



**Universidad de
Belgrano**

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Psicología

***Significados subjetivos atribuidos a la práctica del hockey en mujeres
mayores de 40 años: impacto emocional y social desde la psicología del
deporte***

Alumna: María Eugenia Arballos

TUTOR : Maximiliano Germán Benedetti

Julio 2026

Agradecimiento

A mi padre, ex jugador de rugby de la Primera de San Fernando. Por haber estado siempre cerca, por su amor infinito, por enseñarme con el ejemplo el valor de la honestidad, el respeto y el compromiso. Gracias por cuidarme, por creer en mí y por mostrarme que los principios más importantes trascienden cualquier cancha.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo analizar los significados subjetivos que las mujeres mayores de 40 años atribuyen a la práctica del hockey recreativo y comprender cómo esta experiencia se relaciona con su bienestar emocional y social. Se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico, debido al interés por conocer las experiencias y percepciones de las participantes. La muestra estuvo conformada por seis mujeres mayores de 40 años que practicaban hockey recreativo en clubes del partido de Tigre, provincia de Buenos Aires. La información se obtuvo mediante entrevistas semiestructuradas en profundidad y fue analizada a través del análisis temático. Los resultados mostraron que el hockey representa mucho más que una actividad física. Las participantes lo describieron como un espacio propio dentro de su rutina, donde pudieron dedicar tiempo a sí mismas, disminuir el estrés y mejorar su bienestar emocional. También señalaron que la práctica favoreció la construcción de vínculos de amistad, apoyo y compañerismo, fortaleciendo el sentido de pertenencia al grupo. Se concluye que el hockey recreativo constituye una experiencia significativa que contribuye al bienestar psicológico y social de las mujeres adultas, promoviendo emociones positivas, relaciones interpersonales satisfactorias y espacios de autocuidado. Se destaca la importancia de continuar investigando el papel de las actividades deportivas recreativas como recursos que favorecen la salud mental y la calidad de vida durante la adultez.

Palabras clave: hockey recreativo; bienestar emocional; mujeres adultas; sentido de pertenencia; psicología del deporte.

Abstract

This study aimed to analyze the subjective meanings that women over 40 years of age attribute to recreational hockey and to understand how this experience is related to their emotional and social well-being. A qualitative approach with a phenomenological design was adopted to explore the participants' experiences and perceptions. The sample consisted of six women over the age of 40 who regularly practiced recreational hockey in clubs located in Tigre, Buenos Aires Province, Argentina. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings showed that recreational hockey was perceived as much more than a physical activity. Participants described it as a personal space within their weekly routine where they could dedicate time to themselves, reduce stress, and improve their emotional well-being. They also reported that participation promoted friendships, mutual support, and teamwork, strengthening their sense of belonging. The study concludes that recreational hockey is a meaningful experience that contributes to the psychological and social well-being of adult women by encouraging positive emotions, supportive interpersonal relationships, and opportunities for self-care. These findings highlight the importance of recreational sports as valuable resources for promoting mental health and quality of life during adulthood and suggest the need for further research in this field.

Keywords: recreational hockey; emotional well-being; adult women; sense of belonging; sport psychology.

Índice de contenidos

- 1. Introducción1
 - 1.1. Planteamiento del problema3
 - 1.2. Objetivos4
 - 1.2.1. Objetivo general4
 - 1.2.2. Objetivos específicos4
 - 1.3. Justificación5
- 2. Marco teórico6
 - 2.1. Psicología del deporte6
 - 2.1.1. Beneficios psicológicos de la práctica deportiva7
 - 2.2. Bienestar subjetivo y psicología positiva8
 - 2.2.1. Modelo PERMA de Martin Seligman9
 - 2.3. Concepto de flow y experiencia óptima10
 - 2.4. Motivación y práctica deportiva11
 - 2.4.1. Permanencia y adherencia a las actividades deportivas12
 - 2.4.2. Integración social y sentido de pertenencia13
 - 2.4.3. Sentido de pertenencia e identidad grupal14
 - 2.5. Género, cuerpo y adultez media16
- 3. Marco metodológico17
 - 3.1. Enfoque metodológico17
 - 3.2. Diseño de investigación17
 - 3.3. Participantes18

3.4. Técnica de recolección de datos	18
3.5. Procedimiento	19
3.6. Consideraciones éticas	19
4. Desarrollo	20
5. Conclusiones	27
6.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación	29
6. Bibliografía	31
Anexo	34
Anexo A. Entrevistas	34
Anexo B. Consentimiento informado	36

1. Introducción

En la actualidad, el deporte ocupa un lugar importante en la vida de muchas personas, sin embargo, su valor no se limita solamente al cuidado del cuerpo o a la mejora de la condición física. Con el paso de los años, comenzó a reconocerse que participar en actividades deportivas también puede influir en el estado de ánimo, las relaciones con otras personas y la manera en que cada individuo se siente consigo mismo. Dentro de este escenario, las prácticas deportivas recreativas han ido ganando espacio porque permiten combinar movimiento, encuentro social y disfrute (Vera Valido y Artiles Rivero, 2022). A diferencia de los deportes orientados al alto rendimiento, donde el resultado suele ocupar un lugar central, en las actividades recreativas predominan otros aspectos relacionados con compartir experiencias, construir amistades y disponer de momentos personales fuera de las obligaciones cotidianas.

Esta situación se pone de manifiesto en el caso de mujeres mayores de 40 años, en la cual atraviesan una etapa de la vida marcada por responsabilidades laborales, familiares y domésticas que ocupan gran parte de su tiempo. Las necesidades de los hijos, el trabajo, las tareas del hogar o el cuidado de otros terminan relegando actividades vinculadas al ocio, al descanso y al bienestar personal. Como consecuencia, encontrar espacios propios suele convertirse en un desafío.

Frente a esta realidad, algunas actividades deportivas comenzaron a transformarse en una alternativa que permitiera recuperar tiempos destinados a una misma. Según Cortes y Meza (2025) no se trata solamente de realizar ejercicio físico, para las mujeres, asistir a un entrenamiento o participar de un partido significa salir de la rutina, compartir momentos agradables y disponer de un espacio donde no predominan las obligaciones ni las exigencias diarias. Estas experiencias suelen generar sensaciones asociadas al disfrute, la libertad y el encuentro con otras personas que atraviesan situaciones similares.

Entre estas prácticas deportivas se encuentra el hockey recreativo, conocido popularmente como mamis hockey. Esta modalidad tuvo un importante crecimiento en distintos clubes y espacios deportivos de Argentina durante los últimos años. Lo que en sus comienzos estuvo relacionado principalmente con madres de jugadoras o ex deportistas que deseaban mantenerse activas, actualmente reúne a mujeres con trayectorias muy diferentes, unidas por el interés de compartir una actividad física en un contexto recreativo (Melero y Ortega, 2023).

El crecimiento de esta práctica permitió observar cambios sociales que han ampliado las posibilidades de participación deportiva femenina durante la adultez ya que cada vez es más frecuente encontrar mujeres que deciden comenzar una actividad deportiva después de los 40

años o que retoman deportes que habían abandonado tiempo atrás. Este fenómeno muestra que el deporte ya no aparece exclusivamente vinculado a la juventud o a la competencia, sino también a la búsqueda de bienestar, disfrute y desarrollo personal.

Desde la psicología, estas experiencias resultan interesantes porque permiten analizar aspectos que van más allá de la actividad física. Cada mujer construye significados particulares sobre aquello que vive dentro de un equipo, sobre los vínculos que establece con sus compañeras y sobre el lugar que ocupa el deporte en su vida cotidiana. Comprender estos significados permite acercarse a dimensiones emocionales y sociales que muchas veces quedan fuera de los estudios centrados únicamente en indicadores físicos o biomédicos.

Diener (1984) planteó que el bienestar subjetivo se relaciona con la manera en que las personas evalúan sus propias vidas, considerando tanto las emociones que experimentan como el grado de satisfacción que sienten respecto de su realidad. Desde esta mirada, una persona puede sentirse bien no solamente por sus condiciones materiales, sino también por las experiencias positivas, los vínculos significativos y las actividades que considera valiosas para sí misma.

Seligman (2011) sostuvo que el bienestar está asociado a distintos elementos, entre ellos las emociones positivas, los vínculos interpersonales, el compromiso con actividades significativas y la sensación de logro personal. Estas dimensiones suelen estar presentes en prácticas deportivas recreativas, donde las personas encuentran oportunidades para participar activamente, compartir experiencias y sentirse parte de un grupo.

Por otra parte, el hockey recreativo se desarrolla en equipos donde la interacción entre las participantes ocupa un lugar fundamental. Los entrenamientos, los partidos y las actividades compartidas favorecen el surgimiento de relaciones que, en algunos casos, trascienden lo deportivo. Las compañeras pueden convertirse en amigas, confidentes o personas de apoyo frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. Esta construcción de vínculos adquiere importancia porque sentirse acompañado y formar parte de un grupo suele relacionarse con una mejor percepción del bienestar emocional (Balibrea Melero y Santos Ortega, 2023).

También considerar que la adultez media implica cambios personales que pueden influir en la manera en que las mujeres se perciben a sí mismas. Los procesos vinculados al envejecimiento, las modificaciones corporales, los cambios familiares o las transformaciones laborales suelen generar interrogantes acerca de la propia identidad y del lugar que cada persona ocupa en esta etapa de la vida. En este contexto, el deporte puede convertirse en una experiencia que contribuya a fortalecer la confianza personal, la autonomía y la valoración de las propias capacidades.

A pesar de la presencia cada vez más visible del hockey recreativo femenino, todavía son limitados los estudios que analizan esta práctica desde la experiencia de las propias participantes. Una parte importante de los trabajos existentes se concentra en aspectos físicos relacionados con la actividad deportiva. Sin embargo, se conoce menos acerca de lo que sienten, piensan y significan las mujeres que participan en estos espacios. Esta ausencia de investigaciones resulta especialmente evidente cuando se busca comprender cómo el hockey influye en el bienestar emocional, en las relaciones sociales o en la construcción de espacios personales durante la adultez.

Por esta razón, la presente investigación se propone analizar los significados subjetivos que mujeres mayores de 40 años atribuyen a la práctica del hockey recreativo y comprender de qué manera esta experiencia se relaciona con su bienestar emocional y social. El interés principal consiste en recuperar sus voces, sus relatos y sus experiencias cotidianas para conocer qué lugar ocupa esta actividad dentro de sus vidas.

1.1. Planteamiento del problema

Durante los últimos años se observó un aumento en la participación de mujeres adultas en actividades deportivas recreativas. Entre estas propuestas, el hockey recreativo o mamis hockey adquirió una importante presencia en distintos clubes y espacios deportivos de Argentina. Cada vez son más las mujeres mayores de 40 años que se incorporan a esta práctica, ya sea porque habían jugado anteriormente o porque encuentran en ella una oportunidad para realizar actividad física, compartir tiempo con otras personas y dedicar un espacio a sí mismas (Eterovic y Nieva, 2022).

La etapa de la adultez media suele estar acompañada por cambios personales, familiares, laborales y sociales donde las mujeres deben responder simultáneamente a responsabilidades relacionadas con el trabajo, el cuidado de hijos, las tareas domésticas y otras obligaciones cotidianas. Estas situaciones pueden reducir el tiempo disponible para actividades recreativas y de autocuidado, generando en algunos casos sensaciones de cansancio, sobrecarga o escasos espacios destinados al bienestar personal.

Frente a esta realidad, el hockey recreativo aparece como una actividad que va más allá del ejercicio físico. Para las participantes representa un momento de encuentro, disfrute y socialización constituyéndose en un espacio donde establecer nuevas amistades, fortalecer vínculos y

desarrollar actividades elegidas por interés propio. Sin embargo, aunque esta práctica continúa creciendo, todavía existe un conocimiento limitado acerca de cómo es vivida por las propias mujeres que participan en ella.

Esta situación genera un área de interés para la psicología del deporte, ya que comprender las experiencias de las mujeres adultas dentro de espacios deportivos recreativos permite conocer aspectos vinculados al bienestar emocional, la autoestima, los vínculos sociales, la pertenencia grupal y la construcción de espacios personales durante la adultez.

A partir de lo expuesto, surge la necesidad de profundizar en el conocimiento de las experiencias de mujeres mayores de 40 años que practican hockey recreativo en el Partido de Tigre, con el propósito de comprender los significados que construyen alrededor de esta actividad y la manera en que la relacionan con su bienestar emocional y social.

En cuanto a la pregunta de investigación:

¿Qué significados subjetivos atribuyen las mujeres mayores de 40 años a la práctica del hockey recreativo y de qué manera dicha experiencia impacta en su bienestar emocional y social?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Analizar los significados subjetivos que las mujeres mayores de 40 años atribuyen a la práctica del hockey recreativo y comprender cómo esta experiencia se relaciona con su bienestar emocional y social.

1.2.2. Objetivos específicos

- Explorar las experiencias personales de mujeres mayores de 40 años vinculadas a la práctica del hockey recreativo.
- Identificar los significados que las participantes atribuyen al hockey dentro de su vida cotidiana.

- Analizar la influencia del hockey recreativo en la construcción de vínculos sociales y en el sentido de pertenencia grupal.

1.3. Justificación

La presente investigación surge a partir del creciente interés por comprender el papel que ocupan las actividades deportivas recreativas en la vida de las mujeres adultas. Como analizaron Gandía y Veronese (2023) en los últimos años, el hockey recreativo experimentó una importante expansión en clubes y espacios deportivos del país, convocando a mujeres que encuentran en esta práctica una alternativa para mantenerse activas, compartir experiencias y disponer de momentos destinados a sí mismas.

A pesar de este crecimiento, todavía son escasos los estudios que analizan estas experiencias desde una perspectiva psicológica centrada en los significados construidos por las propias participantes. Los trabajos sobre actividad física se enfocan principalmente en aspectos relacionados con la salud corporal, el rendimiento deportivo o los beneficios fisiológicos del ejercicio. Como consecuencia, existen menos investigaciones orientadas a comprender qué representa el deporte para las mujeres adultas y cómo influye en diferentes aspectos de su vida cotidiana.

Por lo tanto, la relevancia de este estudio radica en que busca recuperar las experiencias, emociones y percepciones de mujeres mayores de 40 años que participan en hockey recreativo. Comprender estas vivencias permitirá conocer cómo esta actividad puede contribuir al bienestar emocional, a la construcción de vínculos sociales y al fortalecimiento de espacios personales en una etapa de la vida caracterizada por importantes cambios y responsabilidades.

Desde el campo de la psicología, la investigación busca aportar conocimientos sobre experiencias relacionadas con la autoestima, la satisfacción personal, el sentido de pertenencia y las relaciones interpersonales. Estos aspectos forman parte de dimensiones fundamentales para comprender el bienestar psicológico y la calidad de vida de las personas.

Además busca reconocer las prácticas desarrolladas por mujeres adultas que históricamente recibieron menor atención dentro de los estudios sobre deporte. Conocer el valor que las participantes atribuyen al hockey recreativo puede contribuir al diseño de propuestas deportivas, recreativas y comunitarias orientadas a favorecer la participación, la integración social y el bienestar de las mujeres durante la adultez.

2. Marco teórico

2.1. Psicología del deporte

La psicología del deporte es una rama de la psicología que se ocupa de estudiar la relación existente entre las personas y la práctica deportiva. Su interés se centra en comprender cómo influyen los pensamientos, las emociones, las motivaciones y las conductas en la participación deportiva, así como también en analizar los efectos que la actividad física produce sobre el bienestar psicológico de quienes la practican (Lifschitz, 2022). Aunque en sus inicios estuvo principalmente orientada al deporte profesional y al alto rendimiento, con el paso del tiempo amplió su campo de estudio hacia otras formas de participación deportiva, incluyendo las actividades recreativas, comunitarias y amateur.

En la actualidad, esta disciplina no solo estudia a deportistas de élite, también analiza experiencias deportivas desarrolladas por niños, jóvenes, adultos y personas mayores que participan en actividades físicas por recreación, salud o bienestar personal. Esto permitió que comenzara a interesarse por cuestiones relacionadas con la calidad de vida, la autoestima, la integración social y el bienestar emocional de quienes realizan actividad física de manera habitual.

Uno de los principales aportes de esta área consiste en demostrar que el deporte no puede ser entendido únicamente como una práctica corporal. Según Cuéllar et al. (2023) detrás de cada experiencia deportiva existen emociones, expectativas, deseos, miedos, motivaciones y relaciones interpersonales que forman parte de la experiencia de cada participante. Por este motivo, la práctica deportiva es considerada actualmente un fenómeno complejo donde intervienen factores físicos, psicológicos y sociales de manera simultánea.

Dentro de los temas que estudia se encuentran la motivación, la confianza personal, la autoestima, el manejo de las emociones, las relaciones grupales, el liderazgo, la cohesión de equipo y el bienestar psicológico. También analiza cómo las personas viven las experiencias deportivas y qué significado les atribuyen dentro de su vida cotidiana (Pelizzola, 2022).

En los últimos años comenzó a adquirir importancia el estudio de los significados subjetivos vinculados al deporte. Desde esta perspectiva, se entiende que cada persona construye una experiencia particular a partir de su participación en una actividad física. Dos personas pueden practicar el mismo deporte y, sin embargo, otorgarle sentidos completamente diferentes. Para algunas puede representar un espacio de diversión, para otras una oportunidad para mejorar su salud o un lugar donde construir amistades y sentirse acompañadas.

Desde la psicología del deporte también se reconoce la importancia de los grupos y de los vínculos que se construyen dentro de ellos ya que al formar parte de un equipo implica compartir objetivos, experiencias y emociones. La sensación de pertenecer a un grupo puede influir positivamente sobre la autoestima y sobre la percepción de apoyo social. En actividades recreativas, este aspecto suele ocupar un lugar central, ya que muchas personas valoran tanto el encuentro con otros como la práctica deportiva en sí misma.

2.1.1. Beneficios psicológicos de la práctica deportiva

La relación entre actividad física y bienestar psicológico ha sido ampliamente estudiada durante las últimas décadas. Según Marín et al. (2025) las personas físicamente activas suelen presentar mejores indicadores de bienestar emocional en comparación con aquellas que mantienen estilos de vida sedentarios. La práctica regular de actividad física se asocia con una disminución de los niveles de estrés, una mejor regulación emocional y una percepción más positiva de la propia vida.

Uno de los beneficios más mencionados es la reducción del estrés cotidiano ya que al realizar actividad física permite liberar tensiones acumuladas y generar momentos de desconexión frente a las preocupaciones diarias. Durante la práctica deportiva, las personas logran concentrarse en la actividad que están realizando y dejan temporalmente de lado problemas laborales, familiares o personales, favoreciendo estados de relajación y tranquilidad que repercuten positivamente en el bienestar emocional.

Otro aspecto importante se relaciona con la autoestima debido a que participar en actividades deportivas permite desarrollar habilidades, superar desafíos y percibir mejoras personales (Reyna, 2025). Estas experiencias suelen generar sentimientos de confianza y satisfacción que contribuyen a construir una imagen más positiva de uno mismo. La sensación de lograr objetivos, aprender nuevas destrezas o simplemente mantenerse activo favorece la valoración personal y fortalece la percepción de capacidad.

La actividad física también se encuentra vinculada con emociones positivas como la alegría, el entusiasmo y el disfrute. Según Extremera y Melero (2024) quienes realizan ejercicio de manera frecuente suelen experimentar mayores niveles de bienestar subjetivo y afectividad positiva. Esto no significa que el deporte elimine los problemas o dificultades de la vida cotidiana, pero sí que puede funcionar como un recurso que ayuda a afrontar situaciones estresantes y a mejorar el estado de ánimo.

Diener (1984) observó que el bienestar subjetivo depende de cómo las personas evalúan su propia vida, considerando tanto sus emociones como el grado de satisfacción que experimentan. Desde esta perspectiva, las actividades que generan experiencias agradables y favorecen emociones positivas pueden contribuir significativamente a la percepción de bienestar.

2.2. Bienestar subjetivo y psicología positiva

El estudio del bienestar comenzó a adquirir importancia dentro de la psicología a partir del interés por comprender cómo las personas valoran sus propias vidas. Durante años, gran parte de las investigaciones psicológicas estuvieron orientadas al análisis de enfermedades, trastornos y problemas emocionales. Frente a esta situación, algunos autores comenzaron a preguntarse qué factores permiten que las personas se sientan satisfechas con su vida y experimenten estados emocionales positivos.

Uno de los principales referentes en este campo es Diener (1984) quien definió el bienestar subjetivo como la evaluación que cada persona realiza sobre su propia vida, considerando tanto aspectos emocionales como cognitivos. Desde esta perspectiva, el bienestar no depende únicamente de factores económicos, materiales o sociales, sino también de la forma en que cada individuo interpreta sus experiencias y valora su realidad cotidiana.

Sostuvo que el bienestar subjetivo está compuesto por tres elementos principales. El primero es la satisfacción con la vida, que hace referencia al juicio general que una persona realiza acerca de su existencia. Este componente implica una valoración global de la propia vida, teniendo en cuenta metas alcanzadas, relaciones personales, experiencias y expectativas futuras.

El segundo elemento corresponde a la presencia de emociones positivas. Estas incluyen sentimientos como alegría, entusiasmo, tranquilidad, satisfacción, esperanza y optimismo. Las emociones positivas forman parte de las experiencias diarias y contribuyen a que las personas perciban su vida de una manera favorable.

El tercer componente se relaciona con la presencia reducida de emociones negativas. Entre ellas se encuentran la tristeza, el enojo, la ansiedad, el miedo o la frustración. Diener aclara que el bienestar subjetivo no implica la ausencia total de emociones negativas, ya que estas forman parte de la experiencia humana. Lo importante es que no predominen de manera constante sobre las emociones positivas (Diener, 1984).

El bienestar subjetivo se encuentra influenciado por distintos factores, entre ellos la personalidad, las relaciones sociales, la salud, las actividades cotidianas y la percepción de logro personal. Estos elementos interactúan entre sí y contribuyen a la construcción de una valoración positiva o negativa de la propia vida (López-Linares et al., 2023).

A partir de estos aportes, el bienestar comenzó a ser entendido como un fenómeno complejo que involucra pensamientos, emociones y experiencias personales. Esta mirada permitió ampliar la comprensión de la salud mental, incorporando aspectos relacionados con la satisfacción, la felicidad y el funcionamiento positivo de las personas.

Actualmente, el concepto de bienestar subjetivo continúa siendo uno de los más utilizados dentro de la psicología debido a que permite comprender cómo las personas perciben su calidad de vida y cuáles son los factores que favorecen una experiencia vital satisfactoria.

2.2.1. Modelo PERMA de Martin Seligman

Seligman (2011) es considerado uno de los principales impulsores de la psicología positiva. A finales de la década de 1990 propuso ampliar el campo de estudio de la psicología, incorporando el análisis de las fortalezas humanas, los recursos personales y aquellos aspectos que permiten a las personas desarrollarse de manera saludable.

Durante tiempo la psicología se concentró principalmente en comprender el sufrimiento humano y las enfermedades mentales. Aunque estos estudios resultaron fundamentales, el autor consideró necesario investigar también los factores asociados al bienestar, la felicidad y la calidad de vida.

Como resultado de estos planteamientos, desarrolló el modelo PERMA, una propuesta teórica orientada a explicar los componentes que contribuyen al bienestar humano. El nombre del modelo surge de las iniciales de cinco dimensiones identificadas por el autor: emociones positivas (*Positive Emotions*), compromiso (*Engagement*), relaciones positivas (*Relationships*), sentido de vida (*Meaning*) y logros personales (*Accomplishment*).

La primera dimensión corresponde a las emociones positivas. Experimentar sentimientos agradables contribuye a mejorar la percepción que las personas tienen de su vida. Emociones como la alegría, la gratitud, la tranquilidad o la esperanza permiten afrontar las dificultades cotidianas de una manera más saludable (González-Moreno y Molero-Jurado, 2023).

La segunda dimensión es el compromiso. Este componente se refiere al nivel de involucramiento que una persona desarrolla frente a una actividad. Cuando alguien realiza una tarea que le interesa y le resulta significativa, suele concentrarse plenamente en ella. Este estado de participación activa favorece experiencias de satisfacción y disfrute.

La tercera dimensión corresponde a las relaciones positivas. Seligman (2011) consideró que los vínculos interpersonales ocupan un lugar central en el bienestar humano. Las personas necesitan establecer relaciones basadas en el afecto, la confianza, el apoyo y la reciprocidad, manteniendo vínculos satisfactorios favorece la salud mental y contribuye a una mejor calidad de vida.

La cuarta dimensión es el sentido de vida. Este aspecto se relaciona con la necesidad de encontrar un propósito o significado en las acciones que se realizan. Las personas suelen experimentar mayores niveles de bienestar cuando consideran que sus actividades tienen valor y forman parte de algo importante para ellas.

La quinta dimensión corresponde a los logros personales. Alcanzar objetivos, superar desafíos y reconocer avances propios fortalece la confianza y genera sentimientos de satisfacción. Estos logros no necesariamente deben ser extraordinarios; también pueden estar relacionados con metas personales o actividades cotidianas.

Una característica importante del modelo PERMA es que considera al bienestar como un fenómeno multidimensional. Según Seligman (2011) ninguna de estas dimensiones por sí sola es suficiente para explicar una vida satisfactoria. El bienestar surge de la interacción entre emociones, relaciones, sentido, compromiso y logros personales.

Los aportes de este autor tuvieron una gran influencia dentro de la psicología contemporánea. Su propuesta permitió comprender que el bienestar no depende únicamente de evitar problemas o reducir el malestar emocional. También implica desarrollar recursos personales, construir relaciones saludables, participar en actividades significativas y experimentar sentimientos positivos de manera frecuente.

2.3. Concepto de flow y experiencia óptima

Dentro de los estudios sobre bienestar psicológico, uno de los conceptos más importantes es el de *flow*, desarrollado por el psicólogo Csikszentmihalyi (2013). Este autor buscó comprender por qué

algunas actividades generan sensaciones de disfrute profundo y satisfacción personal, incluso cuando requieren esfuerzo, concentración y dedicación.

A partir de entrevistas realizadas a personas de distintos ámbitos, Csikszentmihalyi (2013) observó que existían momentos en los cuales los individuos se encontraban completamente concentrados en una actividad. Durante esas experiencias, las preocupaciones parecían desaparecer y toda la atención se dirigía a la tarea que estaban realizando. A este estado lo denominó *flow* o experiencia óptima.

El autor explica que el *flow* ocurre cuando una persona participa en una actividad que le resulta significativa y desafiante, pero que al mismo tiempo percibe como posible de realizar. Cuando existe un equilibrio entre las capacidades personales y el nivel de desafío, aparecen condiciones favorables para experimentar este estado psicológico. Las personas suelen sentir una fuerte sensación de control sobre lo que hacen. También experimentan concentración intensa, claridad mental y una disminución de pensamientos relacionados con preocupaciones externas dirigiendo completamente a la actividad presente.

Otro aspecto importante es que produce satisfacción por sí mismo. La actividad deja de realizarse únicamente para obtener una recompensa externa y comienza a ser disfrutada por el simple hecho de realizarla explicando por qué algunas personas dedican tiempo y esfuerzo a determinadas actividades aunque no reciban beneficios materiales por ello.

Según Csikszentmihalyi (2011) estas experiencias pueden aparecer en diferentes ámbitos de la vida cotidiana. El *flow* puede surgir durante actividades artísticas, académicas, laborales, deportivas o recreativas, lo importante es que la persona se encuentre involucrada de manera activa y significativa en la tarea que realiza. Además, permiten que las personas desarrollen habilidades, fortalezcan su autoestima y experimenten emociones positivas.

La teoría tuvo una amplia repercusión dentro de la psicología positiva debido a que permitió comprender cómo determinadas actividades favorecen el bienestar y la calidad de vida. En lugar de centrarse únicamente en la ausencia de problemas, esta perspectiva analiza las condiciones que facilitan experiencias positivas y enriquecedoras.

2.4. Motivación y práctica deportiva

La motivación es un proceso psicológico que explica por qué las personas realizan determinadas acciones y por qué mantienen ciertas conductas a lo largo del tiempo. Dentro de la psicología, este concepto ha sido ampliamente estudiado debido a que influye en las decisiones, los intereses, el esfuerzo y la persistencia frente a distintos desafíos.

Hernández (2024) distingue dos formas principales de motivación, la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. La motivación intrínseca aparece cuando una persona realiza una actividad porque le resulta interesante, agradable o satisfactoria. En estos casos, la acción se lleva a cabo por el disfrute que genera y no por una recompensa externa. Por otro lado, la motivación extrínseca se presenta cuando la conducta está orientada a obtener un beneficio externo o evitar una consecuencia negativa. Algunos ejemplos son trabajar para recibir un salario, estudiar para aprobar una materia o cumplir una tarea para obtener reconocimiento.

La principal diferencia entre ambas formas de motivación radica en el origen del interés ya que mientras que la motivación intrínseca surge del propio deseo de realizar la actividad, la motivación extrínseca depende de factores externos que impulsan la conducta.

Arancibia Henríquez (2024) sostiene que la motivación intrínseca se relaciona con niveles más altos de bienestar psicológico, satisfacción personal y compromiso. Las personas que participan en actividades por interés genuino suelen experimentar emociones positivas y mayor persistencia ante las dificultades. Otro aspecto relevante es que la motivación no constituye una característica fija, puede modificarse a lo largo del tiempo según las experiencias vividas, el contexto social y las oportunidades que encuentre cada persona para desarrollar sus intereses.

2.4.1. Permanencia y adherencia a las actividades deportivas

Uno de los temas que más interés ha despertado dentro de la psicología del deporte es la permanencia de las personas en las actividades físicas. Aunque las personas comienzan algún tipo de práctica deportiva, no todas logran sostenerla a lo largo del tiempo. Comprender los factores que favorecen la continuidad permite conocer mejor los procesos psicológicos involucrados en estas experiencias.

Hernández Guardiola (2024) señala que la adherencia deportiva depende de una combinación de factores personales, sociales y contextuales. Entre ellos se encuentran la motivación, la satisfacción obtenida durante la práctica, la percepción de apoyo social y la posibilidad de compatibilizar la actividad con las obligaciones cotidianas. Uno de los factores más importantes

para la permanencia es el disfrute. Las personas suelen mantener durante más tiempo aquellas actividades que les generan experiencias agradables ya que cuando una práctica resulta aburrida, frustrante o excesivamente exigente, aumentan las probabilidades de abandono.

La percepción de competencia también cumple un papel importante. Sentirse capaz de aprender nuevas habilidades y observar progresos personales favorece el compromiso con la actividad. Por el contrario, cuando predominan sentimientos de incapacidad o fracaso, la motivación puede disminuir. Las relaciones interpersonales representan otro elemento significativo. El apoyo recibido por familiares, amistades o compañeros favorece la continuidad de las actividades. Sentirse acompañado y formar parte de un grupo contribuye a fortalecer el compromiso y la satisfacción (Pineda-Espejel, 2024).

La disponibilidad de tiempo constituye una de las principales dificultades para sostener actividades recreativas durante la adultez. Las responsabilidades laborales, familiares y domésticas pueden limitar las posibilidades de participación. Por esta razón, la organización de horarios y la compatibilidad con otras obligaciones suelen influir sobre la continuidad de las prácticas deportivas.

Cabezas Cabezas y Martínez Ruiz (2025) muestran que las personas mantienen con mayor facilidad aquellas actividades que logran integrar de manera estable a su rutina cotidiana. Cuando una práctica adquiere significado personal y forma parte de los hábitos de vida, aumenta la probabilidad de permanencia a largo plazo. Cuando las personas consideran que una experiencia contribuye a su bienestar, favorece relaciones positivas o les permite alcanzar metas importantes, suelen mostrar un compromiso más sostenido.

Por estos motivos, la adherencia deportiva no depende únicamente de aspectos físicos. Factores psicológicos como la motivación, la satisfacción personal, el sentido de pertenencia y la percepción de bienestar desempeñan un papel fundamental en la continuidad de las actividades físicas y recreativas.

2.4.2. Integración social y sentido de pertenencia

Los vínculos sociales forman parte de la vida de todas las personas y tienen una influencia importante sobre el bienestar emocional. Desde los primeros años de vida, los seres humanos construyen relaciones con familiares, amigos, compañeros y diferentes grupos sociales que les permiten compartir experiencias, recibir ayuda y desarrollar sentimientos de confianza y seguridad (Pérez de Arce Molina, 2025). Dentro de este contexto aparece el concepto de apoyo social,

entendido como el conjunto de recursos emocionales, afectivos y prácticos que una persona recibe a través de sus relaciones con otras personas. El apoyo social puede expresarse de distintas maneras, como la escucha, la comprensión, el acompañamiento, los consejos o la ayuda frente a situaciones difíciles. No se trata únicamente de la cantidad de vínculos que una persona posee, sino también de la calidad de esas relaciones y de la percepción de sentirse acompañado cuando lo necesita.

Cruz Zorro y Sierra Ramirez (2025) sostienen que los vínculos sociales cumplen una función fundamental porque brindan seguridad y permiten a las personas sentirse parte de algo más amplio que ellas mismas. Las relaciones humanas ayudan a enfrentar las incertidumbres de la vida cotidiana y ofrecen espacios de contención frente a situaciones de dificultad. En una sociedad caracterizada por cambios constantes y relaciones cada vez más inestables, contar con redes de apoyo se vuelve especialmente importante para el bienestar personal.

Las relaciones interpersonales también ocupan un lugar central dentro de la salud mental. Sentirse escuchado, comprendido y acompañado favorece la estabilidad emocional y contribuye a afrontar de mejor manera los problemas cotidianos. Cuando las personas perciben que cuentan con alguien en quien confiar, suelen experimentar menores niveles de ansiedad, soledad y malestar emocional.

Olivarez et al. (2025) destacaron que el apoyo social influye de forma positiva sobre el bienestar psicológico durante distintas etapas de la vida. Las personas que perciben mayores niveles de acompañamiento social presentan una valoración más positiva de su calidad de vida y una mejor adaptación frente a situaciones estresantes. Las relaciones sociales permiten además compartir experiencias, expresar emociones y encontrar diferentes formas de afrontar los desafíos cotidianos. A través del contacto con otras personas se fortalecen sentimientos de confianza, autoestima y reconocimiento personal, favoreciendo el desarrollo de recursos emocionales que contribuyen al bienestar general.

Por otro lado, la ausencia de vínculos significativos puede generar sentimientos de aislamiento, soledad o desconexión social. Según Fuentevilla Fernández (2025) el aislamiento prolongado puede afectar la salud emocional y disminuir la percepción de bienestar. Por esta razón, la construcción y el mantenimiento de relaciones satisfactorias constituyen un aspecto relevante para la calidad de vida.

2.4.3. Sentido de pertenencia e identidad grupal

El sentido de pertenencia es un concepto que hace referencia a la necesidad de sentirse parte de un grupo, una comunidad o un espacio social determinado. Se relaciona con la percepción de ser aceptado, valorado y reconocido por otras personas que comparten intereses, experiencias o características comunes (Díaz Paz et al., 2026). La necesidad de pertenecer forma parte de la experiencia humana. Desde temprana edad, las personas buscan integrarse a distintos grupos que les permitan construir relaciones significativas y desarrollar una identidad social. La familia, los grupos de amigos, las instituciones educativas, los espacios laborales y las organizaciones comunitarias son algunos ejemplos de ámbitos donde se desarrollan experiencias de pertenencia.

Cuando una persona siente que forma parte de un grupo, suele experimentar sentimientos de seguridad, confianza y aceptación. Esta sensación favorece el bienestar emocional y fortalece la autoestima, ya que permite percibirse como integrante de una comunidad donde existe reconocimiento mutuo. La identidad grupal se construye a partir de la interacción con otras personas. Los individuos incorporan valores, normas, costumbres y formas de comportamiento que contribuyen a definir quiénes son y cómo se relacionan con el entorno. De esta manera, la pertenencia a un grupo influye en la construcción de la identidad personal y social.

Bourdieu (1993) planteó que las prácticas sociales y los espacios de participación contribuyen a la formación de identidades colectivas. A través de las experiencias compartidas, las personas desarrollan formas de identificación que fortalecen los vínculos entre los miembros de un grupo y generan sentimientos de unidad.

El sentido de pertenencia también favorece la cooperación, la solidaridad y el apoyo mutuo. Cuando las personas se sienten integradas dentro de una comunidad, suelen participar activamente en actividades grupales y establecer relaciones más cercanas con quienes forman parte de ese espacio.

Sentirse parte de una comunidad permite además reducir sentimientos de aislamiento y soledad. Las experiencias compartidas generan confianza y facilitan la construcción de relaciones duraderas. Esto resulta especialmente importante en contextos donde las personas buscan espacios de encuentro, intercambio y acompañamiento emocional.

Claros (2025) sostuvo que la comunidad representa un espacio donde las personas encuentran seguridad, reconocimiento y apoyo. La pertenencia a un grupo permite construir lazos sociales que favorecen el bienestar y fortalecen el sentido de identidad. En consecuencia, el sentido de pertenencia puede entenderse como una dimensión fundamental de la vida social. A través de los grupos y las comunidades, las personas construyen vínculos significativos, desarrollan

sentimientos de identificación y encuentran espacios donde compartir experiencias, valores y proyectos comunes.

2.5. Género, cuerpo y adultez media

El cuerpo no constituye únicamente una realidad biológica, también es una construcción social y cultural que adquiere significados diferentes según el contexto histórico y la sociedad en la que las personas viven. La manera en que cada individuo percibe su cuerpo está influida por valores, creencias, normas y representaciones que circulan socialmente.

En palabras de Ibacache y Díaz López (2025) el cuerpo es un producto social porque cada cultura establece formas particulares de comprenderlo, valorarlo y representarlo. Las personas aprenden desde temprana edad determinadas ideas sobre la apariencia física, el cuidado corporal y los comportamientos considerados adecuados para hombres y mujeres.

En el caso de las mujeres, el cuerpo ha ocupado históricamente un lugar central dentro de los discursos sociales. A lo largo del tiempo se han construido modelos de belleza que establecen ciertas características físicas como ideales deseables. Estos modelos suelen estar presentes en los medios de comunicación, la publicidad, las redes sociales y diferentes espacios de la vida cotidiana.

Las representaciones relacionadas con la belleza femenina han variado según las épocas y los contextos culturales. Sin embargo, a veces promueven estándares difíciles de alcanzar, generando presiones sobre la apariencia física y la imagen corporal. Estas exigencias pueden influir en la forma en que las mujeres perciben y valoran sus propios cuerpos.

Fernández Prieto (2025) explicó que la relación con el cuerpo se construye a partir de experiencias personales y sociales. La percepción corporal no depende únicamente de las características físicas objetivas, sino también de los significados que cada persona atribuye a su imagen y de la valoración que recibe del entorno. A lo largo de la vida, las personas atraviesan distintos cambios corporales asociados al crecimiento, el envejecimiento y las experiencias personales. Estos cambios pueden generar nuevas formas de percibir el cuerpo y modificar la manera en que cada individuo se relaciona consigo mismo.

En las mujeres, los cambios corporales suelen estar acompañados por procesos sociales que influyen en la construcción de la identidad. Aspectos vinculados a la maternidad, la edad, la apariencia física y los roles de género pueden tener un impacto significativo sobre la percepción corporal. Por este motivo, la imagen del cuerpo no constituye una realidad estática ya que se trata

de una construcción dinámica que se transforma a lo largo de la vida a partir de experiencias, relaciones sociales y cambios personales.

3. Marco metodológico

3.1. Enfoque metodológico

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020), debido a que el interés principal estuvo centrado en comprender los significados subjetivos que mujeres mayores de 40 años atribuyen a la práctica del hockey recreativo y la forma en que esta experiencia se relaciona con su bienestar emocional y social.

El enfoque cualitativo permitió explorar percepciones, emociones, experiencias y sentidos construidos por las participantes a partir de sus propias vivencias. De esta manera, se buscó comprender el fenómeno desde la perspectiva de las protagonistas, priorizando la profundidad de los relatos por sobre la medición numérica de variables.

3.2. Diseño de investigación

Se utilizó un diseño fenomenológico, ya que este tipo de abordaje permite conocer cómo las personas experimentan e interpretan determinados fenómenos de su vida cotidiana.

La fenomenología resultó adecuada para este estudio porque posibilitó comprender las experiencias vinculadas a la práctica del hockey recreativo desde el punto de vista de las propias participantes. El interés estuvo puesto en recuperar los significados que cada mujer construyó acerca de esta actividad y en identificar los aspectos emocionales y sociales asociados a dicha práctica.

El estudio tuvo un alcance exploratorio y descriptivo. Fue exploratorio debido a la escasez de antecedentes específicos sobre hockey recreativo femenino desde la psicología. A su vez, fue descriptivo porque permitió caracterizar experiencias, emociones, vínculos y percepciones presentes en los relatos de las participantes.

3.3. Participantes

La población estuvo conformada por mujeres mayores de 40 años que participaban en equipos de hockey recreativo pertenecientes al Partido de Tigre, provincia de Buenos Aires. La muestra fue de tipo intencional y no probabilística. Se seleccionaron 6 participantes que cumplieran con los criterios establecidos para la investigación. La elección se realizó considerando la posibilidad de acceder a experiencias significativas vinculadas al fenómeno estudiado.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Tener 40 años o más.
- Participar en hockey recreativo de manera sostenida durante al menos un año.
- Integrar equipos amateurs o recreativos del Partido de Tigre.
- Aceptar voluntariamente participar de la investigación.

Como criterios de exclusión se consideraron:

- Participación exclusivamente en hockey profesional o federado.
- Práctica deportiva ocasional o esporádica.
- Imposibilidad de participar en entrevistas individuales.

3.4. Técnica de recolección de datos

La técnica utilizada para la obtención de la información fue la entrevista semiestructurada (anexo A) en profundidad. Esta herramienta permitió conocer los relatos, experiencias y percepciones de las participantes a partir de sus propias vivencias, favoreciendo un diálogo abierto y flexible donde cada entrevistada pudo expresar libremente sus opiniones, sentimientos y experiencias relacionadas con la práctica del hockey recreativo.

Para orientar las entrevistas se elaboró previamente una guía de preguntas abiertas que abordó distintos aspectos vinculados con el objeto de estudio. Entre ellos se incluyeron los motivos que llevaron a las participantes a iniciarse en la actividad deportiva, las experiencias emocionales asociadas al hockey, los vínculos construidos dentro del equipo, los cambios percibidos en su vida

cotidiana, la relación con su cuerpo y su autoestima, así como también las dificultades y motivaciones presentes para continuar con la práctica deportiva.

Las entrevistas se realizaron de manera individual en lugares previamente acordados con las participantes, procurando generar un ambiente cómodo, tranquilo y de confianza que facilitara la comunicación. Esto permitió que cada mujer pudiera relatar sus experiencias con mayor libertad y profundidad, aportando información valiosa para comprender los significados atribuidos a la práctica del hockey recreativo.

3.5. Procedimiento

En una primera etapa se estableció contacto con equipos y espacios deportivos donde se desarrollaban actividades de hockey recreativo femenino. Posteriormente se informó a las potenciales participantes acerca de los objetivos y características generales del estudio. Una vez aceptada la invitación, se coordinó la realización de las entrevistas. Antes de cada encuentro se presentó el consentimiento informado (anexo B), explicando los alcances de la investigación y garantizando el carácter voluntario de la participación. Las entrevistas fueron registradas mediante grabaciones de audio con autorización previa de las participantes. Luego, el material obtenido fue transcrito de forma textual para facilitar su posterior análisis.

La información obtenida fue analizada mediante análisis temático. En una primera instancia se realizó una lectura completa de las transcripciones con el propósito de familiarizarse con el contenido. Posteriormente se identificaron fragmentos significativos relacionados con los objetivos de la investigación.

A partir de este proceso se construyeron categorías temáticas que permitieron organizar la información. Entre las principales categorías emergentes se encontraron bienestar emocional, vínculos sociales, sentido de pertenencia, autoestima, espacio propio, percepción corporal y cambios personales. Por último, se interpretaron los resultados relacionando los hallazgos con los conceptos desarrollados en el marco teórico.

3.6. Consideraciones éticas

La investigación respetó los principios éticos establecidos para los estudios con personas. Las participantes recibieron información clara acerca de los objetivos del estudio, la modalidad de participación y el uso académico de la información obtenida. La participación fue voluntaria y todas

las entrevistadas tuvieron la posibilidad de retirarse de la investigación en cualquier momento sin necesidad de brindar explicaciones. Se garantizó el anonimato mediante la utilización de nombres ficticios y la eliminación de datos que pudieran permitir la identificación de las participantes. La información obtenida fue utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación.

4. Desarrollo

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de las entrevistas realizadas a seis mujeres mayores de 40 años que practican hockey recreativo en el partido de Tigre. El propósito fue conocer cómo viven esta experiencia y qué significado tiene el hockey en distintos aspectos de sus vidas. A través de sus relatos fue posible identificar experiencias compartidas, aunque cada participante las expresó desde su propia historia y realidad.

Eje temático 1. El hockey como un espacio propio dentro de la vida cotidiana

Al analizar las entrevistas realizadas, surgió como primer eje la importancia que las participantes le otorgaron al hockey como un espacio personal dentro de sus vidas. Todas coincidieron en que la práctica deportiva representó mucho más que realizar ejercicio físico. Para ellas significó contar con un momento destinado exclusivamente a sí mismas, alejado de las obligaciones laborales, familiares y domésticas que forman parte de la rutina diaria.

Las entrevistadas manifestaron que antes de comenzar la actividad gran parte de su tiempo estaba dedicado al trabajo, al cuidado de los hijos o a diferentes responsabilidades familiares. Con el paso del tiempo, el hockey pasó a ocupar un lugar estable dentro de sus semanas y comenzó a ser visto como un momento esperado, donde podían desconectarse de las preocupaciones diarias y hacer algo que realmente disfrutaban.

María (46 años) comentó:

"Cuando empecé pensé que solamente iba a hacer un poco de ejercicio porque hacía años que no practicaba ningún deporte. Pero con el tiempo me di cuenta de que era mucho más que eso. Los días de entrenamiento son los únicos momentos donde realmente siento que hago algo para mí. Durante una hora y media dejo de pensar en el trabajo, en las compras, en las obligaciones de la casa y en todo lo que tengo pendiente. Es como si pudiera apagar la cabeza un rato. Llego cansada muchas veces, pero igual voy porque sé que cuando

termina el entrenamiento vuelvo distinta, con otra energía y con mejor ánimo. Mi familia incluso nota el cambio cuando regreso a casa."

Por su parte, Laura (52 años) expresó:

"Durante muchos años toda mi vida giró alrededor de mi familia. Primero mis hijos eran chicos, después apareció el trabajo y siempre encontraba alguna excusa para dejar mis cosas para después. Cuando una compañera me invitó a jugar hockey dudé muchísimo porque pensaba que ya era grande para empezar un deporte. Hoy siento que fue una de las mejores decisiones que tomé. Ese rato es mío, nadie me llama, nadie me pide nada y puedo disfrutar sin sentir culpa. Antes pensaba que dedicarme tiempo era un lujo, ahora entiendo que también es una necesidad."

En un sentido similar, Carolina (49 años) señaló:

"El hockey me ayudó a volver a encontrar una parte de mí que había quedado bastante olvidada. Muchas veces las mujeres estamos pendientes de todo lo que necesitan los demás y nos dejamos para lo último. Cuando empecé a entrenar volví a sentir entusiasmo por hacer algo simplemente porque me gustaba. Espero con ganas que llegue el día del entrenamiento y trato de organizar toda la semana para no faltar. Ya forma parte de mi vida y siento que me hace bien tanto física como emocionalmente."

Otra experiencia fue relatada por Silvia (54 años):

"Al principio pensé que iba a durar pocos meses porque creía que no iba a poder sostenerlo con todas las responsabilidades que tenía. Sin embargo, ocurrió exactamente lo contrario. Empecé a organizar mejor mis horarios para poder asistir porque entendí que ese espacio también era importante para mi bienestar. Cuando faltó por algún motivo siento que me falta algo durante la semana. El hockey se convirtió en una rutina saludable que necesito mantener."

También Andrea (44 años) hizo referencia a este aspecto:

"Muchas veces una siente que siempre está resolviendo problemas de los demás. En el entrenamiento eso desaparece por un rato. Ahí solamente pienso en jugar, correr, reírme con las chicas y pasarla bien. Es un momento donde vuelvo a conectarme conmigo misma. Salgo mucho más relajada y hasta siento que después puedo enfrentar mejor los problemas de todos los días."

Por último, Patricia (50 años) manifestó:

"El hockey llegó en un momento complicado de mi vida. Estaba muy estresada por cuestiones laborales y familiares. Encontrar este grupo y esta actividad fue como abrir una ventana. No solucionó mis problemas, pero sí cambió la forma en que los enfrento. Hoy sé que necesito ese espacio porque me ayuda a mantener un equilibrio que antes no tenía."

Los relatos muestran que el hockey dejó de ser visto únicamente como una actividad deportiva para convertirse en un espacio personal de bienestar, disfrute y autocuidado. Las participantes describieron esta experiencia como un momento que les permitió recuperar tiempo para ellas mismas, reorganizar prioridades y sentirse nuevamente protagonistas de una actividad elegida por decisión propia.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Balibrea Melero y Santos Ortega (2023), quienes sostienen que muchas mujeres adultas encuentran en el hockey recreativo un espacio que les permite compatibilizar las responsabilidades cotidianas con actividades destinadas al cuidado personal y al disfrute. La práctica deportiva deja de estar asociada únicamente al ejercicio físico y adquiere un significado vinculado con la posibilidad de disponer de un tiempo propio.

Las experiencias relatadas también se relacionan con la propuesta de Arancibia Henríquez (2024), quien explica que cuando una actividad responde a intereses personales y satisface necesidades psicológicas como la autonomía y la motivación intrínseca, aumenta el bienestar emocional y el compromiso con esa práctica. En las entrevistas pudo observarse que ninguna participante continuó asistiendo solamente por obligación, sino porque encontraba en el hockey una actividad que realmente disfrutaba.

Del mismo modo, los testimonios permiten establecer una relación con el concepto de flow desarrollado por Csikszentmihalyi (2013). Varias entrevistadas describieron que durante los entrenamientos lograban dejar de lado las preocupaciones cotidianas y concentrarse completamente en el juego. Esa sensación de involucrarse plenamente en una actividad placentera favorece experiencias de disfrute y satisfacción personal.

Eje temático 2. El hockey como fuente de bienestar emocional

El segundo eje que surgió a partir del análisis de las entrevistas estuvo relacionado con el impacto que la práctica del hockey tuvo sobre el bienestar emocional de las participantes. Todas las

mujeres coincidieron en que, desde que comenzaron a practicar este deporte, experimentaron cambios positivos en su estado de ánimo. Explicaron que el entrenamiento representó un momento para liberar tensiones, disminuir el estrés acumulado y afrontar las dificultades cotidianas con una actitud diferente.

Las entrevistadas señalaron que el hockey se transformó en una herramienta para sentirse mejor emocionalmente. Muchas describieron que llegaban a los entrenamientos cansadas o preocupadas por distintas situaciones personales, laborales o familiares, pero al finalizar la actividad regresaban a sus hogares más tranquilas, relajadas y con mayor energía. En sus relatos apareció de manera constante la idea de que el deporte les permitió "despejar la cabeza" y recuperar el buen ánimo.

María (46 años) expresó:

"Hay días en los que llego muy cansada porque trabajo todo el día y además tengo muchas responsabilidades en mi casa. A veces pienso que no voy a tener fuerzas para entrenar, pero igual voy. Apenas empieza la práctica me olvido de todo. Es increíble cómo cambia mi ánimo. Cuando termina el entrenamiento siento que descargué toda la tensión que venía acumulando durante la semana. Vuelvo a mi casa mucho más tranquila, con otra energía y hasta mi familia me dice que regreso de mejor humor. Para mí el hockey funciona como una terapia, porque me ayuda a ordenar la cabeza y a sentirme mejor sin importar cómo haya sido el día."

Laura (52 años) comentó:

"Antes vivía con mucha ansiedad. Siempre estaba pensando en todo lo que tenía que hacer y me costaba muchísimo desconectarme. Desde que empecé hockey encontré un momento donde solamente pienso en jugar y disfrutar. Durante ese rato desaparecen las preocupaciones. No quiere decir que los problemas se solucionen, pero cuando vuelvo los enfrento de otra manera. Me siento más fuerte emocionalmente y aprendí a darme ese espacio que antes nunca me permitía."

Por su parte, Carolina (49 años) relató:

"El hockey cambió mucho mi forma de sentirme. Antes estaba muy absorbida por la rutina y muchas veces terminaba la semana agotada, con poca paciencia y sin ganas de hacer nada. Hoy espero con entusiasmo los entrenamientos porque sé que ese momento me hace bien. Me río, corro, comparto con las chicas y vuelvo renovada. Creo que hacía mucho tiempo que no encontraba una actividad que realmente me generara tanta alegría."

Silvia (54 años) también describió su experiencia:

"En un momento muy difícil de mi vida, cuando estaba pasando situaciones familiares complicadas, el hockey fue un gran apoyo. No porque resolviera los problemas, sino porque me ayudaba a sostenerme emocionalmente. Durante los entrenamientos podía dejar de pensar un rato en todo lo que estaba viviendo. Ese respiro era muy importante para seguir adelante. Con el tiempo entendí que cuidar mi salud emocional también era una forma de cuidar a mi familia."

En el mismo sentido, Andrea (44 años) manifestó:

"Yo siempre fui una persona bastante exigente conmigo misma. Cuando algo no salía bien me quedaba pensando durante días. Desde que juego hockey aprendí a disfrutar más del presente. En la cancha nadie espera que seas perfecta. Nos equivocamos, nos reímos y seguimos jugando. Esa forma de vivir el deporte la fui llevando también a mi vida diaria y siento que ahora me presiono mucho menos."

Finalmente, Patricia (50 años) explicó:

"Para mí el hockey significó volver a sentir entusiasmo. Hubo una etapa donde todo era trabajo y obligaciones, y me costaba encontrar algo que realmente me hiciera feliz. Hoy los entrenamientos son uno de los momentos más lindos de la semana. Salgo cansada físicamente, pero emocionalmente me siento liviana. Es difícil explicarlo con palabras, pero realmente me hace bien."

Los relatos muestran que las participantes asociaron la práctica del hockey con una mejora en su bienestar emocional. La actividad fue percibida como un espacio donde podían disminuir el estrés, expresar emociones, recuperar energía y afrontar con mayor tranquilidad las exigencias de la vida cotidiana. Ninguna entrevistada vinculó el beneficio únicamente con el ejercicio físico; por el contrario, todas destacaron el efecto positivo que la práctica tenía sobre su estado de ánimo.

Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Diener (1984), quien sostiene que el bienestar subjetivo depende de la manera en que las personas evalúan sus experiencias y de la presencia frecuente de emociones positivas. En las entrevistas pudo observarse que el hockey generó sentimientos de alegría, tranquilidad, satisfacción y entusiasmo, aspectos que contribuyen a una valoración más positiva de la propia vida.

Los resultados también se relacionan con el modelo PERMA de Seligman (2011). Las participantes describieron emociones positivas, compromiso con una actividad significativa y una sensación de bienestar que se mantenía incluso después de finalizar los entrenamientos. Estas dimensiones forman parte de los componentes que el autor considera esenciales para favorecer el desarrollo personal y una mejor calidad de vida.

Al mismo tiempo, los testimonios coinciden con lo señalado por Marín et al. (2025) y Extremera y Melero (2024), quienes destacan que la práctica regular de actividad física favorece la regulación emocional, disminuye el estrés y mejora el bienestar psicológico. En las mujeres entrevistadas estos beneficios aparecieron de manera espontánea, ya que todas describieron cambios positivos en su forma de afrontar las preocupaciones cotidianas.

Por otra parte, las experiencias relatadas pueden comprenderse desde el concepto de flow desarrollado por Csikszentmihalyi (2013). Varias participantes explicaron que durante los entrenamientos lograban concentrarse completamente en el juego, dejando de lado las preocupaciones externas. Ese estado de inmersión total en la actividad favoreció experiencias de disfrute y satisfacción que luego se reflejaron en una mejor percepción de su bienestar emocional.

Eje temático 3. Los vínculos, el sentido de pertenencia y la permanencia en el equipo

El tercer eje que surgió durante el análisis de las entrevistas estuvo relacionado con los vínculos que las participantes construyeron dentro del equipo y con el fuerte sentido de pertenencia que desarrollaron a partir de la práctica del hockey. Más allá del deporte, todas coincidieron en que el grupo se convirtió en un espacio de contención, amistad y apoyo mutuo. Las entrevistadas señalaron que el hecho de compartir entrenamientos, partidos y distintas actividades fuera de la cancha fortaleció relaciones que, en muchos casos, trascendieron el ámbito deportivo.

Las mujeres explicaron que encontraron personas con quienes podían conversar, compartir preocupaciones, celebrar logros personales y acompañarse en momentos difíciles. Este aspecto apareció como uno de los principales motivos por los cuales continúan practicando hockey, incluso por encima de los beneficios físicos.

María (46 años) expresó:

"Cuando empecé no conocía prácticamente a nadie y pensé que solamente iba a entrenar. Con el tiempo me encontré con un grupo de mujeres que hoy forman parte de mi vida."

Compartimos mucho más que el hockey. Si alguna está pasando un momento difícil siempre aparece alguien para acompañarla. Nos escribimos todos los días, nos juntamos a tomar un café y estamos presentes cuando alguna necesita ayuda. Yo siento que encontré un grupo donde puedo ser yo misma, sin sentirme juzgada. Eso tiene muchísimo valor."

Laura (52 años) comentó:

"Lo más lindo que me dejó el hockey fueron las personas que conocí. A esta edad no es tan fácil hacer amigas nuevas y acá pasó de manera muy natural. Cada una tiene su historia, sus problemas y sus responsabilidades, pero cuando nos encontramos dejamos todo eso de lado y disfrutamos juntas. Saber que hay personas que se alegran cuando llegás o que te preguntan cómo estás hace una gran diferencia. Hoy siento que pertenezco a un grupo que me hace sentir querida."

Por su parte, Carolina (49 años) manifestó:

"Lo que más me sorprende es el compañerismo que existe. Nunca sentí competencia entre nosotras. Si alguna tiene un mal día o no puede entrenar bien, las demás la apoyan. Nadie critica ni hace sentir menos a otra. Eso genera mucha confianza y hace que una tenga ganas de volver cada semana. Yo ya no voy solamente a jugar al hockey, también voy porque quiero encontrarme con mis compañeras."

Silvia (54 años) relató:

"Hace unos años pasé una situación familiar muy difícil y las chicas estuvieron presentes todo el tiempo. Me llamaban, me escribían y cuando volví a entrenar me recibieron con un abrazo enorme. Ahí entendí que el grupo era mucho más que un equipo deportivo. Sentí que no estaba sola y ese acompañamiento fue muy importante para mí. Hay vínculos que nacieron en la cancha pero hoy forman parte de mi vida cotidiana."

En el mismo sentido, Andrea (44 años) explicó:

"Creo que todas llegamos buscando hacer actividad física, pero terminamos encontrando algo mucho más grande. Hay confianza, respeto y muchas ganas de compartir. Nos reímos mucho, nos acompañamos y aprendemos unas de otras. El grupo se volvió un lugar donde una puede mostrarse tal como es, sin tener que aparentar nada. Eso hace que una siempre quiera volver."

Por último, Patricia (50 años) señaló:

"Si mañana me preguntaran por qué sigo jugando hockey, respondería que por las personas que conocí. Obviamente disfruto del deporte, pero lo que realmente me sostiene son los vínculos que construimos. Siento que encontré un lugar donde me aceptan, donde puedo hablar de lo que me pasa y donde siempre hay alguien dispuesto a escuchar. Esa sensación de pertenecer a un grupo es muy difícil de encontrar y para mí tiene un valor enorme."

Los relatos muestran que las participantes construyeron relaciones que fueron mucho más allá de la práctica deportiva. El equipo apareció como un espacio donde encontraron confianza, apoyo emocional, amistad y un fuerte sentimiento de pertenencia. Estos aspectos fueron mencionados como factores fundamentales para mantenerse dentro de la actividad y disfrutar de la experiencia.

Los resultados coinciden con lo planteado por Claros (2025), quien sostiene que el sentido de pertenencia se fortalece cuando las personas encuentran espacios donde son reconocidas, aceptadas y valoradas por los demás. En las entrevistas fue posible observar que el equipo de hockey se transformó en una comunidad donde las participantes desarrollaron vínculos significativos que fortalecieron su bienestar.

Del mismo modo, Díaz Paz et al. (2026) explican que sentirse parte de un grupo favorece la construcción de la identidad y mejora la convivencia entre sus integrantes. Las mujeres entrevistadas manifestaron sentirse cómodas, respetadas y acompañadas, aspectos que reforzaron su compromiso con el equipo y con la práctica deportiva.

Estos resultados también pueden comprenderse a partir de los aportes de Bourdieu (1993), quien plantea que los espacios sociales favorecen la construcción de identidades colectivas mediante experiencias compartidas. En este estudio, el equipo de hockey representó un espacio donde las mujeres desarrollaron relaciones de confianza, compartieron valores y construyeron un sentido de identidad grupal que trascendió la actividad deportiva.

Por otra parte, los hallazgos coinciden con lo señalado por Pineda-Espejel (2024) y Cabezas Cabezas y Martínez Ruiz (2025), quienes sostienen que el apoyo social, la satisfacción con la actividad y los vínculos positivos son factores que favorecen la permanencia en el deporte. En los relatos de las participantes quedó claro que la continuidad en el hockey no dependió únicamente del gusto por jugar, sino también del deseo de seguir formando parte de un grupo donde se sintieron acompañadas y valoradas.

5. Conclusiones

La presente investigación tuvo como propósito analizar los significados subjetivos que las mujeres mayores de 40 años atribuyen a la práctica del hockey recreativo y comprender cómo esta experiencia se relaciona con su bienestar emocional y social. A partir del análisis de las entrevistas fue posible conocer que, para las participantes, el hockey representa mucho más que una actividad deportiva. En sus relatos apareció como un espacio de disfrute, crecimiento personal, contención y construcción de vínculos que ocupa un lugar importante en sus vidas.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a explorar las experiencias personales de mujeres mayores de 40 años vinculadas a la práctica del hockey recreativo, los resultados mostraron que todas las entrevistadas describieron esta actividad como un espacio propio dentro de una rutina caracterizada por múltiples responsabilidades familiares y laborales.

Para varias de ellas, comenzar a practicar hockey significó recuperar un tiempo destinado a sí mismas, realizar una actividad elegida por interés personal y encontrar un momento para desconectarse de las preocupaciones cotidianas. Las experiencias relatadas permitieron observar que el deporte pasó a formar parte de sus hábitos semanales y adquirió un significado que trascendió ampliamente el ejercicio físico.

Respecto del segundo objetivo específico, que buscó identificar los significados que las participantes atribuyen al hockey dentro de su vida cotidiana, se encontró que las mujeres relacionaron esta práctica con sentimientos de bienestar, tranquilidad, alegría y satisfacción personal. Las entrevistadas manifestaron que el hockey les permitió disminuir el estrés, mejorar su estado de ánimo y afrontar con mayor equilibrio las dificultades de la vida diaria.

La actividad fue entendida como un recurso de autocuidado que favoreció la salud emocional y la posibilidad de mantener un equilibrio entre las obligaciones cotidianas y las necesidades personales. Estos resultados coinciden con los aportes de Diener (1984), quien plantea que el bienestar subjetivo se construye a partir de la valoración positiva que las personas realizan de sus experiencias, y con el modelo PERMA de Seligman (2011), que destaca la importancia de las emociones positivas, el compromiso y las relaciones interpersonales para alcanzar una vida satisfactoria.

En cuanto al tercer objetivo específico, orientado a analizar la influencia del hockey recreativo en la construcción de vínculos sociales y en el sentido de pertenencia grupal, los hallazgos mostraron que este aspecto fue uno de los elementos más valorados por las participantes. Las entrevistadas describieron al equipo como un espacio de amistad, confianza y apoyo mutuo, donde pudieron establecer relaciones que trascendieron el ámbito deportivo.

El sentimiento de pertenecer a un grupo apareció como un factor importante para sostener la práctica en el tiempo y como una fuente de acompañamiento emocional frente a distintas situaciones de la vida. Estos resultados se relacionan con los planteamientos de Claros (2025) y Díaz Paz et al. (2026) quienes sostienen que los espacios compartidos favorecen la construcción de la identidad colectiva y fortalecen el sentido de pertenencia.

En términos generales, la investigación permitió comprender que el hockey recreativo constituye una experiencia significativa para las mujeres mayores de 40 años, ya que no solo favorece la actividad física, sino que también contribuye al bienestar emocional, al fortalecimiento de la autoestima, a la construcción de vínculos sociales y a la creación de espacios de desarrollo personal. Los relatos mostraron que la continuidad en la práctica deportiva estuvo asociada principalmente al disfrute, a la posibilidad de compartir experiencias con otras mujeres y al valor que cada participante otorgó al grupo del que forma parte.

6.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación

En cuanto a las limitaciones, la muestra estuvo conformada por seis mujeres mayores de 40 años que practicaban hockey recreativo en equipos del partido de Tigre. Al tratarse de una muestra intencional y de tamaño reducido, los resultados reflejan únicamente las experiencias de las participantes entrevistadas y no pueden generalizarse a todas las mujeres que practican este deporte.

Otra limitación estuvo relacionada con el alcance geográfico del estudio, ya que la investigación se desarrolló en un único contexto social y deportivo. Es posible que mujeres pertenecientes a otros clubes, ciudades o provincias vivan la práctica del hockey de manera diferente, según las características de cada institución y de los grupos que integran.

Además, se basó en entrevistas semiestructuradas, por lo que la información obtenida dependió de las experiencias, recuerdos y percepciones expresadas por cada participante. Como ocurre en los estudios cualitativos, los resultados representan la interpretación subjetiva que las entrevistadas realizaron sobre sus propias vivencias.

Por último, el trabajo se centró exclusivamente en mujeres mayores de 40 años que participaban en hockey recreativo, por lo que no incluyó la experiencia de mujeres que practican hockey competitivo ni de personas que participan en otras disciplinas deportivas recreativas, limitando la posibilidad de establecer comparaciones con otros grupos.

A partir de los resultados obtenidos, se considera importante continuar investigando la práctica deportiva recreativa desde la psicología del deporte, especialmente en etapas de la adultez donde todavía existen pocos estudios centrados en las experiencias de las propias participantes.

Sería interesante realizar investigaciones con muestras más amplias y diversas, incorporando mujeres de diferentes regiones del país y de distintos contextos sociales, con el fin de conocer si los significados atribuidos al hockey recreativo presentan similitudes o diferencias.

También podrían desarrollarse estudios comparativos entre mujeres que practican hockey recreativo y aquellas que participan en deportes competitivos, para analizar cómo influyen las distintas modalidades deportivas en el bienestar emocional, la motivación y la construcción de vínculos sociales.

Otra línea podría orientarse a comparar diferentes disciplinas recreativas, como hockey, vóley, running o fútbol femenino, con el propósito de identificar si los beneficios psicológicos y sociales encontrados en este estudio también se presentan en otros espacios deportivos.

Además, realizar investigaciones longitudinales que permitan seguir a las participantes durante varios años para conocer cómo evoluciona el significado que atribuyen al deporte y de qué manera la permanencia en estas actividades influye en su bienestar emocional, la calidad de vida y el sentido de pertenencia a lo largo del tiempo.

6. Bibliografía

- Arancibia Henríquez, L. R. (2024). Relación entre el apoyo de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar emocional, la motivación y el compromiso académico. Tesis Doctoral
- Balibrea Melero, K., & Santos Ortega, A. (2023). Deporte y conciliación en mujeres deportistas de edad adulta: el caso del Valencia Hockey Mamis. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 49.
- Bourdieu, P. (1993). Génesis y estructura del campo burocrático. *Actes de la recherche en Sciences Sociales*, 96, 97.
- Cabezas Cabezas, A. F., & Martínez Ruiz, H. A. (2025). Factores que influyen en la deserción deportiva en los jóvenes del Club Estrella Verde 89. Tesis Doctoral
- Claros, M. F. G. (2025). Experiencias Individuales y Percepción de Pertenencia: Un Enfoque Multidimensional en las Comunidades. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(6), 277-304.
- Cruz Zorro, L. E., & Sierra Ramirez, V. S. (2025). Estudio cultural y revisión teórica, análisis del fenómeno de la identidad en relación con la proliferación de términos psicológicos y la necesidad de bienestar en la actual sociedad contemporánea. Tesis Doctoral
- Cortes, N. A. S., & Meza, M. G. A. (2025). La actividad física, el ejercicio físico y deporte como factores de salud mental y cognitivo en los adultos mayores. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 5(1), 1745-1763.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.

- Cuéllar, Á. U., Carmona, C. G., & Granados, S. B. (2023). Presencia curricular de la asignatura de psicología del deporte en planes de estudio de psicología y educación física, en Colombia. *Praxis*, 19(2), 192-204.
- Díaz Paz, B. E., Roa Pabón, Á. C., & Suárez Luna, M. Y. (2026). El sentido de pertenencia como eje de identidad y convivencia en el ámbito escolar rural de la Institución Educativa El Pretexto, Casanare.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Eterovic, F. M., & Nieva, P. C. (2022). El rol de la mujer en la toma de decisiones en instituciones deportivas. Tesis Doctoral
- Extremera, A. B., & Melero, E. G. (2024). Beneficios psicológicos, cognitivos, fisiológicos y académicos que aportan las actividades físicas en el medio natural. Revisión bibliográfica. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 15(86).
- Fernández Prieto, E. (2025). *Ideal de belleza o forma de salud: Estereotipos sociales en las prácticas deportivas y alimentarias de mujeres jóvenes* (Bachelor's thesis, Universidad de Granada).
- Fuentevilla Fernández, C. (2025). La soledad y el aislamiento social, dos grandes problemas de salud pública que pasan desapercibidos en una sociedad cada vez más envejecida. Tesis Doctoral
- Gandía, C., & Veronese, A. (2023). Las percepciones de las prácticas deportivas de las jugadoras de Hockey de Primera División del San Martín Rugby Club de la Ciudad de Villa María durante el período 1970-2019.
- González-Moreno, A., & Molero-Jurado, M. D. M. (2023). Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(1), 252-278.
- Hernández Guardiola, M. D. L. C. (2024). *Autoconfianza y deporte: Influencia sobre la adherencia de jóvenes atletas y efecto de los factores sociales* (Doctoral dissertation).
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*.

- Hernández, M. C. (2024). ¿Motivación intrínseca o extrínseca?... Hacia un equilibrio. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(2), 1.
- Ibacache, L. N., & Díaz López, F. M. (2025). *La construcción social del cuerpo femenino*. EDUCO.
- Lifschitz, C. (2022). *Relaciones entre efecto flow y motivación vinculado al rendimiento de los deportistas desde la mirada de la psicología positiva y la psicología del deporte* (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano-Facultad de Humanidades-Licenciatura en Psicología).
- López-Linares, S., García-León, A., & Sánchez-Álvarez, N. (2023). Intervenciones en Psicología Positiva para la disminución de la depresión y el fomento del bienestar en personas mayores de 60 años: Una revisión sistemática de la última década (2012-2022). *Terapia psicológica*, 41(1), 111-136.
- Marín, Y. A. T., Aguiar, A. Y. S., López, P. L. C., Sánchez, J. N. H., & Ayala, M. T. Y. C. (2025). Beneficios Psicológicos y Sociales de la práctica deportiva en la formación de Mujeres Estudiantes de Nivel Superior. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 5(1), 198-214.
- Medrano-Ureña, M. D. R. (2024). Actividad y condición física en el bienestar y la calidad de vida. El papel de la autoeficacia en la vida adulta de las mujeres. Tesis Doctoral
- Melero, E. B., & Ortega, J. A. S. (2023). Deporte y conciliación en mujeres deportistas de edad adulta: el caso del Valencia Hockey Mamis. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 878-884.
- Olivarez, A. C. C., Toapanta, N. E. C., Montaguano, K. N. F., Cevallos, N. F. G., & Vilaña, N. S. L. (2025). Bienestar Psicológico y Apoyo Social en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 6064-6077.
- Pelizzola, D. (2022). Psicoterapia para deportistas desde el EIS: Un Análisis desde el Paradigma Biológico del Supraparadigma Integrativo en el Rendimiento Deportivo. *Psicoterapia Integrativa*, 77.
- Pérez de Arce Molina, M. (2025). Sentido de pertenencia juvenil en Chile. Tendencias y representaciones de la sociedad chilena.

Pineda-Espejel, H. A. (2024). Perfeccionismo interpersonal, motivación e intención de continuar practicando deporte. *Universitas Psychologica*, 23, 1-16.

Reyna, N. E. M. (2025). El ejercicio físico y sus beneficios psicológicos en adolescentes: Revisión sistemática. *MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 582-600.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Vera Valido, A., & Artiles Rivero, O. (2022). La relación entre la práctica deportiva y el bienestar subjetivo.

Anexo

Anexo A. Entrevistas

Datos generales

- Edad:
 - Ocupación:
 - Estado civil:
 - Cantidad de hijos (si corresponde):
 - Tiempo que practica hockey recreativo:
 - Club o institución donde participa:
1. ¿Cómo surgió la posibilidad de comenzar a practicar hockey?
 2. ¿Qué la motivó a incorporarse a esta actividad?
 3. ¿Había realizado algún deporte anteriormente?
 4. ¿Qué expectativas tenía cuando comenzó?
 5. ¿Qué lugar ocupa actualmente el hockey en su vida?
 6. ¿Cómo describiría su experiencia dentro del equipo?

7. ¿Qué es lo que más disfruta de esta actividad?
8. ¿Qué significa para usted asistir a los entrenamientos o encuentros deportivos?
9. ¿Considera que el hockey influye en su estado de ánimo? ¿De qué manera?
10. ¿Percibe cambios en su bienestar emocional desde que comenzó a practicar esta actividad?
11. ¿Qué emociones suele experimentar durante los entrenamientos o partidos?
12. ¿La práctica del hockey la ayuda a afrontar situaciones de estrés o preocupaciones cotidianas?
13. ¿Cómo describiría la relación que mantiene con sus compañeras?
14. ¿Considera que el hockey le permitió construir nuevas amistades?
15. ¿Qué importancia tiene para usted formar parte de este grupo?
16. ¿Se siente acompañada o contenida dentro del equipo? ¿Por qué?
17. ¿Observó cambios en la manera de percibirse a sí misma desde que comenzó a practicar hockey?
18. ¿Considera que la actividad influyó en su autoestima?
19. ¿Cómo describiría actualmente la relación con su cuerpo?
20. ¿Percibe cambios físicos o personales asociados a la práctica deportiva?
21. ¿El hockey estuvo presente en algún momento importante de su vida?
22. ¿La actividad la ayudó a atravesar situaciones difíciles o cambios personales?
23. ¿Qué aprendió de usted misma a través de esta experiencia?
24. Si tuviera que describir con una palabra o frase lo que representa el hockey en su vida, ¿cuál sería?

Anexo B. Consentimiento informado

Usted ha sido invitada a participar en una investigación académica que se realiza en el marco del Trabajo Integrador Final de la Licenciatura en Psicología.

El objetivo de este estudio es conocer y comprender los significados que las mujeres mayores de 40 años atribuyen a la práctica del hockey recreativo, así como explorar de qué manera esta actividad se relaciona con su bienestar emocional y social.

Su participación consistirá en una entrevista individual de aproximadamente 30 a 45 minutos de duración. Durante la misma se le realizarán preguntas relacionadas con su experiencia en el hockey recreativo, sus motivaciones, emociones, vínculos y percepciones personales acerca de esta práctica.

La participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a responder cualquier pregunta o retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto implique consecuencia alguna.

La información obtenida será utilizada únicamente con fines académicos. Se garantizará la confidencialidad de los datos brindados y su identidad permanecerá protegida mediante el uso de seudónimos. Los resultados serán presentados de forma general, sin incluir información que permita identificar a las participantes.

Con su autorización, la entrevista podrá ser grabada para facilitar su posterior transcripción y análisis. El material obtenido será resguardado exclusivamente por la investigadora.

Luego de haber recibido la información correspondiente y de comprender los objetivos de la investigación, manifiesto mi decisión de participar voluntariamente.