orientado por una pregunta, propósito o problema.

Para el caso de la presente investigación es de gran pertinencia, aplicar la técnica de la observación directa, toda vez que, dentro de la caracterización del Ultimate desde la perspectiva de la resolución de conflictos, se hace necesario observar el comportamiento de los deportistas antes, durante y después del juego.

De la misma manera, se utilizará la técnica de la entrevista, la cual, para Rodríguez, Gil, & García (1996), es uno de los medios más efectivos para acceder al conocimiento, las creencias, los rituales, la vida de esa sociedad o cultura, obteniendo datos en el propio lenguaje de los sujetos.

Para el presente caso, la entrevista, toma relevancia en la medida en que será utilizada para registrar la opinión de los jugadores respecto al aporte que hace este deporte a la resolución de conflictos.

### **3.3.2 Instrumentos.**

Los instrumentos a utilizar en la presente investigación son los que se relacionan a continuación:

#### **3.3.2.1 Instrumento N° 1**

Formato de observación directa a jugadores en un encuentro Deportivo de Ultimate, con el fin de determinar su comportamiento durante su desarrollo (Apéndice A).

#### **3.3.2.2 Instrumento N° 2**

Formato de entrevista dirigida a jugadores del Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, con el fin de conocer la opinión de estos respecto a los aportes de este deporte a la resolución de conflictos (Apéndice B).

### **3.3.2.3 Instrumento N° 3**

Formato de entrevista dirigida a un jugador de Ultimate con el fin de conocer los efectos de este juego en su vida (Apéndice C).

### **3.3.3 Informantes Clave.**

Los informantes clave, según (Rodríguez, Gil, & Garcia, 1996), son personas o grupos de personas que se eligen porque cumplen con ciertos requisitos que, en el mismo contexto o en la misma población, no cumplen otros miembros de la misma población o comunidad. Para el caso de la presente investigación, los informantes clave serán cinco (5) jugadores de Ultimate del Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona.

Respecto al tipo de muestreo, y teniendo en cuenta que se trata de una investigación cualitativa, se optó por el “Intencionado y Razonado”, toda vez que los informantes clave se eligieron teniendo en cuenta la representatividad de su discurso y el aporte que pueden otorgar a la investigación desde su conocimiento del deporte y su membresía al club.

Los informantes clave fueron cinco, los cuales fueron identificados con la siguiente codificación:

Informante N°1: WM

Informante N°2: LR

Informante N°3: LC

Informante N°4: DR

Informante N°5: DOA

### 3.3.4 Validación de Instrumentos

Teniendo en cuenta que los instrumentos para la recolección de información, revisten gran importancia para la efectividad y validez de los resultados, se acudió a dos expertos para su correspondiente validación, son ellos la Magister Zandra Lucero Estévez Carvajal y el Magister Juan Francisco Díaz González, quienes dieron el aval correspondiente para su aplicación (Apéndice D).

### 3.3.5 Categorías de Análisis

De acuerdo con los planteamientos de Romero (2005), las categorías son las diferentes formas de clasificar conceptual o codificar un término o expresión de manera clara que no se preste para confusiones a los fines de determinada investigación. En dichas alternativas serán ubicados, clasificados, cada uno de los elementos sujetos a estudio (las unidades de análisis). Para el caso de la presente investigación, las categorías que se tendrán en cuenta para el análisis de la información se relacionan a continuación:

Tabla 2. Categorías y Subcategorías

Categoría	Subcategoría
Tiempo	Tiempo practicándolo
	Frecuencia de práctica
Relaciones interpersonales	Antes de iniciarse en la práctica
	Después de iniciarse en la práctica
	Aportes del Ultimate a las relaciones interpersonales
Resolución de conflictos	Aportes del Ultimate a la resolución de conflictos

	Reglas de juego
Comportamiento	Incidencia del Ultimate en la resolución de conflictos
	Pertinencia del Ultimate desde el comportamiento

## **CAPITULO IV**

### **4. RESULTADOS**

A continuación, se presentan los resultados de la investigación de acuerdo con el planteamiento de cada uno de los objetivos específicos. Es procedente mencionar que el análisis de datos se realizó mediante la reducción y categorización, utilizando a su vez la técnica de la comparación/contraste, la cual se evidencia en la forma en que las opiniones de los entrevistados son comparadas con los postulados teóricos de diferentes autores.

Así pues, respecto al primer objetivo específico, es decir, caracterizar el Ultimate desde la perspectiva de la transformación de conflictos en el club mencionado, se tiene en cuenta lo siguiente:

#### **4.1 RESULTADOS OBSERVACIÓN DIRECTA**

La observación directa se desarrolló mediante formato relacionado en los instrumentos para la recolección de la información, donde se tuvieron en cuenta aspectos generales del comportamiento de los integrantes del equipo en mención antes, durante y después del juego. De ello se resaltan los siguientes aspectos:

La totalidad de los jugadores se saludan entre si y a los del equipo contrario de manera cordial, mostrando antes del juego una actitud positiva y de expectativa frente a la actividad que se va a desarrollar.

No se percibió por parte de los jugadores indicios de violencia física o verbal, ni antes, ni durante, ni después del juego, de igual manera, no se percibió ningún tipo de discusión con sus compañeros ni con sus rivales.

Antes, durante y después del juego, se percibió un diálogo permanente entre los jugadores del equipo, lo que les permitió desarrollar su estrategia de juego y desarrollarlo en plena armonía. Lo anterior estuvo siempre sujeto al cumplimiento plena de las normas de juego establecidas.

Al finalizar el juego, se percibió que el agradecimiento y el saludo entre los equipos rivales y entre los jugadores del mismo equipo. De la misma manera, los comentarios del juego desarrollado fueron siempre positivos y en términos de respeto, caracterizados por el uso de buenas palabras y de comentarios de ánimo y reflexión sobre los aspectos y estrategias a tener en cuenta para próximos encuentros.

De acuerdo con la información obtenida en la observación directa, se puede afirmar que el desarrollo del Ultimate se hace en términos del respeto tanto a las personas de los equipos rivales, como a las normas establecidas para su juego; aspectos que favorecen de manera significativa la convivencia, las relaciones interpersonales y el respeto por las normas. De la misma manera, la configuración general de este deporte, aleja a las personas de la violencia y los aproxima al diálogo y a los acuerdos, los cuales en términos generales hacen que los conflictos o diferencias se transformen en una oportunidad para resolverlos de manera equitativa y pacífica.

En lo que se refiere a la entrevista aplicada a los informantes clave, la siguiente tabla muestra los resultados más relevantes:

Tabla 3. Resultados entrevista primer objetivo específico

Tiempo	Tiempo	Análisis
	practicándolo	
Frecuencia	de	
	práctica	<p>En cuanto al tiempo de práctica se encuentra que las personas entrevistadas llevan entre 3 y 9 años practicando este deporte, refiriendo que conocieron el Ultimate en la ciudad de Pamplona. Se encontraron respuestas como: <i>“el Ultimate lo descubrí hace 3 años, acá en Pamplona, básicamente he pasado por dos equipos, al principio empecé con un equipo llamado Red Bull acá en Pamplona y luego bueno se disolvió y empecé a entrenar acá con Halley hace 1 año y medio más o menos”</i>; <i>“yo llevo desde el 2015, inicié en Florencia lanzando, pero realmente inicié en Florencia eso acá en Halley en Pamplona, llevo 3 años”</i>; <i>“llevo ya 4 años y medio jugando Ultimate”</i>; <i>“ya creo que para este año cumpla 9 años jugando Ultimate, empecé desde el 2011 a eso como a mes de abril más o menos empecé a jugar el deporte, ya llevo buen tiempo jugando Ultimate Frisbee”</i>. Los participantes fueron: informante N°1: WM, informante N°2 LR, informante N°3 LC, y el informante N°4 DR.</p> <p>Por otra parte. en cuanto a la frecuencia de práctica, las personas entrevistadas en promedio entrenan Ultimate 3 veces por semana, aproximadamente de 2 a 3 horas por días, pero esto varía según las obligaciones laborales y académicas de</p>

---

cada jugador, pues esto influye directamente en sus horarios y espacios para la práctica, toda vez que mientras que unos pueden entrenar a diario, hay quienes deben entrenar exclusivamente los fines de semana o en sus tiempos libres. Aquí la voz de los informantes: *“aproximadamente 4 días a la semana, lunes, miércoles, viernes y sábado”*; *“ahora en estos momentos, la Universidad no me deja, pero mientras puedo organizar digamos los horarios entreno toda la semana no paro, desde enero no he parado he entrenado todo el año”*; *“diarias estoy entrenando de 3 a 2 horas, los fines de semana son 5 o 6 horas que estoy entrenando”*; *“bueno, por ahora se me ha dificultado un poquito en cuanto a las clases por los horarios y eso, pero trato de estar más que todo lanzando, haciendo mi actividad física, pero por lo general estoy entrenando los lunes y los viernes y los sábados, son los días que tengo el espacio para poder entrenar”* Los participantes fueron: informante N°1: WM, informante N°2 LR, informante N°3 LC, y el informante N°4 DR.

---

De lo plasmado respecto al primer objetivo, se concluye que los entrevistados llevan un tiempo significativo practicando el Ultimate, lo cual hace pensar que es un deporte que agrada a las personas, viendo en este una buena oportunidad para ejercitarse físicamente, así como un excelente pasatiempo y una forma de interactuar y compartir con sus

compañeros, lo cual conjugan perfectamente con el tiempo que a ello dedican, que en promedio está en tres veces por semana.

Por otra parte, en cuanto al segundo objetivo específico, es decir determinar la forma en que el Ultimate incide en las relaciones interpersonales y el comportamiento de los integrantes del Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona se obtuvo lo siguiente:

Tabla 4. Resultados segundo objetivo

Relaciones interpersonales	Antes de iniciarse en la práctica	Análisis
	Después de iniciarse en la práctica	En el caso de las relaciones interpersonales de los jugadores tenían dificultades tales como agresividad, impulsividad, carácter fuerte, ansiedad, egocentrismo, entre otras.
	Aportes del Ultimate a las relaciones interpersonales	Es necesario afirmar que algunos de los entrevistados tenían relaciones normales por su desenvolvimiento y desarrollo en el entorno donde se encontraban. Esto anterior se puede observar en lo dicho por uno de los informantes claves quien afirma que: <i>“bueno en realidad yo siempre he sido como muy callado, muy digamos que un poco alejado de la gente, un poquito, pero pues digamos que antes podía no se tener algún problema o algo así con alguna persona y en realidad lo que hacía como evitarlo o ese tipo de cosas ¿sí? Como que no le ponía mucha atención, después del Ultimate creo que lo que ha mejorado ha sido como la solución</i>

---

*de este tipo de problemitas si se presentan, digamos que me presto más para dialogarlos, puede que de pronto, bueno a la final no les presto mucha atención porque digamos es algo de mi forma de ser ¿sí? No es que le ponga mucha atención a ese tipo de cosas, pero cuando tengo que hacerlo pues, trato de hacerlo de la mejor manera ¿sí? Ósea que al final resulte algo bueno de eso ¿sí? Que si hubo algún problema o algo por el estilo pues que no sé qué quedemos en buenos términos con alguien ¿sí? Sin necesidad de malos entendidos después”;*

*“yo por ejemplo he sido una persona muy por decirlo así agresiva, muy brava, de un carácter siempre no manejable, pero entonces ahorita me ha cambiado mucho digamos la forma de pensar, he tenido un poco más de empatía, de compañerismo, o sea, he cambiado mucho mi forma de pensar gracias al Ultimate”* Los informantes fueron N°1: WM e informante N°2 LR.

Por otro lado, en cuanto a las relaciones interpersonales luego de conocer y entrenar Ultimate, las personas entrevistadas dieron a conocer que el Ultimate ha cambiado de manera positiva sus vidas, pues ha contribuido directamente a cambiar todas aquellas actitudes que ellos veían como negativas, en sus respuestas predomina el hecho de mejorar en aspectos tales como la

---

---

escucha al otro, la comprensión, el ser más pacíficos y pasivos y el saber resolver situaciones de conflictos o problemas del común, así como lo afirma uno de los jugadores: *“Ahorita, en estos momentos la verdad, son muy o sea pasivas ya no es como antes que me enojaba por todo que me irritaba cualquier cosa de un compañero porque pues tamos aprendiendo a manejar la empatía, la confianza, el compañerismo, o sea ponernos en los zapatos de los demás pues para así poder tener un buen espíritu en la cancha y manejarlo bien”*; *“bueno dentro del Ultimate obviamente los lazos son grandes, son 4 años y medio que llevo practicando, hay personas que conmigo aún siguen, hay personas nuevas, pero las personas nuevas, llegan ellos y ya se genera como el lazo, ósea, ya nos volvemos más abiertos a las personas igual afuera en la Universidad, tu empiezas a convivir más, a relacionarte más con las personas, entonces eso es lo bonito, creo que eso es lo que me ha cambiado bastante”*. Los informantes fueron N°3 LC, y el informante N°4 DR.

Es por lo anterior, que se puede asegurar que el Ultimate aporta diferentes aspectos positivos a la vida de los jugadores, para mejorar significativamente las relaciones interpersonales y son ellos mismos quienes mencionan tales aspectos: la escucha, la

---

---

tolerancia, el respeto y la empatía, como un “extra” del juego, pues además de aportar disciplina y ejercicio físico, logra cambiar actitudes y pensamientos, tal y como lo afirman los entrevistados: *“creo que la tolerancia ha sido algo muy grande, es decir, creo que antes algún conflicto o alguna forma de ser de alguna persona me podía molestar bastante, pero pues actualmente con la práctica del Ultimate, creo que eso ha mejorado ósea ha cambiado porque simplemente tiendo a soportar más digamos ese tipo de conducta, no ha tolerarlas como tal, pero si soportarlas y decir como bueno vamos a mirar ¿qué es lo que pasa? ¿Por qué pasa esto? Y de qué forma podemos solucionarlo”*; *“esos aportes serian, a mí por ejemplo me ha ayudado mucho a cambiar la forma de ser en cuanto a responsabilidades, en cuanto a compañerismo porque yo no soy de compartir con personas y aquí me toca entonces de pronto eso, en que aquí todos somos amigos, o sea lo importante es estar bien aquí en la cancha”*. Los informantes fueron N°1: WM e informante N°2 LR.

Es por lo anterior que se puede afirmar que las relaciones interpersonales son sumamente importantes, aseguran que su buena gestión ayude a la convivencia entre seres humanos. (Galtung, 2003) ahora bien,

---

---

en los conflictos interpersonales que hacen parte de la clasificación de conflictos colectivos, en los que también se encuentran los conflictos intergrupales, los conflictos intranacionales, los conflictos internacionales y los mundiales.

---

De la información anterior se concluye que la práctica del Ultimate incide de manera directa y positiva en las relaciones interpersonales y en el comportamiento de las personas que lo practican, toda vez que, según los entrevistados, dicho deporte se convierte en un vehículo para establecer y mantener buenas relaciones con los demás, aspecto que los obliga a tener un comportamiento acorde con el clima de respeto amistad y solidaridad.

Tabla 5. Aportes en la resolución de conflictos

Resolución de conflictos	Aportes del Ultimate a la resolución de conflictos	Análisis
	Reglas de juego	se encontró que, para los informantes, el Ultimate hace grandes aportes a la resolución de conflictos, desde el más pequeño hasta problemas realmente grandes, esto gracias a que este deporte, incentiva las buenas relaciones entre jugadores, y jugadores-contrincantes, por el hecho de pensar diferente y aceptar dicho pensamiento del rival o del compañero. Así pues, para los informantes existen diferentes maneras en que el Ultimate aporta en la sociedad, ya que al ser un deporte exige una disciplina, por lo que puede llegar a sacar o alejar a niños y

---

---

adolescentes de problemas sociales como la drogadicción, el vandalismo y el alcoholismo, tal y como lo afirma uno de los jugadores: *“sí, la verdad si lo considero porque primero pues en el Ultimate tenemos algo muy claro que es que cada que ocurre un llamado pues se tiende a discutirlos hablándolos simplemente, no a los gritos, no faltándose al respeto, no con malas palabras, sino simplemente discutiéndolo de una forma normal, dialogándolo ¿sí? Y pues con el fin de llegar a un acuerdo, entonces pues en la vida cotidiana creo que eso es algo que se debe hacer también, ósea la gente muy frecuentemente lo que hace es gritarse o en los casos más extraños se dejan de hablar simplemente o cosas así, entonces creo que el Ultimate lo que lo conduce a uno es a eso a discutir los problemas a tartar de quedar bien; “esos aportes serian, a mí por ejemplo me ha ayudado mucho a cambiar la forma de ser en cuanto a responsabilidades, en cuanto a compañerismo porque yo no soy de compartir con personas y aquí me toca entonces de pronto eso, en que aquí todos somos amigos, ósea lo importante es estar bien aquí en la cancha”; “yo creo que los viajes y conocer a personas de otras partes, he tenido la oportunidad de estar*

---

---

*en muchos lugares jugando, he estado en Medellín, Manizales, Bogotá, Casanare, pues acá la parte del Norte que hemos jugado bastante entonces como lo que te regala de cada parte todos los amigos que tu llegas a conocer, gente fuera del país también, entonces eso es también lo chévere, eso es lo más bonito”; “bueno primero que todo es como el ambiente, conocer nuevas personas es como lo que el deporte también nos da como a conocer al momento de ir a otras ciudades y poder viajar e ir tan lejos e ir a conocer a otras personas que también lo practican, me ha llevado exacto a conocer más personas, a poder interactuar con más personas, a tener ese ambiente de poder conocernos sin saber quién es esta persona o quien es”. Los participantes fueron: informante N°1: WM, informante N°2 LR, informante N°3 LC, y el informante N°4 DR.*

Todo lo anterior se puede contrastar con la actualidad, donde se ha tomado el Ultimate como herramienta indispensable para promocionar valores de paz y convivencia. En el año 2009 se organizó un grupo de voluntarios para promover este deporte en el medio oriente, exactamente en la zona de conflicto armado. Esta organización se conoce como Ultimate Peacey, el cual tiene como objetivo promover lazos de

---

---

amistad y comprensión a través de la práctica deportiva, de forma que se mejore la convivencia social entre los jóvenes, entre la cultura y los grupos sociales del mundo Tejada (2009).

Por otro lado, al preguntar a los informantes sobre las reglas del juego estos afirmaron que es el Espíritu el que guía al juego y logra que este se desarrolle de manera correcta, tal y como afirma Tejada (2007) el espíritu de juego es la principal característica de este deporte, porque se realiza bajo el autoarbitraje; son los jugadores los que gritan falta, con ética y respeto por el adversario. Siempre se pretenderá jugar y demostrar méritos limpios y transparentes que lleven al triunfo. Así pues se muestra la voz de uno de los jugadores quien afirma: *“Bueno el reglamento empieza sobre ese punto se llama espíritu de juego, el espíritu de juego se enfoca en que cada jugador primero debe conocer el reglamento y segundo debe hacerlo valer, es muy común que en Ultimate se aprovechen de esto porque hay situaciones que se prestan para que uno pueda aprovechar el reglamento a su conveniencia, pero es justo de eso se trata aprender a valorar cuando el reglamento si es útil y cuando no se debe aprovechar, uno no debe*

---

---

*justificar sus fallas aprovechándose del reglamento”: Creo yo hay varias jugadas por o menos cuando se discute un llamado de falta, por lo menos o de algún llamado de Street que es cuando uno tiene como jugador atacante tiene la recepción y cree estar seguro de que tiene el Frisbee pero por ende la defensa cree que por lo mismo cree que el hizo una defensa entonces ahí es donde llega el punto de tener que hablar, si me entiende, con la otra persona, llegar a un dialogo y llegar a un acuerdo ¿sí? Que tanto yo tenga beneficios como también la defensa entonces creo yo que el deporte nos ayuda mucho a escuchar y a tomar mejores decisiones tanto para el deporte como para la vida.*

Los participantes fueron: informante N°1: WM y el informante N°4 DR.

---

Tabla 6. Incidencia del Ultimate en la resolución de conflictos

Comportamiento	Incidencia del Ultimate en la resolución de conflictos	Análisis
	Pertinencia del Ultimate desde el comportamiento	Para los informantes la incidencia del Ultimate en la resolución de conflictos se resume en <i>La conciencia</i> pues por el método de juego es el mismo jugador quien se hace responsable de sus acciones, y son sus compañeros los que le

---

---

apoyan o juzgan según sea el caso, por ende, de esta manera son los jugadores quienes en una situación que se llegase a presentar en la cotidianidad podrían recurrir a su conciencia para saber cómo actuar ante tal. Según lo afirmado por los jugadores: *“Es la conciencia, es el hecho de que uno sabe que cometió un error pues simplemente tendría que asumirlo de la mejor manera, sea el caso que sea, es decir, sea un error muy grande de la vida cotidiana pues hay que tratar de asumirlo y de resolverlo de la mejor manera, entonces creo que eso podría ser, algo muy importante, las personas podrían aprender un poco de este deporte así sea observarlo simplemente y entenderlo pues porque a veces cuesta, ya que en la medida que las personas lo entiendan, podrían no se tartar de aplicarlo o algo así en sus vidas e interés de jugarlo precisamente”*; sí, bastante porque como tal el Ultimate maneja el espíritu de juego ¿no? Y eso hace que

---

---

*digamos en el Ultimate no se utiliza el árbitro para las jugadas, uno tiene que ser muy leal a lo que hace, muy ¿si me entiende? Y en cuanto al conflicto pues lo que yo he visto es que digamos hay muchos niños o personas que están en la drogadicción, en cosas así y digamos terminan en el Ultimate y es una forma de cambio también para ellos, terminan metiéndole más ganas a un deporte que estar por ella viendo o algo así. Los participantes fueron: informante N°1 y N°3 LC. Lo anterior se puede comparar con la teoría de Galtung (2003), donde se afirma que se sabe que en algún lugar de un conflicto hay una contradicción, y en algún lugar de la contradicción hay dinamismo, con el que se puede buscar un equilibrio para evolucionar los conflictos, por lo cual se denomina al conflicto como algo en perpetuo cambio. Y por último se logró entender el Ultimate como un deporte que incide en el comportamiento*

---

---

pues los informantes tenían un patrón de comportamiento marcado por la agresividad, o el individualismo, pero es gracias al Ultimate que día a día van cambiando y mejorando dichos comportamientos, permitiendo un mejor desarrollo social de los jugadores, ya que estos ven el Ultimate más que como un deporte, como un estilo de vida, tal y como lo afirma uno de los informantes: *“sí, bastantes, en realidad yo cuando llegue a Pamplona, yo soy de Cúcuta y cuando llegue acá a Pamplona, en realidad me dedique fue a estudiar y a estudiar y a estudiar y pues obviamente también salía por ahí de vez en cuando los fines de semana con amigos a beber, bueno y pues llevaba una vida digamos como muy sedentaria por así decirlo, los dos primeros años de carrera, cuando me di cuenta y cuando me mostraron este deporte, pues cambio radicalmente porque deje el sedentarismo, me dedicaba a entrenar mucho, al principio me toco muy fuerte*

---

---

*porque no estaba acostumbrado a este tipo, ósea a este tipo de entrenamientos porque son bastantes fuertes, entonces yo venía con el cuerpo totalmente pues no se débil por así decirlo y adecuar fue un cambio fuerte, pues me toco como con la Universidad, me toco arreglar horarios, organizar más mi tiempo para poder venir a entrenar, para poder ir a torneos, para hacer actividades que dan plata para ir a torneos, en realidad cambio bastante”; “físicamente, lo que es mentalmente, o sea en todo ahora ultimo habíamos tenido un psicólogo deportivo que nos había ayudado mucho en la cabeza, porque lo que te digo, aquí todos pensamos diferente, entonces siempre hay el conflicto la esa cosa de la pelea, entonces nos estaba ayudando a calmar eso y de verdad lo cambiamos resto, ya no nos hablamos feo en la cancha, tratamos de que listo se te cayo dale, sigue jugando y en cuanto a mi pues me ha cambiado muchísimo el mal*

---

*genio por así decirlo, o sea yo soy muy malgeniada y a toda hora estoy haciendo mala cara y estoy tratando todavía en un conflicto interior de poder hacerlo pero obviamente eso es con tiempo y no ahorita”; “muchos, y era una persona pues no conflictiva pero que no se dejaba hablar, yo era muy chocante con las personas, entonces llego un momento en que dije ey si quieres crecer como deportista tienes que cambiar, entonces fue como el punto en el que dije como que vamos a hacerlo, amo esto y así mi personalidad sea un poco pesada tengo que cambiar”; “si claro creo que he cambiado mi actitud y creo que ahora al pasar los años ya soy más consiente del potencial que tengo pues para jugar el deporte y entonces es como que tenemos que entrenar duro y simplemente el deporte me ayudó mucho a cambiar esa manera de no pensar las cosas y salir con algo, ósea, actuar sin pensar, entonces a lo largo del tiempo el deporte me ha ayudado*

---

---

*mucho a eso, a tener esa calma, a tener esa paciencia, a saber escuchar, a saber hablarles de una buena forma a mis compañeros de cancha”.*

A manera de conclusión se puede decir que el deporte, cualquiera que este sea, puede ser asociado u asimilado como un referente para fomentar el diálogo, la convivencia y el buen ambiente dentro de los grupos. Los participantes fueron: informante N°1: WM, informante N°2 LR, informante N°3 LC, y el informante N°4 DR.

---

De lo anterior se concluye que tanto la incidencia como los aportes que hace el Ultimate a la resolución de conflictos son bastante significativos, lo cual se configura desde aspectos bien diferenciados tales como el espíritu de juego, siendo este la responsabilidad de jugar limpio y sin malas intenciones en contra de los integrantes del equipo contrario. De esto cabe decir que es responsabilidad propia de cada jugador cumplir con las normas del juego sin que nadie esté obligándolo a ello.

De la misma manera, se debe destacar las relaciones interpersonales que se generan en el juego, no solamente entre los integrantes del mismo equipo, sino también con los de los

equipos contrarios, generándose de esta manera una cadena de amistad, camaradería y cooperación.

## **4.2 ANÁLISIS HISTORIA DE VIDA**

### **4.2.1 Informante DOA**

A continuación, se relaciona los aspectos más relevantes detectados en el estudio biográfico, cuyo informante DOA da a conocer la incidencia del Ultimate en su vida. La transcripción literal de la entrevista se puede ver en la parte final del Apéndice E.

Se empieza por mencionar que DOA percibe el Ultimate como un mejor estilo de vida, toda vez que, a partir de este, se da mejor uso al tiempo y se fortalecen de manera significativa las relaciones interpersonales.

En este sentido, se destaca que el entrevistado pasa a tener una visión diferente de los términos grupo y compañero, lo cual se evidencia cuando menciona que *“dejamos de tener un compañero a tener una familia muy grande”*. De esto se infiere que las relaciones interpersonales causan un impacto significativo entre los jugadores, pues pasan de una relación deportiva y social a otra que es prácticamente familiar. Lo anterior lo refuerza DOA cuando enuncia que los jugadores de Ultimate, para poder sobresalir en la práctica de este deporte *“tienen que asumir en su vida muchos cambios para poder llegar hasta allá”*.

En lo que se refiere a los cambios que el Ultimate ha causado en su forma de vida DOA menciona que antes de antes de practicar este deporte *“presentaba muchos conflictos, comportamientos inmaduros y pues hacia parte de mi vida muchas conductas que no son*

*muy acordes a una vida saludable, a una vida sana, sí, el alcohol hacia parte de mi vida, el cigarrillo también hacia parte de mi vida*”, dichas situaciones contrastan con lo que el mismo informante narra después de iniciarse en la práctica de este deporte, *“llegó un momento donde yo decido dejar de rumbear, empezar a hacer muchos sacrificios a nivel nutricional, cambiar muchos hábitos, dejar el cigarrillo”*. Lo anterior permite inferir que sin duda alguna, el Ultimate incide en el estilo de vida de las personas y en la forma en que perciben el contexto desde sus necesidades y expectativas.

Respecto a las relaciones interpersonales y sociales, DOA menciona que *“uno siente muchas veces que el trago es el que le da a uno los amigos o la rumba digamos es donde están las opciones sociales para uno conocer gente para tener relaciones interpersonales”*, sin embargo, el mismo informante reconoce que realmente la connotación de amigo se da desde otros escenarios y en circunstancias verdaderamente favorables para ambas partes, lo cual confirma cuando expresa que *“El Ultimate empezó a generar en mí ya una conciencia de vida saludable, de mostrarme que los amigos que estaban ahí para la rumba, pues finalmente no eran amigos sino que eran compañeros de rumba, pero que si los compañeros que estaban compitiendo, entrenando conmigo, que viajaban conmigo sí mostraban otras cosas, quizá como una amistad mucho más honesta, entonces de pronto Ultimate empezó a mostrarme eso que había una familiaridad inmensa”*.

Lo anterior permite establecer la relación directa y beneficiosa que tiene el Ultimate como elemento que fortalece las relaciones interpersonales y sociales, dadas estas desde un ambiente sano, alejado de los vicios y de intereses que sobrepasan los límites reales de la amistad y el respeto, y que finalmente se inmiscuyen en la intimidad de los demás.

Otro aspecto significativo que se debe tener en cuenta, es el que relaciona la práctica de este deporte con la salud, lo cual DOA reconoce cuando menciona: *“finalmente los*

*cambios empezaron a notarse lógicamente ya con la salud, si consumes alcohol o cigarrillo tantas veces por semana o por mes no sé y en cambio estás haciendo ejercicio en esas mismas horas que traías esos mismos hábitos obviamente el cuerpo cambia y la vitalidad es como lo más importante ¿no? Porque yo siento que a los 34 años a veces me tienen que apagar porque tengo energía para muchas cosas”.* En sentido, se debe destacar algo a lo cual en los apartados anteriores no se uvo en cuenta, y es el tema de la salud y la buena condición física que proporcionan la práctica de este deporte, lo cual, desde las generalidades de la presente investigación se debe mencionar como un valor agregado a los otros beneficios que tiene el Ultimate.

Referente a las relaciones en pareja DOA expresa que *“cuando hay una discusión por ejemplo con la pareja entre los gritos y entre la ira el oxígeno se va acabando y por eso decimos cosas que no tenemos que decir y hacemos muchas veces cosas que no tenemos que hacer y tener conductas violentas, entonces finalmente Ultimate nos entrena también para eso ¿no? Ósea como nuestra esencia es resolver las discusiones dialogando y con las mejores herramientas del respeto, de la tolerancia, de la empatía, para poder resolver realmente un conflicto en tan poco tiempo”.* Lo anterior se interpreta como la forma en que el Ultimate brinda las herramientas para ser más consecuentes con los actos y con las palabras, no solo con el grupo o equipo, sino también al interior de los hogares, máxime si se tiene en cuenta que algunas personas mantienen excelentes relaciones con los amigos, pero muy deficientes con sus familiares.

En cuanto a la violencia, el informante enuncia que en la práctica del Ultimate no hay margen para tal, lo cual marca una diferencia muy marcada con otros deportes, donde la adrenalina y el mismo ritmo del juego, llevan a los deportistas a tener actitudes poco éticas, es así como menciona que *“yo tuve una muy mala experiencia con un entrenador cuando*

*jugué fútbol y es que este entrenador nos enseñaba como pegar en ciertos puntos al rival cuando fui niño y como fingir una falta cerca del área para poder ganar y ser una ventaja y poder tener una jugada frente del arco, es decir, un penalti o un tiro libre y eso era sencillamente como engañar a alguien y ese alguien era el árbitro porque no había que engañar al otro equipo ni engañar a los demás sencillamente había que engañar a una persona y era el árbitro".* Lo anterior dista en gran medida de la esencia del Ultimate, mayormente si se tiene en cuenta que los encuentros no están mediados por juez alguno y que las normas se cumplen y se hacen cumplir por medio de acuerdos mutuos, donde prima el diálogo y el respeto por la palabra de los demás, en este sentido, la violencia no tiene cabida y no hace parte del desarrollo del juego como tal.

Para finalizar, se debe mencionar que el Ultimate se configura como un deporte que realmente hace aportes claros y concretos a la resolución de conflictos, alejándose de esta manera de los deportes y juegos tradicionales, los cuales traen consigo un ingrediente de violencia, desacuerdo y rivalidad total que, en la mayoría de casos, se replican en los hinchas o seguidores de los diferentes equipos, presentándose consecuencias muy graves. Se termina entonces con lo que expreso DOA, lo cual resume la esencia de este deporte *"Ultimate tiene un componente en valores demasiado grande que hace que sencillamente las personas ir un poco más allá y en la vida empezar a resolver los conflictos de una mejor manera muy lejos de la violencia"*.

### **4.3 TRIANGULACIÓN**

De acuerdo con los planteamientos (Arias, 2000), la triangulación es la combinación de dos o más teorías o fuentes de datos o métodos de investigación en el estudio de un fenómeno en particular. Para el caso de la presente investigación, y teniendo como base los postulados

teóricos que la sustentan, se realiza a continuación una triangulación de tipo “Triangulación de datos” donde se tendrá en cuenta el marco teórico, así como los datos recopilados en los diferentes instrumentos aplicados:

Tabla 7. Triangulación

Teoría	Observación Directa	Entrevistas	análisis
<p>Para Fisas (2006), pueden existir conflicto sin violencia, aunque no violencia sin conflicto, de este modo puede ser conducido, transformado y superado para convertirse en Paz.</p>	<p>No se percibió por parte de los jugadores indicios de violencia física o verbal, ni antes, ni durante, ni después del juego, de igual manera, no se percibió ningún tipo de discusión con sus compañeros ni con sus rivales.</p>	<p><i>el Ultimate tenemos algo muy claro que es que cada que ocurre un llamado pues se tiende a discutirlos hablándolos simplemente, no a los gritos, no faltándose al respeto, no con malas palabras, sino simplemente discutiéndolo de una forma normal, dialogándolo</i></p>	<p>se infiere que, en presencia de un conflicto, la mejor forma de abordarlo es mediante el diálogo, sin embargo, este último también es de gran relevancia cuando se presenta incluso antes de presentarse algún conflicto, toda vez que existirían dos posibilidades, una es que no se presente el conflicto, y la otra que, en caso de presentarse, se resuelva lo antes posible.</p>
<p>Las relaciones interpersonales, son fundamentales para las sociedades y aseguran que su buena gestión ayude a la convivencia entre seres</p>	<p>La totalidad de los jugadores se saludan entre si y a los del equipo contrario de manera cordial, mostrando antes del</p>	<p><i>antes me enojaba por todo que me irritaba cualquier cosa de un compañero porque pues tamos aprendiendo a manejar la empatía, la confianza, el compañerismo, o sea ponernos</i></p>	<p>El Ultimate se presenta como elemento fundamental en la relaciones interpersonales, toda vez que este deporte se configura como un espacio para la interacción permanente y</p>

<p>humanos, Galtung (2003)</p>	<p>juego una actitud positiva y de expectativa frente a la actividad que se va a desarrollar.</p>	<p><i>en los zapatos de los demás</i></p>	<p>respetuosa, donde se destaca el acatamiento de las normas y el respeto por la palabra de los demás.</p>
<p>La transformación de conflictos es un proceso sin fin, y en el que es necesario tener en cuenta que las contradicciones se presentarán una y otra vez, por lo que pensar un escenario dónde se resuelvan todas, no es natural y por ende ajeno a la realidad, Galtung (2003)</p>	<p>El desarrollo del Ultimate se hace en términos del respeto tanto a las personas de los equipos rivales, como a las normas establecidas para su juego; aspectos que favorecen de manera significativa la convivencia, las relaciones interpersonales y el respeto por las normas</p>	<p><i>en cuanto al conflicto pues lo que yo he visto es que digamos hay muchos niños o personas que están en la drogadicción, en cosas así y digamos terminan en el Ultimate y es una forma de cambio también para ellos, terminan metiéndole más ganas a un deporte que estar por ella viendo o algo así.</i></p>	<p>La práctica del Ultimate motiva a las personas a buscar alternativas para su estilo de vida, para su forma de actuar de pensar y para la toma de decisiones, lo cual hace que dichos elementos sean asertivos y beneficiosos para si mismo y para las personas con las que se interactúa a diario.</p>
<p>En la resolución de conflictos se hace uso de la negociación y mediación, en un nivel alto</p>	<p>Antes, durante y después del juego, se percibió un diálogo permanente entre los jugadores del equipo,</p>	<p><i>“cuando hay una discusión por ejemplo con la pareja entre los gritos y entre la ira el oxígeno se va acabando y por eso decimos cosas que no tenemos que decir y</i></p>	<p>La normatividad del Ultimate abre espacios al diálogo, pues la no presencia de un arbitro obliga a los jugadores a dirimir la situación presentada y, de esta</p>

se encuentra la prevención y transformación Prada, Unger, & Gómez (2014).

*hacemos muchas veces cosas que no tenemos que hacer y tener conductas violentas, entonces finalmente Ultimate nos entrena también para eso ¿no? Ósea como nuestra esencia es resolver las discusiones dialogando y con las mejores herramientas del respeto, de la tolerancia, de la empatía, para poder resolver realmente un conflicto en tan poco tiempo”.*

El Ultimate tiene como objetivo promover lazos de amistad y comprensión a través de la práctica deportiva, de forma que se mejore la convivencia social

Al finalizar el juego, se percibió que el agradecimiento y el saludo entre los equipos rivales y entre los jugadores del mismo equipo

*yo por ejemplo he sido una persona muy por decirlo así agresiva, muy brava, de un carácter siempre no manejable, pero entonces ahorita me ha cambiado mucho digamos la forma de pensar, he tenido un poco más de empatía, de*

el Ultimate, por su misma naturaleza, lleva a las personas a tener y mantener una estrecha relación de amistad, camaradería y cooperación, incluso con los equipos contrarios, lo cual se refleja el a actitud de los jugadores antes, durante y

entre los jóvenes, entre la cultura y los grupos sociales del mundo Tejada (2009).

El espíritu de juego hace referencia al trato y al comportamiento general que deben tener los jugadores durante un encuentro, éste se refiere al compromiso de jugar sin agredir al otro, a jugar de forma transparente, a fomentar el diálogo y la concesión, Tejada (2009).

No se percibió por parte de los jugadores indicios de violencia física o verbal, ni antes, ni durante, ni después del juego, de igual manera, no se percibió ningún tipo de discusión con sus compañeros ni con sus rivales.

*compañerismo.*

*“Bueno el reglamento empieza sobre ese punto se llama espíritu de juego, el espíritu de juego se enfoca en que cada jugador primero debe conocer el reglamento y segundo debe hacerlo valer, es muy común que en Ultimate se aprovechen de esto porque hay situaciones que se prestan para que uno pueda aprovechar el reglamento a su conveniencia, pero es justo de eso se trata aprender a valorar cuando el reglamento si es útil y cuando no se debe aprovechar, uno no debe justificar sus fallas*

después de cada encuentro.

el espíritu de juego es la base fundamental del Ultimate, pues a partir de este se construye toda una normatividad a la que los jugadores deben acogerse, luego de lo cual se traduce en su comportamiento, en su forma de asumir las diferentes situaciones de su vida personal y en el trato con las demás personas, incluso en contextos diferentes al mismo deporte.

*aprovechándose del reglamento*

Con base en lo anterior, y teniendo en cuenta la triangulación anterior, se puede afirmar que el Ultimate hace un aporte significativo a la transformación de conflictos, es por ello que en el siguiente capítulo se presenta una estrategia conducente a la implementación de este deporte como estrategia para la transformación de conflictos en diferentes contextos sociales y académicos.

## **CAPÍTULO V**

### **5. PROPUESTA**

De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación, se presenta a continuación una propuesta para la transformación de conflictos en la ciudad de Pamplona, tomando como base los medios audiovisuales para la presentación de experiencias y vivencias de los jugadores de Ultimate.

#### **TITULO**

Ultimate para la transformación de conflictos

#### **OBJETIVO**

Fomentar el Ultimate como medio para la transformación de conflictos.

#### **JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad en diferentes países se ha impulsado el deporte como herramienta indispensable en el desarrollo social y la terminación de diferentes conflictos, promoviendo así la actividad física y la recreación en diferentes comunidades.

Es por lo anterior que se toma el Ultimate Frisbee como herramienta que contribuye a la resolución de conflictos con el fin de evidenciar la contribución positiva del deporte en diferentes situaciones cotidianas.

Así pues, se presentan a continuación algunas propuestas para que en jóvenes sea fomentado el Ultimate Frisbee y que de la misma manera este haga un aporte significativo al desarrollo pleno de los diferentes procesos deportivos y de mediación de conflictos:

## **POR MEDIOS PACÍFICOS, CULTURA, DEPORTE Y ARTE**

Esta es una estrategia comunicativa donde se realizará promoción de acciones de paz desde la cotidianidad, a través del deporte, la cultura y el arte. A través de contenidos transmedia para el aporte a la cultura de paz y la transformación de conflictos, la cual constará de diferentes fases.

Como primera fase, se contarán 10 historias por medio de documentales, con contenidos digitales, sobre personas de diferentes regiones que realizan trabajos sociales o comunitarios, a través del Ultimate Frisbee como herramienta de transformación de conflictos. Otra de las fases es realizar programas digitales donde se tengan en cuenta autobiografías, y entrevistas donde se muestre el Ultimate Frisbee.

## **WEB PROYECTO**

El portal web tendrá una guía para personas, instituciones o empresas, que quieran adoptar o implementar el Ultimate para la transformación de conflictos, o como aporte de la Cultura de Paz. De igual forma, contendrá la información de las historias documentales (experiencias) tanto en video, como en fotografía y textos.

Esta guía contiene el reglamento y las experiencias vividas por los jugadores del Ultimate del Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, tanto en el deporte, como experiencias sobre conflictos propios explicando la solución de los mismos.

Del mismo modo se expondrán los conflictos más frecuentes a los que están expuestos los jugadores de Ultimate del Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, y se mencionarán las maneras en que han logrado superar cada obstáculo, haciendo una relación con el Ultimate y como este logra contribuir para tomar las decisiones en la resolución de diferentes conflictos.

## **DOCUMENTALES (EXPERIENCIAS)**

A través de esta fase de las propuestas, serán evidenciadas cada una de las historias y documentales, donde se alimentarán las experiencias y aportes que el deporte puede realizar, es un acercamiento biográfico a las diferentes propuestas a nivel nacional, a través del deporte del disco.

## **CAPACITACIÓN**

Del mismo modo, el experto y entrenador en Ultimate Fresbee, Diego Álvarez Avendaño protagonista de la primera historia y quien fue objeto de estudio biográfico durante la tesis, realizará capacitaciones para la creación y consolidación de equipos de Ultimate en zonas de bajos recursos económicos, estas capacitaciones se realizarán de igual manera de forma audiovisual para hacer mucho más atractivas las vivencias.

Dichas capacitaciones se iniciarán en Pamplona, en el Barrio Cristo Rey, donde se comenzará a desarrollar el proyecto piloto para conformar un equipo de jóvenes y niños que de una u otra forma son propensos a violencia, pandillas o drogadicción. Se espera capacitar en diferentes zonas de Santander y Norte de Santander.

## **MASIFICACIÓN DEL ULTIMATE**

Promoción de campeonatos a nivel de barrios, e instituciones educativas, los cuales den paso a la participación en diversos eventos regionales, nacionales e internacionales, promoviendo de paso la convivencia y la transformación de conflictos.

## **SENSIBILIZACIÓN**

Presentación a la comunidad en general del deporte, sus tácticas, estrategias y espíritu de juego, con el fin de hacerlo ver como un elemento valioso en la formación de personas desde la sana convivencia y la forma más adecuada de visualizar y transformar un conflicto.

## CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta el planteamiento de los objetivos trasados en la investigación, se puede concluir que:

Se caracterizó el Ultimate desde la perspectiva de la transformación de conflictos en el Club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, de lo cual se destaca:

La práctica del Ultimate logra transformar los patrones de comportamiento, primando allí la tolerancia, la escucha y la convivencia.

Por medio de este deporte las personas logran argumentar sus posturas y llegan a respetar la opinión y los argumentos de los demás, llegando de esta manera a acuerdos donde nadie pierde.

El espíritu de juego se configura como el elemento primordial del Ultimate, siendo esto la base para que no exista un juez; aspecto que es reemplazado por el diálogo y la concertación entre los equipos “rivales”.

De acuerdo con la información recolectada en las entrevista, se puede afirmar que el Ultimate genera una transformación en la actitud de las personas, llevándolas al diálogo y la concertación.

Respecto a las relaciones interpersonales y el comportamiento de las personas se puede mencionar que:

La naturaleza del deporte permite que las personas se relacionen de manera asertiva, que exista mejor comunicación y que las personas sean más espontáneas y abiertas al diálogo permanente.

El hecho de viajar constantemente para participar en diversos campeonatos, hace que las personas se relacionen más y que exista solidaridad y apoyo en las necesidades básicas no deportivas.

Por último, se diseñó una propuesta que se basa en la utilización de medios audiovisuales para masificar el deporte y llevarlo a distintas comunidades, con el fin de hacer un aporte a la transformación de conflictos.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a las instituciones educativas implementar campeonatos de Ultimate con el fin de hacer aportes significativos a la sana convivencia en las aulas y a la interacción entre estudiantes y entre estos y los docentes.

De igual manera, las juntas de acción comunal deben implementar la práctica de este deporte en sus barrios y destinar espacios para ello. Luego de lo cual se otorguen espacios para el diálogo y la concertación.

De acuerdo con lo anterior, se recomienda a las instituciones mencionadas, implementar estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre, implementado para tal fin el Ultimate.

El club Halley Ultimate Frisbee de Pamplona, ha de hacerse visible a la comunidad con el fin de ser conocido y reconocido como promotor del deporte, la sana diversión, la transformación de conflictos y el diálogo en busca de la convivencia pacífica.

## REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Alcaldía de Pamplona. (2016). *Sitio oficial del municipio*. Recuperado el 23 de Octubre de 2019, de <http://pamplona-nortedesantander.gov.co/Paginas/default.aspx>
- Calderón, M., & Martínez, R. (2014). Recuperado el 9 de Octubre de 2019, de <http://files.pucp.edu.pe/sistema-ponencias/wp-content/uploads/2015/01/Ponencia-Final-Alacip-Deporte-postconflicto-1.pdf>
- Carmona, J., Torres, S., & Olivas, A. (2002). Los dilemas morales. Un Método para la Educación en Valores. En A. C. Cañó, *Orientación Tutoría y Psicopedagogía*. (pág. 93). Alicante .
- Congreso de Colombia. (18 de Enero de 1995). *Ley 181*. Recuperado el 22 de Octubre de 2019, de [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)
- Corte Constitucional. (2016). *Constitución Política de Colombia*. Recuperado el 22 de Octubre de 2019, de <http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>
- Entelman, R. (2005). *Teoría de Conflictos - Hacia un nuevo paradigma*. Barcelona, España : Gedisa S.A.
- Fernandez, C., Cancino, D., Botero, L., & Prada, M. (2015). *Facilitación de diálogos y transformación de conflictos conceptos y herramientas básicas para la práctica*. Oficina del Alto Comisionado para la Paz, Bogotá.
- Fisas. (25 de Noviembre de 2005). Abordar el Conflicto: la negociación y la mediación. *Revista Futuros, III(10)* .
- Fisas, V. (2006). *Cultura de paz y gestión de conflictos*. Barcelona: Icaria editoria, S.A.
- Fuquen, M. (21 de Octubre de 2003). *Los conflictos y las formas alleanativas de resolución*. Recuperado el 20 de Octubre de 2019, de <http://revistatabularasa.org/numero-1/Mfuquen.pdf>
- Galtung, J. (2003). *Paz por medios pacíficos. Paz y conflicto, Desarrollo y Civilización*. . Oslo , Noruega : Gernika Gogoratuz .

- Gómez, L., & Mora, C. (2018). *El Ultimate frisbee como propuesta pedagógica para influenciar el valor del respeto entre los niños del curso 502 del Instituto Técnico Francisco José De Caldas*. Recuperado el 7 de Octubre de 2019, de <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/15792>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Hilarión, J., & Bejarana, Y. (2015). *El ultimate – frisbee una herramienta para mejorar las relaciones interpersonales y la convivencia escolar en los estudiantes del curso 302 del Colegio Villas del Progreso*. Recuperado el 6 de Octubre de 2019, de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3870/TEFIS\\_HilarionPenaJose\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3870/TEFIS_HilarionPenaJose_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lederach, J. P. (1996). *Preparing for Peace*.
- Maldonado, J. (2018). El teatro foro y la pedagogía activa como estrategia didáctica de transformación sociocultural. un aporte a la gestión de conflictos y la construcción de cultura de paz. Pamplona.
- Marroquín, M. (Mayo de 2002). *Análisis del conflicto*. Recuperado el 29 de Octubre de 2019, de [http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2011/a\\_conflicto.pdf](http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2011/a_conflicto.pdf)
- Montesinos, O. (2012). *Mediación deportiva*. Recuperado el 30 de Octubre de 2019, de <http://imotiva.es/wp-content/uploads/2014/01/Revista10.pdf>
- Monzonís, N. (2015). *La educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana*. Recuperado el 8 de Octubre de 2019, de [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM\\_1de2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Muñoz, F. (2001). *La Paz Imperfecta*. Granada.: Instituto de la Paz y los Conflictos de la Universidad de Granada.
- Ortego, M., López, S., & Álvarez, M. (2009). *Los conflictos*. Recuperado el 29 de Octubre de 2019, de [https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema\\_09.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_09.pdf)
- Parinella, J., & Zaslow, E. (2004). *Ultimate. Técnicas y tácticas*. USA: Human Kinetics.
- Prada, M., Unger, B., & Gómez, J. (2014). *Transformación de conflictos mediante el diálogo. Herramientas para practicantes*. Cartilla , Cercapaz – Cooperación entre Estado y Sociedad Civil para el Desarrollo de la Paz, Bogotá .
- Redorta, J. (2004). *Cómo analizar los conflictos*. Barcelona: Paidós .

- Restrepo, E. (2009). *El proceso de investigación etnográfica*. Recuperado el 27 de Octubre de 2019, de <http://www.ram-wan.net/restrepo/documentos/consideraciones.pdf>
- Rodríguez, G., Gil, J., & García, E. (1996). *Método de la investigación cualitativa*. Malaga (España): Aljibe.
- Rodríguez, G., Gil, J., & Garcia, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rojas, C. J. (2014). *Ultimate frisbee como practica no convencional en la ciudad de la plata elaborado en la .* Proyecto de grado, Universidad de la Plata , Argentina. Recuperado el 24 de Octubre de 2019, de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/42951>
- Romero, C. (2005). *La categorización un aspecto crucial en la investigación*. Recuperado el 23 de Octubre de 2019, de [http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/727/La\\_categorizacion\\_un\\_a\\_specto\\_crucial\\_en\\_la\\_investigacioncualitativa.pdf](http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/727/La_categorizacion_un_a_specto_crucial_en_la_investigacioncualitativa.pdf)
- Tejada, C. (2007). *Ultimate frisbee. Cartilla Guía*. Medellín : UDEA.
- Tejada, C. (2009). *Ultimate frisbee. Metodología del entrenamiento .* Medellín: UDEA.
- UNICEF. (2004). *DEPORTE RECREACIÓN Y JUEGO*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia , División de Comunicaciones, Nueva York.
- Valencia, A. G., Gutiérrez, L. A., & Johansson, S. (enero-junio de 2012). Negociar la paz: una síntesis de los estudios sobre la resolución negociada de conflictos armados internos. *Estudios Políticos*(40), 149-174.
- Vega, A. (2017). *Deporte para el desarrollo y la paz*. Recuperado el 11 de Octubre de 2019, de [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/120816/1/Memoria\\_Vega%2C%20Ana%20Maira.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/120816/1/Memoria_Vega%2C%20Ana%20Maira.pdf)
- Victoriano, R., & Chible, T. (2016). *Resolución de conflictos de carácter deportivo*. Recuperado el 30 de Octubre de 2019, de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/143134/Resoluci%C3%B3n-de-conflictos-de-car%C3%A1cter-deportivo.pdf?sequence=1>
- WFDF. (2017). *Reglas del Ultimate*. Recuperado el 27 de Octubre de 2019, de [https://aprendeultimatefrisbee.es/wp-content/uploads/2015/12/wfdf\\_rules\\_of\\_ultimate\\_2017\\_-\\_ESP.pdf](https://aprendeultimatefrisbee.es/wp-content/uploads/2015/12/wfdf_rules_of_ultimate_2017_-_ESP.pdf)
- Wills, E., & Pabón, P. (2008). *Resolución de conflictos*. Recuperado el 29 de Octubre de 2019, de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=2ahUKEwisovrP7uHIAhXLtVkKHdRuA4IQFjADegQIABAC&url=ftp%3A%2F%2F>

<ftp.ing-mat.udec.cl%2Fpub%2Fing-mat%2Fpre-publicaciones%2F2003%2Fconflictospdf.pdf&usg=AOvVaw2ygz-nOB6PphlfDqo9MhOo>

Zapata, J. (2018). La inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento en la resolución de conflictos de tipo vecinal del municipio de Villa del Rosario del Norte de Santander. Colombia.

## **APÉNDICES**

Apéndice A. Formato de observación directa.

<b>Ítem</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>Antes del juego</b>			
Saluda a los integrantes de su equipo			
Saluda a los integrantes del equipo rival			
Muestra actitud positiva			
<b>Durante el juego</b>			
Agrede físicamente a sus rivales			
Agrede verbalmente a sus rivales			
Dialoga con sus compañeros			
Reconoce sus errores			
Discute con sus compañeros			
Discute con sus rivales			
Respetar las reglas del juego			
<b>Después del juego</b>			
Agradece a sus compañeros			
Agradece a los integrantes del equipo rival			
Muestra satisfacción por la actividad realizada			

Hace comentarios buenos sobre el juego

Hace comentarios malos sobre el juego

Hace comentarios buenos sobre sus rivales

Hace comentarios malos sobre sus rivales

Hace comentarios buenos sobre sus compañeros

Hace comentarios malos sobre sus compañeros

## Apéndice B. Entrevista a jugadores

### **Objetivo**

Establecer los efectos del Ultimate en la resolución de conflictos

#### **1. Categoría tiempo de práctica**

a. ¿Cuánto tiempo tiene practicando el Ultimate?

---

b. ¿Con qué frecuencia practica el Ultimate?

---

#### **2. Categoría relaciones interpersonales**

a. ¿Cómo eran sus relaciones interpersonales antes de practicar el Ultimate?

---

---

---

b. ¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora que practica el Ultimate?

---

---

---

c. ¿Qué aportes le ha hecho la práctica del Ultimate a sus relaciones interpersonales?

---

---

---

**3. Categoría resolución de conflictos**

a. ¿Considera que el Ultimate hace aportes a la resolución de conflictos? ¿Por qué?  
¿Cómo?

---

---

---

b. ¿Cuáles son las reglas (espíritu de juego) del Ultimate que más se acomodan a la resolución de conflictos?

---

---

---

c. ¿Qué aspectos incluiría en el reglamento (espíritu de juego) del Ultimate para que su práctica brinde aportes a la resolución de conflictos?

---

---

---

- d. ¿Cree que el Ultimate es una buena estrategia para ser utilizada en la resolución de conflictos? ¿Por qué?

---

---

---

**4. Categoría comportamiento**

- a. ¿La práctica del Ultimate le ha representado cambios en su comportamiento? ¿Cuáles?

---

---

---

- b. ¿Cree que la práctica del Ultimate puede causar cambios en el comportamiento de otras personas? ¿Por qué?

---

---

---

- c. ¿Considera pertinente recomendar la práctica del Ultimate a otras personas? ¿Por qué?

---

---

---

- d. ¿Qué sugerencias hace a las personas que practican el Ultimate?

---

---

---

Apéndice C. Validación de instrumentos

Apéndice D. Entrevista informante estudio de caso

**Objetivo**

Conocer los efectos del Ultimate en la vida del informante

Género \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Lugar de Nacimiento

\_\_\_\_\_

1. Por favor relate de forma cronológica los aspectos que considera más relevantes en su vida, incluyendo el antes y el después de la práctica del Ultimate y los cambios que este deporte han supuesto en ella.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Apéndice E. Entrevistas

**Entrevista William Murillo**

**1: William Murillo (WM)**

**2: Diego Flórez (DF)**

**DF:** Bueno lo primero, por favor me dice su nombre, edad y a que se dedica

**WM:** Bueno mi nombre es William Murillo, tengo 22 años, soy estudiante de la Universidad de Pamplona, programa de música y pues jugador acá

**DF:** Bien, ¿Cuánto tiempo tiene practicando Ultimate?

**WM:** El Ultimate lo descubrí hace 3 años, acá en Pamplona, básicamente he pasado por dos equipos, al principio empecé con un equipo llamado Red Bull acá en Pamplona y luego bueno se disolvió y empecé a entrenar acá con Halley hace 1 año y medio mas o menos

**DF:** Bien, ¿Con que frecuencia práctica Ultimate?

**WM:** Aproximadamente 4 días a la semana, lunes, miércoles, viernes y sábado

**DF:** Bien, vamos a hablar un poco sobre el tema de las relaciones interpersonales ¿sí? ¿Cómo eran sus relaciones interpersonales antes del Ultimate?

**WM:** ¿Antes?

**DF:** Si

**WM:** Bueno en realidad yo siempre he sido como muy callado, muy digamos que un poco alejado de la gente, un poquito, pero pues digamos que antes podía no se tener algún problema o algo así con alguna persona y en realidad lo que hacía como evitarlo o ese tipo de cosas ¿sí? Como que no le ponía mucha atención, después del Ultimate creo que lo que ha mejorado ha sido como la solución de este tipo de problemitas si se presentan, digamos que me presto más para dialogarlos, puede que de pronto, bueno a la final no les presto mucha atención porque digamos es algo de mi forma de ser ¿sí? No es que le ponga mucha atención a ese tipo de cosas, pero cuando tengo que hacerlo pues, trato de hacerlo de la mejor manera ¿sí? Ósea que al final resulte algo bueno de eso ¿sí? Que si hubo algún problema o algo por el estilo pues que no se qué quedemos en buenos términos con alguien ¿sí? Sin necesidad de malos entendidos después

**DF:** Ok, ¿Qué aportes le ha hecho la práctica del Ultimate precisamente a esas relaciones interpersonales? ¿Qué es lo que pueda rescatar más?

**WM:** Creo que la tolerancia ha sido algo muy grande, es decir, creo que antes algún conflicto o alguna forma de ser de alguna persona me podía molestar bastante, pero pues actualmente con la práctica del Ultimate, creo que eso ha mejorado ósea ha cambiado porque simplemente tiendo a soportar más digamos ese tipo de conducta, no ha tolerarlas como tal, pero si soportarlas y decir como bueno vamos a mirar ¿qué es lo que pasa? ¿Por qué pasa esto? Y de que forma podemos solucionarlo

**DF:** Ok, precisamente digamos que el enfoque de esto, lo que estamos investigando tiene que ver con la resolución de conflictos ¿Considera que el Ultimate hace aportes a la resolución de conflictos pues dentro y fuera de la cancha? Y ¿Por qué?

**WM:** Si, la verdad si lo considero porque primero pues en el Ultimate tenemos algo muy claro que es que cada que ocurre un llamado pues se tiende a discutirlos hablándolos simplemente, no a los gritos, no faltándose al respeto, no con malas palabras, sino simplemente discutiéndolo de una forma normal, dialogándolo ¿sí? Y pues con el fin de llegar a un acuerdo, entonces pues en la vida cotidiana creo que eso es algo que se debe hacer también, ósea la gente muy frecuentemente lo que hace es gritarse o en los casos más extraños se dejan de hablar simplemente o cosas así, entonces creo que el Ultimate lo que conduce a uno es a eso a discutir los problemas a tartar de quedar bien

**DF:** Ok, bien, ¿Cuáles son las reglas del Ultimate y bueno lo que tiene que ver con el espíritu de juego que se pueda acomodar a ese tema de la resolución de conflictos? ¿Qué relación puede haber ahí entre el espíritu de juego y esto?

**WM:** Bueno pues en el juego como tal el espíritu se basa en ser consientes sobre todo de si mismo de que si cometió una falta pues simplemente lo acepto y ya, no de que digamos yo sé que hice una falta y pues digo que no y no y no y ya entonces pues en la vida puede ser exactamente lo mismo, si yo cometí un error pues lo asumo y respondo por él y me disculpo en caso de que sea necesario

**DF:** Ok, ¿Qué aspectos incluiría en el reglamento del Ultimate de pronto que puedan aportar a ese tema del dialogo o a la resolución de conflictos o si cree que no hay unos aspectos a mejorar en ese tema? Sobre todo, en el tema del dialogo y la resolución pues

**WM:** Bueno pues, en realidad yo si he notado mucho que, en muchos equipos o en mucha gente he visto que para dialogar no se prestan mucho, entonces eso tiene ya que ver con el espíritu de juego como tal ¿sí? Porque creo que un buen espíritu se basa simplemente en querer jugar un buen partido ¿sí? Teniendo una buena relación con el equipo contrario, entonces pues en el punto en el que el dialogo no sé, no ocurre una resolución buena o de pronto se tratan feo o ese tipo de cosas pues entonces no se de pronto más que algún cambio en el reglamento creo que es más bien un cambio personal, un cambio en cada persona, ósea un cambio desde adentro que le diga a uno bueno si quiero jugar esto tengo que tener lo más importante que es el espíritu de juego para poder hacerlo de la mejor manera porque pues la intención es divertirse como tal no llegar a un conflicto, o no volverse nada la cabeza

**DF:** Bien, ¿Cree que el Ultimate es una buena estrategia para ser utilizada en la resolución de conflictos? ¿Cómo tal, como deporte en general?

**WM:** Si, yo creo que sí, si porque lo que mencionaba hace un momento, es la conciencia, es el hecho de que uno sabe que cometió un error pues simplemente tendría que asumirlo de la mejor manera, sea el caso que sea, es decir, sea un error muy grande de la vida cotidiana pues hay que tratar de asumirlo y de resolverlo de la mejor manera, entonces creo que eso podría ser, algo muy importante, las personas podrían aprender un poco de este deporte así sea observarlo simplemente y entenderlo pues porque a veces cuesta, ya que en la medida

que las personas lo entiendan, podrían no se tartar de aplicarlo o algo así en sus vidas e interés de jugarlo precisamente

**DF:** Bien, vamos a hablar de los comportamientos ¿La práctica del Ultimate le ha representado cambios en sus comportamientos? ¿En su vida personal?

**WM:** Si, bastantes, en realidad yo cuando llegue a Pamplona, yo soy de Cúcuta y cuando llegue acá a Pamplona, en realidad me dedique fue a estudiar y a estudiar y a estudiar y pues obviamente también salía por ahí de vez en cuando los fines de semana con amigos a beber, bueno y pues llevaba una vida digamos como muy sedentaria por así decirlo, los dos primeros años de carrera, cuando me di cuenta y cuando me mostraron este deporte, pues cambio radicalmente porque deje el sedentarismo, me dedicaba a entrenar mucho, al principio me toco muy fuerte porque no estaba acostumbrado a este tipo, ósea a este tipo de entrenamientos porque son bastantes fuertes, entonces yo venía con el cuerpo totalmente pues no se débil por así decirlo y adecuar fue un cambio fuerte, pues me toco como con la Universidad, me toco arreglar horarios, organizar más mi tiempo para poder venir a entrenar, para poder ir a torneos, para hacer actividades que dan plata para ir a torneos, en realidad cambio bastante

**DF:** Bien, ¿Esos cambios en el comportamiento creen que también pueden ser aplicados a otras personas y a alguien que no conozca nada?

**WM:** ¿En la vida también?

**DF:** Si, ¿Esos comportamientos pueden ser replicados?

**WM:** Si yo creo que si porque sin necesidad de llegar a hacer algún deporte, creo que las personas deberíamos tener presente todo el tiempo que el bienestar digamos que mirar la parte profesional de uno o la parte económica de uno no s tan importante como mirarse así mismo, mirar su estado mental, mirar su estado físico, como estoy de salud y pues el deporte como bien sabemos te mantiene todo el tiempo bien, nos ayuda a llevar una vida más plena y pues más a largo plazo, cuando ya entramos en una edad avanzada pues el deporte nos puede garantizar un bienestar, entonces pues el hecho de estar organizado y de tener tiempo para esos dos aspectos para el deporte o para el ejercicio como tal y para su vida cotidiana, académica, etc, pues es algo muy optimo, creo que todos deberíamos tener ese tipo de lados y perspectivas

**DF:** Bien, ¿Recomendaría a otras personas que practiquen Ultimate?

**WM:** Si claro que sí, porque es un deporte muy completo, un deporte que trabaja cada parte del cuerpo, lo físico de una forma bastante fuerte y lo mental igualmente, es decir, que uno adquiere una fortaleza física ósea no es la idea detenerse ahí o estancarse, sino que hay que seguir, hay que seguir y para seguir uno se va a ver enfrentado a ciertos obstáculos sobre todo con uno mismo ¿sí? De pronto con el cansancio, no se malos entendidos en la cancha o con que de pronto llegue el punto en el que yo no tolere mucho a alguien ¿sí? Entonces por esa parte hay que ser muy fuerte mentalmente y físicamente también, entonces es un deporte muy completo, un deporte sobre todo que lo va a llevar a uno a actuar de buena forma, es decir, ser honesto con uno mismo y con las demás personas, podría ser un deporte bastante recomendado

**DF:** Bien ya por último ¿Qué sugerencias les hace a las personas que practican Ultimate? De pronto como cosas por mejorar o que tenga que ver con el deporte

**WM:** Pues como mejorar creo que la gente que he visto jugar acá en Norte de Santander creo que tendemos a ser muy conflictivos, nosotros tendemos a eso básicamente, pero pues digamos que es algo natural, es algo que hay que ir manejando y hay que ir superando poco a poco, del espíritu como tal, del bienestar que uno debe generar a la hora de jugar, el ambiente que uno puede generar, es decir, a la hora de jugar todos podemos dar la mejor versión de cada quien, entonces pues eso puede ayudar bastante al mejoramiento pues de este deporte como tal, entonces sería como una recomendación, de resto que cada quien de lo mejor

**DF:** Ok, listo mi hermano estuvo super

## **Entrevista Lizet Ramírez**

**1: Lizet Ramírez (LR)**

**2: Diego Flórez (DF)**

**DF:** Me dices tu nombre, cuantos años tienes y a que te dedicas

**LR:** Bueno, mi nombre es Lizet Ramírez, tengo 24 años, estudio diseño industrial, voy en 4 semestre, soy de Florencia – Caquetá y estudio acá

**DF:** Ok, Bueno mira ¿Cuánto tiempo llevas practicando Ultimate?

**LR:** Yo llevo desde el 2015, inicie en Florencia lanzando, pero realmente inicie en Florencia eso acá en Halley en Pamplona, llevo 3 años

**DF:** 3 años lleva

**LR:** Si

**DF:** ¿Con que frecuencias practicas Ultimate?

**LR:** Ahora en estos momentos, la Universidad no me deja, pero mientras puedo organizar digamos los horarios entreno toda la semana no paro, desde enero no he parado he entrenado todo el año

**DF:** Ósea ¿Durante la semana cuantas veces y cuánto tiempo?

**LR:** Durante la semana estaba entrenando todos los días, pero ahorita la Universidad no me lo deja, entonces ahorita son lunes y sábado no más y pues a veces voy algunas veces a los entrenamientos los miércoles y los viernes

**DF:** ¿Cuánto tiempo son los entrenamientos?

**LR:** Algunas veces son de 3 horas, de 2 y digamos hoy son de 4 horas o 5

**DF:** Bien, vamos a hablar un poco sobre el tema de las relaciones interpersonales ¿sí? Me gustaría saber ¿Cómo eran sus relaciones interpersonales antes de practicar Ultimate?

**LR:** Yo por ejemplo he sido una persona muy por decirlo así agresiva, muy brava, de un carácter siempre no manejable, pero entonces ahorita me ha cambiado mucho digamos la forma de pensar, he tenido un poco más de empatía, de compañerismo, ósea, he cambiado mucho mi forma de pensar gracias al Ultimate

**DF:** Ok, precisamente eso te iba a preguntar ¿Cómo son sus relaciones interpersonales en la actualidad?

**LR:** Ahorita, en estos momentos la verdad, son muy ósea pasivas ya no es como antes que me enojaba por todo que me irritaba cualquier cosa de un compañero porque pues tamos aprendiendo a manejar la empatía, la confianza, el compañerismo, ósea ponernos en los zapatos de los demás pues para así poder tener un buen espíritu en la cancha y manejarlo bien

**DF:** Ok, ¿Qué aportes crees que la practica del Ultimate te ha hecho precisamente en esas relaciones interpersonales? ¿Cuáles son esos aportes?

**LR:** Esos aportes serian, a mi por ejemplo me ha ayudado mucho a cambiar la forma de ser en cuanto a responsabilidades, en cuanto a compañerismo porque yo no soy de compartir con personas y aquí me toca entonces de pronto eso, en que aquí todos somos amigos, ósea lo importante es estar bien aquí en la cancha

**DF:** Bueno como te decía digamos que el eje central de esto es el tema de la resolución de conflictos ¿sí? ¿Consideras que el Ultimate hace aportes a la resolución de conflictos? ¿Por qué? Y ¿Cómo?

**LR:** Si bastante porque como tal el Ultimate maneja el espíritu de juego ¿no? Y eso hace que digamos en el Ultimate no se utiliza el árbitro para las jugadas, uno tiene que ser muy leal a lo que hace, muy ¿si me entiende? Y en cuanto al conflicto pues lo que yo he visto es

que digamos hay muchos niños o personas que están en la drogadicción, en cosas así y digamos terminan en el Ultimate y es una forma de cambio también para ellos, terminan metiéndole más ganas a un deporte que estar por ella viendo o algo así

**DF:** Ok, bueno ya hablaste un poquito sobre el tema del espíritu de juego, cuéntame ¿cuáles son esas reglas del Ultimate y pues digamos como se acomodan de una u otra forma a la resolución de conflictos? ¿Cómo están relacionadas?

**LR:** Las reglas del Ultimate ¿sí?

**DF:** Si, el espíritu de juego

**LR:** El espíritu de juego, digamos bueno en lo de conflictos la regla sería pues no sabría que decirte ahí

**DF:** Sobre todo el tema de los llamados del dialogo

**LR:** Ah bueno, si hace parte porque lo que te dije se maneja en cuanto a un llamado de un foul o alguna falta, bueno ahí te muestras delante de una persona como eres ¿si me entiende? Ósea lo que tienes que ir cambiando en cuanto al juego y eso, entonces no se cómo decirte eso

**DF:** Lo que hemos visto es que hay una relación entre el dialogo ¿sí? En resolver los problemas, porque digamos que de una u otra forma una falta puede ser un conflicto en la cancha ¿Cierto?

**LR:** Si

**DF:** Entonces pues como digamos está relacionado eso con aprender a dialogar también dentro y fuera de la cancha, entonces resolver a través del dialogo los conflictos

**LR:** Si, ósea lo que decía primero uno tiene que ser persona para resolver un llamado, tener la empatía de ponerse en los zapatos de los demás y ósea lo más sereno que se pueda, porque de la forma en que yo hablo también me responden, entonces si es foul listo tal cosa, en cuanto a lo del conflicto pues me parece que los equipos de Ultimate manejan mucho la forma, ósea, la forma en que nos hablamos eso hace como que uno cambie el pensamiento

**DF:** Bien, ¿Qué aspectos incluirías en el reglamento del Ultimate para que de una u otra forma pudiera aportar a esa resolución de conflictos? ¿Qué crees que podrías, pues se podría incluir en el reglamento?

**LR:** En el reglamento se debería incluir digamos

**DF:** O si crees que no

**LR:** Ósea, pues a mi parecer no tanto en el reglamento si no ósea en la perspectiva que uno debe tener digamos en cuanto al juego ¿si me entiende? Porque digamos que el juego, uno está jugando, un llamado y lo cogen es para el equipo ¿si me entiende? Entonces es más como de sinceridad y que aportes debería tener a mí me parece que deberían incluirle un poco sobre el dialogo, sobre el manejo de la personalidad, ósea a la hora de hablar, de dialogar, deberían incluir no se

**DF:** Mira ¿Crees que el Ultimate es una buena estrategia para ser utilizada como resolución de conflictos? ¿Tú de dónde eres?

**LR:** De Florencia – Caquetá

**DF:** ¿Cómo crees que podría funcionar el Ultimate en una zona como esas? por ejemplo ¿Cómo funciona?

**LR:** Por ejemplo en San Vicente del Caguán, en Florencia hay mucha gente que digamos en eso de los paros que también se la pasan las guerrillas, todo eso, porque en la Universidad siempre se ve eso y se han metido a jugar y han cambiado el pensamiento, han dejado a un lado todo lo que tienen para solo dedicarse al Ultimate a lo deportivo y en San Vicente pasa eso, allá hay un equipo de personas que van digamos a las zonas rurales y les enseñan a lanzar, les llevan discos y pues la gente por allá de ver solamente guerra y cosas así, se animan como a estar en el deporte, como que el Ultimate los hace cambiar un poquito

**DF:** Ok, bien, ya la última y es pues la última categoría que es el comportamiento, hablemos del comportamiento ¿la práctica de Ultimate ha representado cambios en su comportamiento específicamente?

**LR:** Si, para mejorar si demasiado

**DF:** ¿Cuáles?

**LR:** En cuanto ¿se puede físicamente? ¿sí?

**DF:** Si

**LR:** Físicamente, lo que es mentalmente, ósea en todo ahora ultimo habíamos tenido un psicólogo deportivo que nos había ayudado mucho en la cabeza, porque lo que te digo, aquí todos pensamos diferente, entonces siempre hay el conflicto la esa cosa de la pelea, entonces nos estaba ayudando a calmar eso y de verdad lo cambiamos resto, ya no nos

hablamos feo en la cancha, tratamos de que listo se te cayo dale, sigue jugando y en cuanto a mi pues me ha cambiado muchísimo el mal genio por así decirlo, ósea yo soy muy malgeniada y a toda hora estoy haciendo mala cara y estoy tratando todavía en un conflicto interior de poder hacerlo pero obviamente eso es con tiempo y no ahorita

**DF:** Perfecto, ¿Crees que la práctica del Ultimate puede causar cambios de comportamiento en otras personas? ¿Por qué?

**LR:** Si, si porque digamos yo me fijo mucho en la empatía de las personas y la persona que llegue aquí creyéndose más que los demás no va a alcanzar nada ¿sí? Entonces digamos llegan aquí todos no yo no sé lanzar o yo no sé tal cosa y pues lo que hace el Ultimate es como arrastrarlo, como vamos usted puede, tal cosa y terminan siendo buenas personas y buenos jugadores

**DF:** Ok, ¿Consideras pertinente recomendar la práctica del Ultimate a otras personas?

**LR:** Si, la recomiendo siempre que digamos en mi Universidad yo estudiaba con bueno con mi compañerito y les decía vea yo me voy a viajar, tal cosa, se pasa muy chévere, obviamente es costoso porque nadie nos colabora y terminaron aquí entrenando 2 conmigo, mis compañeras también terminaron entrenando conmigo y es chévere, ósea incluirlos, que se vayan dando cuenta y terminan amando el deporte, el Ultimate

**DF:** Bien ya la última es ¿Qué sugerencias haces a las personas que practican Ultimate? Qué crees que de pronto una sugerencia para todos

**LR:** Una sugerencia es, yo digo que, para ser un buen jugador, ser un buen jugador o tener un buen rendimiento en la cancha, hay que ser primero buena persona, fijarse primero en los errores de uno y no estar criticando a los demás, eso me pasa, pero pues se puede cambiar, en cuanto que sugerencias que le metan muchas ganas algo así

**DF:** Estuvo perfecto

### **Entrevista Lizet Colmenares**

**1: Lizet Colmenares (LC)**

**2: Diego Flórez (DF)**

**LC:** Mi nombre es Lizet Colmenares, tengo 23 años, estudio en la Universidad de Pamplona

**DF:** Ok, ¿Cuánto tiempo tienes practicando Ultimate?

**LC:** Llevo ya 4 años y medio jugando Ultimate.

**DF:** 4 años y medio

**LC:** Si

**DF:** ¿Con que frecuencia practicas?

**LC:** Semanalmente procuro estar 4 días a la semana entrenando

**DF:** Y más o menos ¿Cuántas horas diarias?

**LC:** Diarias estoy entrenando de 3 a 2 horas, los fines de semana son 5 o 6 horas que estoy entrenando

**DF:** Ok, me gustaría saber un poco sobre el tema de las relaciones interpersonales ¿sí? Como vivencias que puedas tener ¿Cómo eran tus relaciones interpersonales antes de practicar Ultimate?

**LC:** Ok, eran muy pocas realmente, ósea, creo que el Ultimate te permite o nos permite a nosotros como jugadores ampliarnos en ese aspecto, yo no tenía mucha relación de por sí no me gustaba como que X con el resto de gente, pero acá tú tienes que empezar a obviamente a relacionarte con todos, verlos como una segunda familia, obviamente no todos somos los super amigos pero es tu equipo entonces te ves todos los entrenos en la semana nos vemos 4, 3 veces a la semana, 3 horas, 6 horas, entonces ya obviamente se vuelve como una familia para nosotros, entonces eso es algo bonito para nosotros lo que nos regala el Ultimate.

**DF:** Ok, bueno y ¿Cómo son ahora? Que tenemos un antes que era pocas relaciones, ahora como son dentro del Ultimate y fuera de Ultimate

**LC:** ¿Y fuera del Ultimate? Bueno dentro del Ultimate obviamente los lazos son grandes, son 4 años y medio que llevo practicando, hay personas que conmigo aún siguen, hay personas nuevas, pero las personas nuevas, llegan ellos y ya se genera como el lazo, ósea, ya nos volvemos más abiertos a las personas igual afuera en la Universidad, tu empiezas a convivir más, a relacionarte más con las personas, entonces eso es lo bonito, creo que eso es lo que me ha cambiado bastante.

**DF:** ¿Qué te ha aportado el Ultimate precisamente en esas relaciones interpersonales? ¿Qué es lo que más resalta ahí?

**LC:** Yo creo que los viajes y conocer a personas de otras partes, he tenido la oportunidad de estar en muchos lugares jugando, he estado en Medellín, Manizales, Bogotá, Casanare, pues acá la parte del Norte que hemos jugado bastante entonces como lo que te regala de cada parte todos los amigos que tu llegas a conocer, gente fuera del país también, entonces eso es también lo chévere, eso es lo más bonito.

**DF:** Ok, como te decía ahorita pues digamos que la hipótesis que tengo es que el Ultimate sirve para la resolución de conflictos ¿sí? De una u otra forma ¿Consideras que el Ultimate aporta a eso, a la resolución de conflictos? ¿Cómo? y ¿Por qué?

**LC:** Claro, creo que si es uno de los deportes que te hace como luchar como con esas cosas ¿sí? Hay algo muy bonito en Medellín que lo están aplicando también ¿Por qué? Porque acá generamos el dialogo, entonces es donde tú te chocas con tu personalidad y dices carajo es un llamado, porque acá decimos llamado, nosotros debemos manejar un reglamento entonces tú tienes que tener el conocimiento del reglamento para poder argumentar en un conflicto dentro de la cancha por decirlo así, entonces obviamente uno con calentura con todo eso uno es como respira, respira porque esto es mi deporte, yo tengo que apropiarme de esto entonces esto nos ayuda a crecer muchísimo dentro de la cancha y fuera de la cancha ¿Por qué? Porque afuera nosotros también vivimos todos esos tipos de conflictos y muchas veces no sabemos cómo responder a ellos entonces somos como a lo agresivo, a lo colombiano pues por decirlo así tristemente pero pues acá con esto me hizo crecer mucho tengo que aprender a dialogar para poder solucionar las cosas con el resto de las personas, no entrar en conflicto sino darnos la mano después de haber dialogado, esto es lo chévere del Ultimate lo que nos regala, crecer como persona y aprender de nuestros errores, aceptarlos

**DF:** Ok, bueno ¿Cuáles son las reglas que pues en este caso son llamado en espíritu de juego en el reglamento como tal en general y pues que pueden tener una relación con eso de la resolución de conflictos?

**LC:** Digamos un ejemplo estamos en cancha, hay dos jugadores y hay un choque, voy a sacar el disco y me golpea por decirlo así, entonces, entre nosotros tenemos señalizaciones, esto es foul, entonces yo llamo a la persona foul, entonces es ahí donde él dice no, tenemos 30 segundos para poder dialogarlo y solucionarlo, entonces es ahí donde como ey foul, entonces la persona dice él lo acepta o no lo acepta, entonces si lo acepta me va a hacer esto sino me va a hacer contestado y la jugada se regresa, entonces ahí es donde nosotros entramos en dialogo antes de decir contestado o aceptado nosotros tenemos que entrar en dialogo porque me estas llamando el foul ¿Cuál es la razón? No, cuando yo iba a lanzar tú me alcanzaste a golpear la mano por eso el disco tomo mala dirección, entonces ese es el dialogo que nosotros alcanzamos a tener en la cancha con un llamado.

**DF:** Ok, chévere ¿Crees que el Ultimate es una buena estrategia para ser utilizada en la resolución de conflictos? Sociales, a nivel de comunidades.

**LC:** Vuelvo a decir que sí, creo que si porque digamos que llegamos a involucrarnos con gente de bajos recursos o en zonas que son algo por decirlo así de conflicto, entrarle a los niños yo creo que eso es algo muy importante porque ellos obviamente están creciendo en una sociedad algo pesada donde a todo momento se están hablando feo, se están gritando, solucionando las cosas es a golpes o a gritos y a malas palabras, creo que si llegamos a inculcarles este deporte que como te digo son personalidades relativamente pesadas, donde tu aquí tienes que chocar con eso, es como, tengo que chocar con mi personalidad para poder crecer y decir ey tengo que hacerlo por mí y por mi deporte y porque amo esto entonces yo creo que sería muy bonito inculcarle eso a los niños para que vayan creciendo y obviamente van a poder solucionar cosas hablando y pues de una manera coherente y correcta

**DF:** Desde tu opinión ¿Qué aspectos le incluirías al espíritu de juego? ¿Qué crees que de pronto le hace falta? O ¿No le hace falta?

**LC:** No, creo que obviamente es muy completo, creo que por eso me enamore, yo practicaba varios deportes y creo que por eso amo este, porque dentro del espíritu de juego está todo, esta hermandad lo que yo decía de la familia super importante, obviamente no todos los llevamos bien porque en un equipo hay muchas personalidades, pero esta siempre como el apoyo, no yo creo que no le incluiría nada simplemente hay ciertas cositas como no se quizás egos a veces creería yo, que obvio somos humanos y tenemos como esas cosas a veces chocamos con eso, pero de resto creo que no, ósea, creo que el Ultimate lo tiene todo, no he necesitado nada más.

**DF:** Ok, hablemos un poco sobre los comportamientos ¿La práctica del Ultimate te ha representado cambios en tus comportamientos?

**LC:** Muchos, y era una persona pues no conflictiva pero que no se dejaba hablar, yo era muy chocante con las personas, entonces llego un momento en que dije ey si quieres crecer como deportista tienes que cambiar, entonces fue como el punto en el que dije como que vamos a hacerlo, amo esto y así mi personalidad sea un poco pesada tengo que cambiar.

**DF:** ¿Crees que el Ultimate puede crear cambios en los comportamientos de otras personas?

**LC:** Si, muchos, ósea total, en serio esto cambia mucho y es lo bonito

**DF:** Ok, ¿Consideras pertinente recomendar a otras personas que practiquen el Ultimate?

**LC:** Si claro de hecho, por ejemplo yo no soy de acá yo soy de Casanare, entonces en mi pueblo me gustaría mucho incluirlo, a diferencia del futbol yo lo comparo mucho, yo practique futbol, practique micro, pero creo que aquí lo bonito, no sé, creo que en el futbol siempre hay choques, está la plata, el trago y pues aquí nosotros somos como muy responsables en muchas cosas sí, ósea tú te centras demasiado yo lo veo así en verlo profesionalmente, es algo que te cambia, ósea, vuelve la disciplina, ósea digamos por ejemplo ayer era viernes, yo no voy a salir porque sé que tengo entreno a las 8 de la mañana, entonces esas son cosas que te van cambiando el día a día, ya no piensas igual, tienes responsabilidades, te vuelves más disciplinado, está la Universidad entonces obviamente los horarios y todo tiene que ir cambiando, entonces creo que obviamente las personas sería bonito que lo conocieran por esa razón

**DF:** ¿Qué sugerencias les puedes hacer a las personas que practican Ultimate? Digamos a nivel de comportamiento

**LC:** Nosotros como colombianos algo que nos han criticado mucho fuera ha sido pues nuestro espíritu de juego porque dicen que nosotros somos muy chocantes, somos algo fuertes a la hora de jugar y a la hora de responder no respondemos bien, entonces creo que obviamente es eso mejorar un poco el espíritu de juego

**DF:** Ok, listo muchísimas gracias

**LC:** Vale

## **Entrevista Diego Nicolas Rodríguez Valero**

**1: Diego Rodríguez (DR)**

**2: Diego Flórez (DF)**

**DF:** Bueno, primero por favor me dice su nombre, edad y a que se dedica

**DR:** Buenos días, mi nombre es Diego Nicolas Rodríguez Valero, tengo la edad de 21 años y ahorita estoy cursando mi primer semestre de Educación Física en la Universidad de Pamplona

**DF:** Que bien, bueno ¿Cuánto tiempo tiene practicando Ultimate?

**DR:** Ya creo que para este año cumpla 9 años jugando Ultimate, empecé desde el 2011 a eso como a mes de abril más o menos empecé a jugar el deporte, ya llevo buen tiempo jugando Ultimate Frisbee.

**DF:** Ok, ¿Con que frecuencia practica en la semana?

**DR:** Bueno por ahora se me ha dificultado un poquito en cuanto a las clases por los horarios y eso, pero trato de estar más que todo lanzando, haciendo mi actividad física, pero por lo general estoy entrenando los lunes y los viernes y los sábados, son los días que tengo el espacio para poder entrenar.

**DF:** Ok, vamos a hablar un poco sobre las relaciones interpersonales ¿sí? Digamos relaciones que puede tener usted ¿Cómo cree que eran sus relaciones interpersonales antes del Ultimate, antes de empezar a jugar?

**DR:** Pues creo yo que el deporte me ha transformado y me ha hecho una mejor persona, me ha hecho valorar y conocer exacto todo los valores e implantarlos en el juego y en el diario vivir, antes no se era diferente, ósea no era, uno era muy pelado e iba creciendo en diferentes cosas e iba adquiriendo ciertos conocimientos pero el deporte me ayudó mucho como a recapacitar y a poner en práctica los valores que tenemos en el diario vivir.

**DF:** Ok, ¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora que practica Ultimate?

**DR:** Bueno ahora soy como más tolerante, un poco más solidario, ósea soy muy humilde en realidad el deporte me ha hecho escuchar mucho, poder hablar, poder tomar una decisión con cabeza fría antes de hacer cualquier acto, entonces creo yo que como tal el Ultimate los valores y los principios que tiene son muy importantes para la vida.

**DF:** Bien, ¿Qué aportes le ha hecho la práctica del Ultimate en esas relaciones con las personas? ¿Qué le ha aportado el deporte pues con su entorno?

**DR:** Bueno primero que todo es como el ambiente, conocer nuevas personas es como lo que el deporte también nos da como a conocer al momento de ir a otras ciudades y poder viajar e ir tan lejos e ir a conocer a otras personas que también lo practican, me ha llevado exacto a conocer más personas, a poder interactuar con más personas, a tener ese ambiente de poder conocernos sin saber quién es esta persona o quien es.

**DF:** Bien, como le comentaba al inicio digamos que como la hipótesis que tenemos es que esto sirve para la resolución de conflictos, ¿Considera que el Ultimate hace aportes a esa resolución de conflictos? ¿Por qué? ¿Cómo?

**DR:** Claro ¿Por qué? El deporte como lo dice, tiene una esencia el espíritu de juego, nosotros mismos como jugadores somos los árbitros y somos los jueces y también tenemos ese poder de hacer valer los valores y ponerlos en práctica, ósea, en cualquier momento del juego quizás por la adrenalina, la euforia puede que haya ciertas jugadas de algún roce o algún choque y posiblemente algún jugador se vea afectado por la calentura y eso, entonces va a jugar el espíritu de juego y el Ultimate, los valores de respeto, de tolerancia, de empatía si de más que todo eso.

**DF:** Bien, precisamente me gustaría saber un poco más del espíritu de juego ¿Cuáles son las reglas pues que tiene el Ultimate y que se puede digamos que asemejar al tema de la resolución de conflictos?

**DR:** Creo yo hay varias jugadas por o menos cuando se discute un llamado de falta, por lo menos o de algún llamado de Street que es cuando uno tiene como jugador atacante tiene la recepción y cree estar seguro de que tiene el Frisbee pero por ende la defensa cree que por lo mismo cree que el hizo una defensa entonces ahí es donde llega el punto de tener que hablar, si me entiende, con la otra persona, llegar a un dialogo y llegar a un acuerdo ¿sí? Que tanto yo tenga beneficios como también la defensa entonces creo yo que el deporte nos ayuda mucho a escuchar y a tomar mejores decisiones tanto para el deporte como para la vida,

**DF:** Ok, ¿Qué aspectos incluiría en el reglamento, por ejemplo, si considera que hay que incluirle algo para que digamos se pudiera fortalecer ese tema del dialogo o la resolución de conflictos? O si cree que no.

**DR:** Pues creo no sé cómo decir esto, pero creo yo que pues para eso somos nosotros mismos los jueces y nosotros mismos tenemos el valor y como la decisión de poder hablar con el compañero y llegar a un buen acuerdo, entonces es como que no sé, no habría como alguien que digamos un juez o alguien que limitara como tiene que ser el juego ¿sí? Porque la esencia no es esa, la esencia es que como jugadores tengamos esos valores y los planteemos en la cancha pues para llegar a un buen acuerdo.

**DF:** Bien, ¿Cree que el Ultimate es una buena estrategia para ser utilizada en la resolución de conflictos dentro y fuera de la cancha?

**DR:** Si claro

**DF:** ¿Por qué?

**DR:** Porque como te explico el deporte es algo que es muy poco conocido y a lo contrario de muchos deportes el deporte no tiene jueces y como lo dice el deporte es de espíritu de juego, ósea, sin contacto, ¿entonces que evitamos? Evitamos siempre exacto tener ciertas jugadas con la defensa en cualquier choque o cualquier otro tipo de situación o jugada.

**DF:** Ok, hablemos sobre los comportamientos, ¿la práctica del Ultimate le ha representado cambios en sus comportamientos?

**DR:** Si claro creo que he cambiado mi actitud y creo que ahora al pasar los años ya soy más consiente del potencial que tengo pues para jugar el deporte y entonces es como que tenemos que entrenar duro y simplemente el deporte me ayudó mucho a cambiar esa manera de no pensar las cosas y salir con algo, ósea, actuar sin pensar, entonces a lo largo del tiempo el deporte me ha ayudado mucho a eso, a tener esa calma, a tener esa paciencia, a saber escuchar, a saber hablarles de una buena forma a mis compañeros de cancha.

**DF:** Ok, ¿Cree que la práctica del Ultimate puede causar cambios en el comportamiento de otras personas? ¿Por qué?

**DR:** Claro, el deporte es muy, físicamente es muy fuerte nos exige una capacidad física demasiado intensa y creo yo que a muchas personas las ha sacado de cualquier tipo de conflicto, algún problema de drogas, algún problema de familia, uno viene aquí y la verdad es otro ambiente, ósea, la energía es diferente, todos llegan con una actitud y la verdad cada quien que viene acá es a divertirse, es otro ambiente, es como salirse de la zona de confort y venir a estar en otra zona de confort mucho mejor.

**DF:** Bien, ¿Recomendarías el Ultimate a otras personas que no conozcan el juego?

**DR:** Claro que si lo recomiendo esto me cambio a mí, m cambio la vida, me hizo conocer muchos amigos, muchas personas, me hizo cambiar mi forma de vida, la vida que llevaba, me puse más fuerte de mentalidad y físicamente, los invito a que puedan jugar y conocer este deporte tan maravilloso y lleno de muchos valores y que de verdad estas cosas con las que diariamente aplicamos en la vida, en la calle, en nuestra familia, nuestra universidad,

nuestro trabajo, entonces, es una buena herramienta para transformar y cambiar a aquellas personas que quizás estén en otro rumbo que no es el debido, entonces invitados a todos.

**DF:** Bien, que sugerencia ya por último ¿Qué sugerencias hace a las personas que practican Ultimate? De pronto algo por mejorar.

**DR:** Mejorar, creo yo el ego, el egocentrismo y aquí pasa mucho más en nuestro equipo pasa un poquito que hay personas que por lo general si hay que entrenar más fuerte y creo yo que ese es uno de los factores que nos tienen ahí un pelito en la debilidad porque es como ese principio el ego, como sobresalir, creerse más que el otro, creo que este deporte se trata de ser siempre humilde ¿sí? Y siempre demostrarlo todo en la cancha no hablando ni diciendo nada porque así no se demuestran las cosas, el Ultimate se demuestra es jugando y con respeto hacia el otro jugador.

**DF:** Listo, muchas gracias.

**DR:** No, gracias a usted

## **Entrevista Diego Orlando Álvarez**

**1: Diego Orlando Álvarez (DOA)**

**2: Diego Flórez (DF)**

**DOA:** Mi nombre es Diego Orlando Álvarez y tengo 34 años, el deporte siempre ha hecho parte de mi vida, desde muy niño estuve en escuelas de formación jugando futbol y siempre intente estar cerca de la competencia o de poder estar jugando algún torneo, fuera recreativo o fuera competitivo pero siempre estuve como relacionado a querer estar jugando, sobre todo jugar como que me apasionaba mucho, a los 25 años en la Universidad conozco Ultimate por un requerimiento que tenía que cumplir por estas materias de deportes, cultura y demás que se ven en la Universidad y tuve que llegar a Ultimate sencillamente por una casualidad y fue creo la mejor casualidad que he tenido hasta este momento en mi vida, llegue pensando de Ultimate era otro deporte, no lleve los implementos deportivos a mi primera clase y fue incluso fue una anécdota hasta chévere porque yo iba preparado para incluso para boxear yo pensé que Ultimate se refería a eso, cuando vi por primera vez lo que tenía Ultimate era sencillamente que a través de un disco volador había una modalidad deportiva que no conocía y pues me pareció muy chévere porque estaba muy relacionada con lo que yo había hecho toda mi vida y era ponerme unos guayos y correr en un campo de futbol, ya no iba a trabajar con las piernas sino con las manos, entonces había un nuevo reto y era ese aprender desde 0 una nueva modalidad deportiva que me llamo mucho la atención sencillamente porque no tenia arbitro y el hecho de no tener arbitro empezó a generar mucha curiosidad a saber entonces como se resolvía la dinámica del juego sin arbitro, entonces así como que me empezaron a endulzar frente al tema y empecé a asistir a los entrenamientos de Ultimate.

Los primeros entrenamientos fueron muy muy positivos porque sencillamente me enamoraron del deporte, creo que el entrenador que tuve en ese momento logro el objetivo y era que mis primeros 3 meses como jugador me pudiera enamorar del deporte ¿no? Llega un momento donde ya quiero tener un proceso diferente porque ya el Ultimate empieza a hacer en mi un cambio a nivel mental donde yo ya no quería tener un tiempo de ocio diferente a estar entrenando para ser obviamente mejor jugador, entonces lo que buscaba era digamos que ahora el tiempo que invertía ahora pasando con mis amigos, en rumba no sé, saliendo a otro tipo de espacios pues lo estaba invirtiendo en una actividad totalmente sana y pues que cada vez hacía en mi un mejor estilo de vida, después me fui enamorando tanto del deporte que quise buscar un equipo un poco más profesional, entonces así ya salgo

del equipo de la Universidad que es el equipo donde sencillamente a uno le enseñan lo básico por academia sencillamente por la Universidad y me vinculo al club más antiguo de Bucaramanga que se llama Psycho Disco y estoy con ellos durante 5 años, creo que fue todo el aprendizaje que tuve como jugador, la experiencia de la competencia la tengo de ellos, fue donde me desarrolle mis primeros años como jugador y donde pues obviamente termine de enamorarme de este deporte y ya optar mi estilo de vida 100% a jugar Ultimate y hacer parte de un equipo, de una familia que es lo que tiene nuestro deporte ¿no? Que aparte de hacer una actividad física nos involucra socialmente de una manera muy positiva porque nos hace relacionarnos con personas de todo el país o del mismo equipo somos equipos muy grandes donde en nuestro equipo hay 20 o 30 personas, entonces ya dejamos de tener un compañero a tener una familia muy grande.

Paso 5 años jugando en Bucaramanga mientras termine mi Universidad y mis primeros años laborales jugando con este equipo Psycho Disco de Bucaramanga y ya por una condición laboral y familiar me tengo que regresar a mi ciudad de origen que es Pamplona en el Norte de Santander, donde sin plan alguno, sencillamente como la vida lo tenía diseñado para mí empiezo a seguir entrenando de manera individual para poder seguir compitiendo en Bucaramanga que ese era mi objetivo, entonces llego a Pamplona ya por mi condición laboral y empiezo a ver que en Pamplona habían muchos discos volando en los parques, en las canchas públicas y demás, pero no había nadie que le dijera a alguien venga y le enseñe a lanzar un Frisbee o porque lanza un Frisbee si hay un deporte que se llama Ultimate y sencillamente un grupo de niños o jóvenes se acercaron a mí porque me vieron también lanzando y me vieron incluso con ropa de entrenamiento y era mi uniforme del equipo al que pertenecía y los chicos tomaron la iniciativa de decirme que si de alguna manera les podía enseñar a lanzar como lanzaba o a saltar quizás o a recibir un Frisbee como lo estaba haciendo en ese momento, entonces así fijamos una cita y el siguiente sábado nos vimos todos en una cancha de fútbol de acá de Pamplona y tuvimos nuestro primer entrenamiento, al primer entrenamiento asistieron 3 niñas y 2 chicos, algunos estudiantes de colegio, uno de ellos ya estudiante de Universidad y bueno fue una experiencia bien bonita porque pues nunca había podido, yo nunca le había enseñado a alguien lo que había aprendido durante tanto tiempo y pues obviamente empecé a motivarme también de manera que yo podía seguir entrenando ahora no solo con una

persona que me acompañaba a lanzar sino con 4 o 5 chicos y pues me ayudaban a entrenar porque yo quería seguir compitiendo en Bucaramanga, entonces los muchachos sencillamente fueron replicando el deporte, le fueron contando a sus amigos, a sus familiares que ahora hacían parte de un equipo que todavía no teníamos nombre, sencillamente nos veíamos y lanzábamos un Frisbee y así al siguiente entrenamiento fueron 8 y al siguiente fueron 15 y luego un punto donde a los 3 o 4 meses de haber formado el equipo tuve un entrenamiento con 42 personas y ese entrenamiento digamos fue el punto radical del proyecto que empecé a desarrollar porque vi como que el impacto era muy grande o a donde se podía llegar era muy lejos, si finalmente había un plan de trabajo para poder tomar ahora a todos los chicos porque empezó a pasar algo ya habían 4 o 5 chicos que venían entrenando 3 o 4 meses antes, entonces ya habían desarrollado unas habilidades y los chicos que llegaban nuevos lógicamente no sabían nada entonces lo que ya se había hecho con los chicos que tenías esos 3 o 4 meses pues se les empezó a enseñar a los que empezaban a entrar y así se fue empezando a crear un plan de trabajo, un cronograma de trabajo, los que finalmente experimentaron al principio fueron los primeros jugadores, en adelante fuimos corrigiendo y el club en este momento fue creciendo sencillamente paso a paso, entrenamiento a entrenamiento y como fuimos un grupo ya muy grande más de 40 y 50 personas entonces tuve que buscar un entrenador adicional donde ya tuvimos que hacer una preparación, esa persona estaba muy enfocada a la preparación física, entonces ya planificaba los entrenamientos bajo la experiencia que yo tenía en el deporte y en la experiencia que él tenía bajo la preparación física, así entonces formamos el primer club deportivo del Norte de Santander en Ultimate Frisbee que se llama Halley Ultimate Club, se formalizó el 16 de enero de 2016, tuvimos después de casi un año de un trámite un poco extenso en documentos pero logramos tener el reconocimiento deportivo y el ser pioneros también pues abrió puertas a que otros clubs de la región pues sobre todo de Cúcuta empezaran también a motivarse y a hacer las cosas de una manera más formal, mucho más ordenada, con entrenadores, con un preparador físico, con un orden en los entrenamientos y así empezamos, ahora ya somos 3 clubs en Norte de Santander, somos pioneros y somos muy orgullosos de eso.

Después de un tiempo de estar entrenando pues ya el equipo fue empezando a tener un nivel de preparación donde ya era necesario empezar a competir y fuimos a competir a

Bucaramanga, a Cúcuta empezamos como con la región y nos fue bien, tuvimos unos buenos resultados, entonces en 2018 optamos por ir a nuestro primer torneo nacional interclubes, el torneo nacional pues sencillamente es donde están los mejores clubs del país y es el torneo por el que ahora nos preparamos año a año porque es el torneo que da cupos internacionales, es el torneo por el cual nosotros como entrenadores nos preparamos para poder llevar a nuestros equipos a este torneo, entonces si sencillamente a través del tiempo se fue construyendo un proceso muy bonito también los jugadores, porque los jugadores obviamente fueron construyendo su perfil de juego basado en mi experiencia que fue lo que compartí inicialmente y lógicamente yo me fui haciendo entrenador en base de la experiencia de los entrenadores que tuve desde niño como jugador de futbol hasta los 3 entrenadores que tuve de Ultimate y obviamente bajo la practica ¿no? Ya son casi 5 años siendo entrenador y obviamente llegue a un punto donde la experiencia no era suficiente, tuve que seguir capacitándome y ahora es un rol que hace parte de mi vida, tanto de mi vida personal como de mi vida laboral porque Ultimate logra llegar como al fondo de los proyectos que tenemos que para donde vaya o el proyecto que tenga laboral ahí va a estar Ultimate y espero que este toda la vida.

Tengo muchos proyectos y sueños con el Club quisiera ser muy profesional a nivel competitivo, poderlos llevar a un torneo internacional, poder que muchos de ellos sean representantes de nuestra región, que puedan viajar como selección Colombia, como selecciones regionales, que puedan pertenecer a estos procesos competitivos de alta competencia, porque las personas que llegan a esa alta competencia es porque obviamente se tienen que preparar y tienen que asumir en su vida muchos cambios para poder llegar hasta allá, muchos sacrificios, porque todos los deportistas tenemos que hacer muchos sacrificios, yo creo que hasta los más famosos han tenido que en algún momento de su vida tener que llevar algún transito donde no hayan sido fácil las cosas, por falta de apoyo, por falta de gestión, por falta de escenarios, por bueno, entonces sencillamente los deportistas en Colombia creo que estamos mucho más arraigados a los sueños y pues Ultimate es un deporte que nos permite soñar hasta mucho tiempo, de pronto unos deportes a los 30 años ya no nos ofrecen una alta competencia donde podemos ir a dar un máximo potencial físico porque ya el deporte exige que sean muchachos de categorías juveniles que están en los equipos profesionales y Ultimate ofrece algo muy chévere y es que la categorías llegan

siempre casi a los 45 años o más arriba entonces eso permite que podamos seguir soñando, con jugar, con divertirnos porque esa es la base del deporte pero pues digamos que con un plan profesional muy grande porque digamos ese ha sido el objetivo ¿no? Desarrollar un equipo totalmente profesional en la región, donde vayamos construyendo obviamente muchos cambios en jóvenes que hagan parte de él pero que algún día llegue el resultado de tanto entrenamiento de los sacrificios que hacen cada uno de ellos cuando viajamos a cualquier ciudad de tantas cosas que hacen parte del proceso de un deportista porque a muchas personas no les gusta hacer muchos sacrificios y a los deportistas nos toca hacer muchos sacrificios entonces ese es como el punto que decidimos hacerlo, decidimos que el deporte haga parte de nuestra vida y trabajamos para eso.

**DF:** ¿Antes del Ultimate que pasaba con Diego, ahora con el Ultimate que paso con Diego?

**DOA:** Bueno, yo fui padre de familia muy joven fui papá a los 19 años y digamos que mi vida cuando uno es papá a los 19 o 20 años pues no es tan fácil ya todo cambia, sin embargo en ese momento pues todavía tenía muchas cositas en la cabeza a nivel obviamente de edad donde presentaba muchos conflictos, comportamientos inmaduros y pues hacia parte de mi vida muchas conductas que no son muy acordes a una vida saludable, a una vida sana, si, el alcohol hacia parte de mi vida, el cigarrillo también hacia parte de mi vida porque desde muy joven fume cigarrillo y en ese punto era muy joven y finalmente también le hacia un daño muy grande a mi cuerpo, a nivel social uno siente muchas veces que el trago es el que le da a uno los amigos o la rumba digamos es donde están las opciones sociales para uno conocer gente para tener relaciones interpersonales con amigos, amigas incluso conocer a su pareja y uno cree que allá es dónde están esos focos y por eso quizás muchas personas llegan a la rumba, al trago y a otro tipo de cosas, entonces digamos que conocía mucha gente de ese ambiente pero quizá no tenía muchos amigos ¿sí? De hecho en la Universidad no fui muy amiguero, mis amigos han sido amigos de infancia y ahora los amigos que tengo en el deporte, entonces ya cuando empiezo mi momento de competencia porque yo pienso que mi primer año fue de conocer el deporte, de salir, de conocer gente y de jugar mis primero torneos, pero hay un momento donde yo decido dejar de rumbear, empezar a hacer muchos sacrificios a nivel nutricional, cambiar muchos hábitos, dejar el cigarrillo pues porque sencillamente yo ya era un poquito más grande que mis compañeros de equipo, yo tenía 25, 26 años y mis compañeros de equipo tenían 20, 22

años y pues yo sabía que tenía que hacer un poquito más de sacrificios para poder estar al mismo nivel de ellos, entonces Ultimate empezó a generar en mí ya una conciencia de vida saludable, de mostrarme que los amigos que estaban ahí para la rumba pues finalmente no eran amigos sino que eran compañeros de rumba, pero que si los compañeros que estaban compitiendo, entrenando conmigo, que viajaban conmigo si mostraban otras cosas quizá como una amistad mucho más honesta, entonces de pronto Ultimate empezó a mostrarme eso que había una familiaridad inmensa en los equipos a pesar de ser rivales y en personas que pasan 1, 2 o 3 años que uno no ve porque quizás es un jugador que vive en Medellín y cuando uno se vuelve a encontrar es como si fuese un amigo de siempre, entonces como que esa comunidad también hizo cambiar muchas conductas en mi vida a nivel social, entonces ya los amigos no están allá en la rumba sino están en el deporte y finalmente los cambios empezaron a notarse lógicamente ya con la salud, si consumes alcohol o cigarrillo tantas veces por semana o por mes no sé y en cambio estás haciendo ejercicio en esas mismas horas que traías esos mismos hábitos obviamente el cuerpo cambia y la vitalidad es como lo más importante ¿no? Porque yo siento que a los 34 años a veces me tienen que apagar porque tengo energía para muchas cosas, entonces eso hace parte también de que el deporte me mantiene vivo y eso es una de las cosas más importantes para mí tenerlo ahí porque yo creo que es de las cosas que más disfruto, estar en un entrenamiento, competir, madrugar a entrenar, a correr, a pasar 4 horas y quedar físicamente exhausto pero si digamos que todos los cambios fueron tanto físicos como mentales pero todo siempre 100% o 200% positivo

**DF:** Frente como a las conductas con los demás, en las relaciones interpersonales o con su pareja ¿Siente un cambio antes y después del Ultimate? En cuanto a posibles discusiones de una u otra forma hablarlo de violencia pro no necesariamente violencia directa, por ejemplo, violencia verbal podría ser hacia otras personas ¿Cómo ha sido eso?

**DOA:** Si, claramente hay un cambio yo creo que cada año que pasamos jugando Ultimate nos hacemos más conscientes de lo que realmente representa, en el hecho de que en nuestra máxima expresión o en nuestro máximo punto de estar alterados, estamos en el momento más frágil pues ya digamos por una condición física que es lo que pasa en el deporte cuando muy poco oxígeno hay en el cerebro estamos acostumbrados en Ultimate a resolver conflictos y es lo que pasa cuando hay una discusión por ejemplo con la pareja entre los

gritos y entre la ira el oxígeno se va acabando y por eso decimos cosas que no tenemos que decir y hacemos muchas veces cosas que no tenemos que hacer y tener conductas violentas, entonces finalmente Ultimate nos entrena también para eso ¿no? Ósea como nuestra esencia es resolver las discusiones dialogando y con las mejores herramientas del respeto, de la tolerancia, de la empatía, para poder resolver realmente un conflicto en tan poco tiempo, claramente cuando hay más tiempo para hacerlo, en la casa o afuera o en cualquier entorno se aplica mucho más la metodología porque finalmente si podemos respirar, podemos pensar y podemos ser mucho más razonables.

Yo tuve una muy mala experiencia con un entrenador cuando jugué futbol y es que este entrenador nos enseñaba como pegar en ciertos puntos al rival cuando fui niño y como fingir una falta cerca del área para poder ganar y ser una ventaja y poder tener una jugada frente del arco, es decir, un penalti o un tiro libre y eso era sencillamente como engañar a alguien y ese alguien era el árbitro porque no había que engañar al otro equipo ni engañar a los demás sencillamente había que engañar a una persona y era el árbitro y entonces nuestro deporte ahora Ultimate ya nos muestra que no hay que engañar a nadie porque no hay árbitro, sencillamente resuelva de la manera más honesta y eso es lo que finalmente se aplica o se empieza a aplicar en la vida ¿no? Tratar de no engañar a las personas, tratar de jugar de la manera más limpia posible y entonces tuve la comparación entre las dos dinámicas deportivas sin quitarle lo lindo que tiene el futbol porque pues obviamente el futbol es una disciplina muy bonita pero pienso yo que Ultimate tiene un componente en valores demasiado grande que hace que sencillamente las personas ir un poco más allá y en la vida empezar a resolver los conflictos de una mejor manera muy lejos de la violencia