



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

**DIFERENCIAS EN LA PERCEPCIÓN DEL BIENESTAR EN ADOLESCENTES QUE
REALIZAN Y NO REALIZAN PRÁCTICA DEPORTIVA, EN UN COLEGIO
PARTICULAR DE LA CIUDAD DE AMBATO**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica

Línea de Investigación:

VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL

Autora:

MAYORGA SORIA MARÍA GRACIA

Director:

PS. CL. VÍCTOR MANUEL CUADRADO RODRÍGUEZ, MG.

AMBATO – ECUADOR

Enero 2021

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

“DIFERENCIAS EN LA PERCEPCIÓN DEL BIENESTAR EN ADOLESCENTES
QUE REALIZAN Y NO REALIZAN PRÁCTICA DEPORTIVA, EN UN COLEGIO
PARTICULAR DE LA CIUDAD DE AMBATO”

Línea de Investigación:

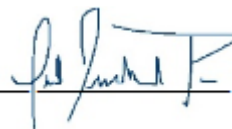
Vida Digna y Salud Integral

Autor:

MARÍA GRACIA MAYORGA SORIA

Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, Ps. Cl, Mg.

CALIFICADOR

f. 


Lucia Almeida Márquez, Dra, Mg.

CALIFICADORA

f. 

Catherine Nataly Shuguli Zambrano, Ps. Cl, Mg.

CALIFICADORA

f. 

Varna Hernández Junco, Ph.D.

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 

Ambato – Ecuador
Enero 2021

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **MARÍA GRACIA MAYORGA SORIA**, con **CC. 180426133-5**, autora del trabajo de graduación intitulado: **“DIFERENCIAS EN LA PERCEPCIÓN DEL BIENESTAR EN ADOLESCENTES QUE REALIZAN Y NO REALIZAN PRÁCTICA DEPORTIVA, EN UN COLEGIO PARTICULAR DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

- 1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
- 2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad

Ambato, enero 2021



MARÍA GRACIA MAYORGA SORIA

CC. 180426133-5

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser mi roca fuerte y proveerme con generosidad en todos los momentos de mi vida.

A mi padre por apoyarme y enseñarme los valores necesarios para volar alto en cada escalón de mi formación académica.

A los docentes de mi querida universidad por inculcarme conocimientos científicos y sobre todo enseñanzas del día a día.

DEDICATORIA

A mi madre, mi ejemplo y motivación. El sacrificio y la distancia valen la pena cuando hay un corazón agradecido

Te amo.

RESUMEN

El objetivo de la investigación consiste en determinar la diferencia de la percepción del bienestar entre adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva en un colegio particular de la ciudad de Ambato. Los aspectos teóricos que fundamentan el trabajo investigativo, se asocian al desarrollo conceptual de diversos autores en función al bienestar. Se realizó un estudio cuantitativo, con alcance descriptivo comparativo, de corte transversal en una población de 126 adolescentes de un colegio particular de la ciudad de Ambato. Las herramientas aplicadas fueron, ficha sociodemográfica Ad Hoc, escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.), escala de bienestar psicológico propuesta por Carol Ryff (29 ítems), escala de afectos positivos y negativos (PANAS), escala de malestar psicológico planteada por Kessler (K10). Los resultados principales indican que, por un lado existe diferencia significativa en cuanto a la percepción del bienestar psicológico y subjetivo entre los adolescentes deportistas y no deportistas. Por otro lado, los adolescentes reflejan niveles altos de comunicación, respeto y apoyo familiar, lo que incentiva a la práctica deportiva constante desde edades tempranas.

Palabras clave: bienestar, deporte, adolescentes, familia.

ABSTRACT

The objective of the research is to determine the difference in the perception of well-being among adolescents in a private school in the city of Ambato who practice sports and the ones who don't. The theoretical aspects that underpin the research work are associated with the conceptual development of various authors in terms of well-being. A quantitative study was carried out, with a comparative descriptive scope, cross-sectional in a population of 126 adolescents from a private school in the city of Ambato. The tools applied were, Ad Hoc sociodemographic file, scale of attitudes towards physical activity and sport (EAFD), scale of psychological well-being proposed by Carol Ryff (29 items), scale of positive and negative affects (PANAS), scale of psychological distress proposed by Kessler (K10). The main results indicate that, there is a significant difference regarding the perception of psychological and subjective well-being among teen athletes and non-athletes. On the other hand, adolescents show high levels of communication, respect and family support, which encourages constant sports practice from an early age.

Keywords: Well-being, sport, adolescents, family.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

DECLARACION DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	7
1.1. Bienestar	7
1.2. Adolescencia	12
1.3. Práctica deportiva	21
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	31
2.1. Metodología de la investigación	31
2.2. Técnicas y Herramientas	33
2.3. Participantes	37
2.4. Procedimiento metodológico	47
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.1. Análisis Descriptivo de las evaluaciones psicológicas	49
3.2. Análisis Comparativo de los resultados de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)	51
3.3. Análisis Comparativo de los resultados de las dimensiones y total de la Escala de bienestar psicológico (EBP)	52
3.4. Análisis Comparativo de los resultados de la escala de afectos positivo y negativo (PANAS)	60
3.5. Análisis Comparativo de los resultados de la escala de malestar subjetivo de Kessler (K10)	60

CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES	68
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS.....	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1 Modelo teórico del bienestar psicológico de Ryff	11
Tabla 1.2 Beneficios de la práctica deportiva	27
Tabla 2.1 Análisis de la variable sociodemográfica de la muestra.....	39
Tabla 2.2 Análisis de la variable familiar de la muestra.....	42
Tabla 2.3 Análisis de la variable de tiempo libre de la muestra.....	45
Tabla 3.1 Análisis descriptivo de las evaluaciones psicológicas de los deportistas.....	49
Tabla 3.2 Análisis descriptivo de las evaluaciones psicológicas de los no deportistas.	50
Tabla 3.3 Análisis comparativo de los resultados de la escala EAFD.....	51
Tabla 3.4 Análisis comparativo de los resultados de las dimensiones y total de la escala de Bienestar psicológico	54
Tabla 3.5 Análisis comparativo de los resultados de la escala de afecto positivo y negativo PANAS	61
Tabla 3.6 Análisis comparativo de los resultados de malestar subjetivo K10	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 3.1 Análisis comparativo de los resultados de la escala EAFD	52
Gráfico 3.2 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión autoaceptación de la escala de Bienestar psicológico	55
Gráfico 3.3 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión relaciones positivas de la escala de Bienestar psicológico	56
Gráfico 3.4 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión autonomía de la escala de Bienestar psicológico	57
Gráfico 3.5 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión dominio del entorno de la escala de Bienestar psicológico	57
Gráfico 3.6 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión crecimiento personal de la escala de Bienestar psicológico	58
Gráfico 3.7 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión propósito en la vida de la escala de Bienestar psicológico	59
Gráfico 3.8 Análisis comparativo de los resultados totales de la escala de Bienestar psicológico.....	60
Gráfico 3.9 Análisis comparativo de los resultados de la escala Panas en función de aspectos positivos	61
Gráfico 3.10 Análisis comparativo de los resultados de la escala Panas en función de aspectos negativos.....	62
Gráfico 3.11 Análisis comparativo de los resultados de la escala de malestar subjetivo K10.....	63
Gráfico 3.12 Modelo empírico explicativo de los resultados de las dimensiones del bienestar psicológico.....	64
Gráfico 3.13 Modelo empírico explicativo del total de las comparaciones significativas del bienestar	65

INTRODUCCIÓN

La presente investigación correspondiente al campo de la salud mental, tiene como objetivo analizar la diferencia en la percepción del bienestar entre adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva de un colegio particular de la ciudad de Ambato. Este estudio comprende exponer la calidad de vida y aspectos positivos que generan la práctica de deporte desde edades tempranas, conjuntamente con el apoyo adecuado de las familias involucradas. El documento intenta exponer una problemática actual del uso del tiempo libre en adolescentes, y frente a esto plantear una solución viable que involucre la práctica deportiva.

Para llevar a cabo el trabajo de investigación, se ha dividido en tres capítulos detallados a continuación:

Capítulo I. Estado del arte y la práctica._ En esta primera sección, se detalla los conceptos básicos y fundamentales en relación a las variables de bienestar, adolescencia y práctica deportiva, mismos que son extraídos de fuentes científicas certeras y válidas. La información es plasmada por medio de citas bibliográficas, paráfrasis e ideas para la comprensión de la misma.

Capítulo II. Diseño metodológico._En el segundo capítulo, se describe el enfoque, corte y alcance de la investigación. Además, de las técnicas y herramientas de evaluación donde consta la validez y confiabilidad de cada uno de los instrumentos utilizados. Finalmente, se presenta los participantes y el procedimiento metodológico.

Capítulo III. Análisis de los resultados de la investigación._En el tercer capítulo, se da a conocer los resultados del trabajo de investigación por medio de la tabulación, graficación e interpretación de cada uno de los mismos; con la finalidad de generar comprensión en el lector.

Conclusiones._En este apartado, se describe los hallazgos finales que resultan relevantes dentro de la investigación; y si, se cumple o no los objetivos del trabajo.

Recomendaciones._En esta parte, se plantea sugerencias en base a lo obtenido en la investigación, aspecto que es de gran utilidad para futuros investigadores que deseen llevar a cabo trabajos longitudinales o similares al presente.

Antecedentes teóricos y prácticos

En la actualidad, se conoce de diversas investigaciones y estudios en el campo de la actividad física que demuestran la importancia de la práctica deportiva en la calidad de vida de los individuos; mismos que, se expondrán a continuación.

En la investigación realizada por Amador, Montero, Beltrán-Carrillo, González-Cutre, & Cervelló (2017), titulada ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física; tiene como objetivo determinar cómo la realización de una sesión de ejercicio físico, se relaciona con el bienestar psicológico. Existe una población de 200 personas con edades entre los 14 y 70 años. Dentro de los resultados, se encontró que la medida de agotamiento, se mostró válida y fiable; además, existe una correlación positiva entre la vitalidad subjetiva, el estado afectivo positivo y la calidad del sueño; y una correlación negativa entre estado afectivo negativo y calidad del sueño. El estudio muestra que el agotamiento que una persona presenta tras realizar ejercicio físico, se relaciona con el bienestar que presentará el día posterior y por lo tanto, es necesario programar las actividades de forma que no sobrepasen el umbral de tolerancia de cada persona.

La investigación sobre los efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria realizada en el 2015, muestra como objetivo comprobar los posibles efectos psicológicos de la práctica del mismo; y en particular las consecuencias sobre el grado de ansiedad experimentado, al ser este deporte recomendado por profesionales de la salud en la actualidad, busca mejorar la higiene postural y el bienestar psicológico. Se trabajó con una muestra de un grupo sedentario y otro grupo practicante habitual de este ejercicio, para posteriormente discutir sobre las repercusiones de los resultados de la investigación en la promoción de la salud en el ámbito universitario y su contribución a la salud pública. Los resultados explican como a mayor número de horas y meses de práctica, los niveles de ansiedad disminuyen (Herrera-Gutiérrez, Olmos-Soria, & Brocal-Pérez, 2015).

Cervelló et al. (2014), en el artículo con el tema ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física, busca comprobar si la exposición a diferentes intensidades de actividad física aguda, ocasionaba cambios en el bienestar psicológico (vitalidad subjetiva y estado afectivo), la calidad del sueño y la motivación intrínseca situacional en estudiantes adolescentes en clases de educación física. Se contó con 120 estudiantes (50 chicos y 70 chicas), con edades comprendidas

entre los 16 y 20 años. Los resultados del estudio mostraron que había relaciones directas entre la vitalidad subjetiva, el estado afectivo positivo y la calidad del sueño; además que, el mayor número de dimensiones del bienestar psicológico mejoraban al comparar las situaciones pre intervención y post intervención. La principal conclusión, es que la realización de actividad física aguda independientemente de la intensidad del mismo, mejora el bienestar en adolescentes.

El estudio sobre ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles, tiene como objetivos analizar el efecto del género y de la edad en la participación en actividades de ocio y en la satisfacción con la imagen corporal (SIC) y vital (SV); además, de examinar cómo éstas últimas varían según la participación en distintas modalidades de ocio. Se trabajó con 1764 estudiantes, de enseñanza secundaria postobligatoria con una edad media de 18. 6 años de centros públicos y privados españoles. Dentro de los resultados obtenidos, se muestra que el ocio deportivo (práctica de actividad físico-deportiva durante el ocio), se relaciona positivamente con la SIC y SV en los adolescentes. Adicionalmente, se encontró que el ocio electrónico vincula con una menor SV, mientras el ocio cultural arroja los valores más bajos en cuanto a SIC y SV (Fraguela-Vale, Varela-Garrote, & Sanz-Arazuri, 2016).

En la investigación sobre las actividades físicas prolongadas de poco esfuerzo en relación al bienestar en jóvenes españoles, el objetivo es analizar la asociación entre capacidad aeróbica, felicidad subjetiva y satisfacción con la vida en adolescentes, con una muestra de 388 adolescentes (207 mujeres) de 12 a 18 años de edad, en donde la capacidad aeróbica, se evaluó mediante el test de 20 metros de ida y vuelta; y la felicidad subjetiva y la satisfacción con la vida, se evaluaron mediante las escalas Subjective Happiness Scale y Satisfaction With Life Scale, respectivamente. Se encontró que la capacidad aeróbica, se asocia positivamente con felicidad subjetiva y satisfacción con la vida, independientemente del sexo y estudios de la madre. Además, los resultados sugieren que los adolescentes que tienen una mejor capacidad aeróbica, tienen mejor satisfacción con la vida y mejores niveles de felicidad. (Jiménez-Moral, Zagalaz Sánchez, Molero, Pulido-Martos, & Ruiz, 2013)

En el estudio sobre apoyo parental percibido y motivación adolescente hacia la actividad física, se pretendió conocer en qué medida diferentes formas de apoyo social materno y paterno, incrementaban el porcentaje de varianza explicada de motivación autodeterminada hacia la práctica de actividad físico-deportiva de los hijos. La población

a trabajar es de 469 participantes con edades comprendidas entre los 12 y 16 años de edad. Los instrumentos empleados fueron una adaptación de la Activity Support Scale y del Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2. Los resultados mostraron que, al existir mayor apoyo a la autonomía y la implicación de los padres conjuntamente con el modelado materno, existe mayor motivación autodeterminada por parte de los adolescentes (De La Torre-Cruz, Ruiz-Ariza, Suárez-Manzano, & Martínez-López, 2019).

Con referencia al estudio realizado sobre bienestar social, psicológico y satisfacción de vida, en una muestra de 449 estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato -Ecuador, se busca determinar el papel predictor del bienestar psicológico conjuntamente con la satisfacción de vida en el bienestar social. Se utilizó las escalas de bienestar psicológico, bienestar social, cuestionario de satisfacción con la vida; mismos que arrojaron la existencia de correlación entre las tres variables. Es así, que de manera evidente el bienestar psicológico genera bienestar social y por lo tanto impacta en la dinámica del individuo (Moreta Herrera, Gaibor, & Barrera, 2017).

Finalmente, se concluye que la actividad física juega un papel fundamental en el bienestar de las personas, como en la salud física y mental de las mismas, siempre y cuando este sea acorde a las capacidades y no sobrepase el umbral de tolerancia de las personas. Estudios han logrado determinar que parte de la sociedad adolescente actual posee poca estructura familiar, por lo que dedican su tiempo libre a actividades de ocio para sentirse parte de un grupo; frente a aquellos adolescentes que si realizan práctica deportiva y muestran una percepción favorable de su bienestar, que contempla proactividad, estabilidad emocional, satisfacción, responsabilidad con la práctica deportiva, autoestima, afectividad estable, entre otros.

Situación problémica y planteamiento de problema

El Bienestar es un concepto complejo que hace referencia al funcionamiento adecuado y la experiencia óptima; las personas logran experimentar un nivel saludable en cada aspecto de la vida que les permite prosperar. En las investigaciones psicológicas, se defiende que, el bienestar está compuesto por dos variantes que son: el hedónico o subjetivo (satisfacción de vida y afectividad) y el eudaimónico o psicológico (búsqueda de una existencia plena con los medios adecuados para hacerlo) (Meléndez, Agustí, Delhom, Reyes Rodríguez, & Satorres, 2018). Es así que las observaciones muestran que los niveles considerables de bienestar difieren entre adolescentes que realizan y no realiza

prácticas deportivas. En base a esto, preguntamos sí ¿Los adolescentes que realizan prácticas deportivas, se perciben con mayor bienestar psicológico frente a quienes no practican deporte? Para confirmar esto, se parte de los siguientes objetivos.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General:

- Determinar la diferencia de la percepción del bienestar entre adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva en un colegio particular de la ciudad de Ambato

Objetivos Específicos:

- Fundamentar los aspectos teóricos relacionados con la percepción del bienestar en adolescentes.
- Evaluar la percepción del bienestar en adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva.
- Realizar un análisis estadístico comparativo entre los resultados obtenidos de la percepción del bienestar subjetivo y psicológico en adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva en un colegio particular de la ciudad de Ambato.
- Desarrollar un modelo explicativo con los resultados y conclusiones alcanzados en la investigación.

Para conseguir los objetivos planteado previamente, se requiere de un estudio descriptivo, comparativo de la percepción del bienestar psicológico de corte transversal en una muestra de adolescentes de un colegio particular de la ciudad de Ambato con la finalidad de generar una fuente de información investigativa para futuros trabajos que guarden relación con el tema, así como concientizar a la sociedad sobre la importancia de la disciplina del deporte y el mejoramiento de la calidad de vida de los mismos.

La población de estudio conta de 203 estudiantes correspondientes a la Unidad Educativa Atenas. Cabe resaltar que al hacer un estudio comparativo, se necesita la misma cantidad de estudiantes, en este caso deportistas como no deportistas. Por lo tanto, al obtener una muestra de 63 estudiantes no deportistas, se seleccionó de manera aleatoria una muestra de 63 estudiantes deportistas para obtener una muestra total de 126 estudiantes, número aceptable para la realización de la investigación. Los criterios de inclusión de la muestra son: cursar el bachillerato general unificado o internacional de la Unidad Educativa

particular, es decir, de cuarto a sexto curso; cumplir con un entrenamiento consolidado vs ningún tipo de entrenamiento, y finalmente, no presentar ningún tipo de problema a nivel físico o mental que impida la realización adecuada del proceso investigativo.

Justificación

El presente trabajo de investigación es importante, aporta información científica sobre el bienestar en la adolescencia, aspecto muy interesante a estudiar dentro de esta etapa del desarrollo humano, considerado como una fase de cambios y transición. Además, permite diferenciar la influencia de la práctica deportiva en la calidad de vida de los jóvenes, representado por afectos positivos, negativos, bienestar y malestar. En la actualidad, no se han realizado muchos estudios relacionados a la práctica deportiva y el bienestar, por lo cual la investigación tiene gran impacto en la comunidad.

Los motivos que llevaron a estudiar las diferencias en la percepción del bienestar en adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva, en un colegio particular de la ciudad de Ambato, se centran en que la población seleccionada esta expuesta constantemente a un mundo globalizado donde la revolución informática y la falta de estructuración familiar genera un nivel alto de libertinaje, y nivel bajo de interés por actividades recreacionales deportivas. Los adolescentes prefieren pasar tiempo con los pares, quienes tienen mayor comprensión de los cambios experimentados, y por otro lado los padres de familia, se angustian por no encontrar alternativas de ayuda para sus hijos.

Por lo tanto, se considera que la falta de interés por el ejercicio físico en ciertos adolescentes perjudica la calidad de vida y bienestar en los mismos. Poco a poco, se ha incrementado el sedentarismo y las tasas de enfermedades ha crecido en la población adolescente. Se pretende en base a los datos obtenidos, informar a la población los resultados y generar mayor conocimiento sobre los beneficios de una práctica deportiva consolidada en adolescentes de la población Ecuatoriana. Además, incentivar y dejar una ventana abierta para que futuros investigadores tengan información concisa sobre la práctica deportiva y el bienestar en los adolescentes.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. El Bienestar

1.1.1. Historia del bienestar

Conceptualizar el bienestar es una de las tareas más difíciles, pues depende de las corrientes o teorías que lo utilizan. Se argumenta que aproximadamente en el siglo XX, gracias a la crisis de la modernidad empezó a surgir con mayor intensidad los ideales del bienestar; las sociedades estaban interesadas en promover los derechos individuales, el individualismo y el disfrute. Se recuerda que en las sociedades premodernas privilegiaban valores familiares y colectivos por encima de los personales, ahora, se hablaba de la persona y el cuerpo como pilares importantes de culto.

Para 1960 surge este nuevo movimiento orientado a la liberación de costumbres y tradiciones antiguas por la aceptación de la identidad y el cuerpo sensorial. Las nuevas campañas van enfocadas a la salud, deporte, belleza, moda; donde el bienestar es en pocas palabras vivir mejor, ser feliz y disfrutar del cuerpo sano. La salud tanto física como mental, se vuelve un asunto del Estado por lo que en muchos países de primer mundo, se crean ministerios, organizaciones que velan por los derechos, medidas preventivas, protección, lucha contra enfermedades, cuidados, entre otros.

Para los años posteriores, el movimiento internacional cada vez, se preocupaba más por el bienestar y el rol de los gobiernos en alcanzarlos; términos como estado de bienestar o sociedades grandiosas tuvieron un gran auge, además, del interés por medir la calidad de vida de las personas. Investigaciones como el estudio Envejecimiento de Berlín; el MAPI en Francia; concepción de salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones” (OMS 1948, citado por Alcántara 2008); primer simposio de calidad nacional de vida en la China 2000; séptimo simposio anual de evaluación de calidad de vida por los Estados Unidos; son claros ejemplos de lo mencionado (Ossa Ramírez, González Velásquez, Rebelo Quirama, & Pamplona González, 2005).

En la actualidad los aspectos que engloban al bienestar como la felicidad, calidad de vida, aspectos positivos, motivaciones, intereses; se identifican no solo en informes solicitados por gobiernos, sino también, en organizaciones o instituciones sin fines de lucro que trabajan conjuntamente con la academia. Se nombra el Happy Planet Index de la New Economic Foundation de Reino Unido o la Encuesta Mundial Gallup que clasifica a los

países específicamente de acuerdo a su felicidad (Casas, Ramírez, Etxezarreta, Creu, & Narberhaus, 2015).

A nivel del país, la idea del buen vivir o Sumak Kawsay permite la implementación de varias reformas o leyes en la constitución, las cuales buscan alcanzar la plenitud de la vida, desarrollo y el bienestar de su gente. A la vez incentiva a que los investigadores hagan incapie en este tema tan esencial e importante (Moreta Herrera et al., 2017). Sin embargo, aún el campo de estudio es amplio, se considera a las investigaciones como limitadas y en proceso de explotación.

1.1.2. Definición del bienestar

Según la concepción aristotélica el bienestar radica en lo que una persona hace y puede hacer mediante un conjunto de aspectos tanto objetivos como subjetivos. Es decir, necesita de ciertos recursos exteriores para realizar deseos y aspiraciones que le otorguen satisfacción interior o placer. Es un enfoque centrado en la idea de la felicidad, el vivir bien y alcanzar la potencialidad (Valdés, 1991).

En base a las investigaciones en la literatura académica sobre el bienestar, Paul Dolan (2014), encontró cinco interpretaciones del mismo. La primera tiene que ver con el tema económico y de ingresos; las personas actualmente viven en una sociedad consumidora y, por consiguiente, mientras más dinero y consumo; mayor será la felicidad de las mismas. La segunda interpretación de bienestar hace hincapie en las necesidades objetivas del humano como son: salud, alimentación, educación, ingresos; que permiten obtener grados de satisfacción al estar cubiertas.

El tercer enfoque va dirigido hacia una interpretación más subjetiva del bienestar llamada hedonista. Se busca el equilibrio y la estabilidad entre los afectos, emociones, sentimientos y estado de ánimo. Carrasco Meza (2018), afirma que “el valor no-instrumental del placer, pero su noción de lo que lo produce no siempre, se identifica con la experiencia sensorialmente placentera, sino que incluye, también, ciertos estados mentales y psicofísicos que son el resultado de cierto equilibrio interior” (p. 59).

La cuarta interpretación implica captar y comprender los juicios que realiza cada persona sobre sus sentimientos y emociones; es decir, una valoración general y propia de cada ser. Aquí, se encuentran las investigaciones e informes sobre satisfacción vital y felicidad en países de alto y bajo recursos como, por ejemplo,: comportamientos que inducen la felicidad en la vida cotidiana: una evaluación empírica de "El cómo de la felicidad",

publicado en 2011 o *Happiness Matters: Productivity Gains from Subjective Well-Being* publicado en el 2019 por el *Journal of Happiness Studies*.

Finalmente, el último enfoque toma como base la idea aristotélica de felicidad. Areaya (1992), explica que el autor ve a la noción de felicidad como: “La perfección de la vida propia y estrictamente humana, que es la vida según la razón, la felicidad aristotélica nos invita a volver a nosotros mismos, en un giro hacia la interioridad, la libertad y la autonomía del espíritu humano”(p. 281). Evidentemente, felicidad es aquello que todos buscan en el mundo externo, y que según el autor ésta, se encuentra en el interior de cada uno.

Según Ramírez & Creu (2015), el bienestar es una: “valoración multidimensional y más comprensiva de las prácticas del desarrollo y la acción social en el punto donde confluyen a menos dos fines del desarrollo de amplio consenso en la actualidad. Por un lado, la construcción de sociedades más justas; por otro, que las personas puedan realmente ser y hacer aquello que valoran” (p.15). Por lo tanto, este fenómeno está ligado a dos tradiciones de estudio, que a través de las investigaciones, se define como bienestar hedónico y bienestar eudamónico.

1.1.3. Clasificación de bienestar

El bienestar es un constructo complejo que según investigaciones psicológicas y médicas, no solo involucra la ausencia de enfermedad mental, sino un desarrollo a nivel físico, mental y social. Coexisten dos grandes tradiciones dentro del estudio de bienestar, el primero corresponde a la felicidad (bienestar hedónico), el segundo guarda relación con el desarrollo del potencial humano (bienestar eudamónico). Autores tan significativos en este terreno como Corey Keyes y Carol Ryff asocian al bienestar subjetivo como representante de la tradición hedónica, mientras que al bienestar psicológico como representante de la tradición eudaemónica. Todo esto con la finalidad de clarificar y ordenar en base a criterios sólidos acerca del campo de investigaciones de bienestar (Romero, Brustad, & Garcia, 2007).

- **Bienestar subjetivo**

También, conocido como paradigma hedónico postula que la base de la felicidad del ser humano es vivir una vida con experiencias predominantemente placenteras, alta satisfacción vital y bajos niveles de afecto negativo. Es un constructo sensorial, inmediato y menos duradero, esta compuesto por un factor emocional - afectivo, y un factor

cognitivo que conforman la satisfacción con la vida, mismo que, se construye en base a la evaluación global que hace cada individuo sobre su existencia.

Otro aporte realizado por Moreta Herrera et al. (2017), explica que la satisfacción global con la vida, se asocia además, con “otras esferas específicas como la satisfacción familiar, otros aspectos (dinero, salud, trabajo y escuela), la satisfacción escolar y, también, variables cognitivas como el optimismo” (p.173). Se entiende y explica el bienestar subjetivo en base a las vivencias experimentadas por un individuo, es decir, mientras más experiencias positivas, agradables, beneficiosas hayan ocurrido a lo largo de los años, las personas tendrán una mejor valoración de su bienestar subjetivo. A diferencia de aquellas que hayan experimentado anécdotas negativas, dolorosas, perjudiciales; juzgarán y darán peor valoración al bienestar subjetivo o calidad de vida.

En síntesis, el bienestar subjetivo es la magnitud en la que un individuo valora en términos positivos el transcurso de su vida en general. La mayoría de autores concuerdan que los componentes (cognitivo y emocional), de este tipo de bienestar están estrechamente relacionados con el principio del hedonismo, por lo que constantemente existen la evaluación de la experiencia placentera y la huida de todo aquello que genere dolor o displacer (Martín Cabrera, 2016). Mientras más alta sea la valoración de las actividades como satisfactorias, más alta y mayor será la felicidad experimentada por el sujeto.

- **Bienestar psicológico**

El bienestar psicológico, se basa en una corriente filosófica conocida como eudaimonía que según Aristoteles, uno de los grandes filósofos de la historia, hace referencia a un ejercicio netamente y propio del hombre que busca la expresión del yo interior y de su ser en términos más auténticos. La eudaimonía conduce al bien humano mediante la virtud (Capell, 2015). Por consiguiente, el bienestar psicológico es un tipo de bienestar centrado en el desarrollo personal, realización del potencial del individuo, afrontamiento de retos vitales y sobre todo, el esfuerzo por alcanzar un fin o una meta de acción.

Waterman (1993), fue uno de los pioneros en calificar y diferenciar el bienestar psicológico del bienestar subjetivo; explica que: “la concepción eudaimónica tiene relación con la expresividad personal, debido a que dichos aspectos, se vinculan a experiencias con una mayor participación de la persona, sintiéndose activo y realizando dicha actividad como algo que nos engrandece, que nos enorgullece y que tiene sentido”

(p.16). Claramente, es un constructo más interno, duradero y de mejor calidad que permite un equilibrio entre expectativas, fracasos y logros hacia una satisfacción personal.

Según Ryff (1989), el bienestar psicológico es “ una meta en ese proceso de desarrollo dirigida a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo” (citado en Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006). Es decir, se centra en un proceso de autorealización donde lo vivido sea positivo o negativo, es tomado como experiencia que permita la superación y llegar a ser uno mismo en plenitud.

El modelo teórico del bienestar psicológico expuesto por Ryff en 1989, nace ante la idea de crear un concepto macro que englobe conceptos de capacidad y desarrollo humano, realización personal, trascendencia, potencialidad. De este modo, el autor expone un modelo compuesto por 6 dimensiones claves que son: autonomía, autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal. A continuación, se explica de manera detallada cada una de las dimensiones del modelo:

Tabla 1.1
Modelo teórico del bienestar psicológico de Ryff

DIMENSIÓN	DEFINICIÓN
Autoaceptación	Poseer una actitud positiva hacia la vida pasada y presente, aceptar los aspectos positivos y negativos.
Autonomía	Capacidad del individuo para ser independiente y autorregular el comportamiento en base a los parámetros sociales existentes.
Crecimiento personal	Esfuerzo para descubrir y hacer uso al máximo de las propias capacidades en favor de la propia persona.
Propósito en la vida	Dar un sentido a la vida con propósitos y metas por obtener.
Relaciones positivas con otros	Es la forma como los individuos, se relacionan con otras personas, forman vínculos seguros y respetan la diversidad.
Dominio del entorno	Saber elegir o crear ambientes adecuados, donde la persona pueda satisfacer sus necesidades propias.

Fuente: Tomado a partir de Ryff & Keyes (1995)

1.2. Adolescencia

1.2.1. Definición de adolescencia

La adolescencia es considerada como una etapa de transición entre la niñez y la adultez que comienza por los cambios físicos de la pubertad. Este concepto es relativamente nuevo, en tiempos pasados solo, se hablaba de el paso de niña a mujer; o niño a hombre (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). Por lo tanto, este constructo social ha permitido brindar a la población el interés requerido en esta importante etapa donde no solo, se habla de cambios físicos; sino también, de cambios cognitivos y psicosociales.

Involucra una etapa crucial y decisiva en la vida del ser humano por los cambios corporales correlacionados con los cambios psicológicos que conlleva a generar una nueva relación con el mundo y con los padres. El adolescente provoca una verdadera revolución en su medio social y familiar por el periodo fluctuante que experimenta entre el despredimiento, hacia una nueva identidad y el temor de perder lo conocido de la infancia. Son necesarios vivir los duelos del cuerpo, identidad infantil y relación con padres de la infancia, y solo al lograr una conexión de madurez biológica, afectiva e intelectual; el adolescente podrá entrar al mundo del adulto (Aberastury & Knobel, 2004).

El autor (Erick Erikson citado por Perez 2006), resalta la adolescencia como la etapa donde la formación de la identidad alcanza el punto más alto, permite al ser humano vivir socialmente maduro o, por el contrario, inmaduro. Este autor postula un modelo de desarrollo de estadios de la identidad en base al ciclo vital, al recalcar la resolución de una crisis en cada una de ellas. El adolescente integra y organiza todas las identificaciones de la historia individual, conjuntamente con elementos atribuidos por los otros, por lo que necesita de tiempo de moratoria, y en el camino presentará conductas asociales o inadaptaciones, para finalmente, entrar al rol de adulto que le toca asumir.

Según Lozano (2014), la adolescencia, se define como “El período que comienza con la salida de la infancia, pero en el cual todavía, no se ha alcanzado el estado de adultez. A partir de esta situación, serán las propias figuras antropológicas de las respectivas sociedades, las que clausuran y cierran el concepto funcional de adolescencia, transformándolo en una realidad práctica” (p.33). Sin duda; la cultura donde, se desarrolla el individuo crea rituales o ceremonias, que da la bienvenida a la adolescencia como una etapa de transición.

1.2.2. Características de la adolescencia

Según la OMS, el período de la adolescencia oscila entre los 10 y 19 años, mismo que tiene sus inicios con la pubertad, es decir, aspectos netamente orgánicos para concluir alrededor de la segunda década de la vida, si el individuo alcanza una maduración psicosocial ligada a la sociedad y cultura. El término, se deriva del latín *adolescere* que significa crecimiento y maduración; por lo tanto, esta etapa, se caracteriza por grandes cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, & Hidalgo Vicario, 2017). A continuación, se explicará los cambios propios del adolescente englobados en dos grandes dimensiones: aspectos biológicos-fisiológicos y aspectos psicológicos- sociales.

- **Desarrollo biológico y fisiológico en la adolescencia**

Las variaciones y cambios hormonales en la adolescencia, se justifican por la interacción entre el sistema nervioso central, hipotálamo, hipófisis, gónadas y suprarrenales con los factores genéticos y ambientales. Existe un aumento en la producción de hormonas del crecimiento, leptina, gonadotropinas y hormonas sexuales lo que generaciertas alteraciones características de esta etapa.

Aceleramiento con respecto a la altura con un pico máximo de crecimiento y posteriormente decrecer a cero; desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias; desarrollo del cerebro. Las investigaciones demuestran la pronunciación de la poda sináptica que permite mejorar el procesamiento de la información; cambios en el sistema límbico y neurotransmisores, lo que vuelve a los adolescentes más emocionales con ansias de tomar riesgos y buscar sensaciones fuertes. Además; la plasticidad cerebral, se incrementa en esta etapa (Awuapara-Flores & Vargas, 2013). El desarrollo cerebral permite el transe del pensamiento concreto a un pensamiento abstracto. Este proceso que empieza alrededor de los 11 años permite a los adolescentes utilizar de manera flexible la información, entender el tiempo histórico, representar símbolos, imaginar posibilidades de ocurrencia y por ende proponer hipótesis.

- **Desarrollo psicosocial en la adolescencia**

Dentro de los cambios psicosociales más sobresalientes, se destaca la búsqueda de sí mismo y de la identidad, la tendencia grupal, interés hacia el cuerpo, fluctuaciones del estado del ánimo y mayor atención hacia proyectos de vida. Erik Erickson en su teoría sobre el desarrollo de la identidad desde etapas infantiles hasta la vejez, explica como la

principal tarea del adolescente, es enfrentar la crisis de identidad frente a la confusión de la misma mediante la adopción de valores con los cuales vivir, identidad sexual satisfactoria y elección de una ocupación (Papalia et al., 2012). De esta forma, podrá convertirse en un adulto con sentido del yo y un rol valorado socialmente; proceso que conlleva tiempo y apoyo de su sistema familiar

La fuerza básica alcanzada será la fidelidad y las relaciones significativas son los pares que ejercen liderazgo. Es decir; los adolescentes, se esfuerzan por formar parte de un grupo y ser aceptados por quienes comparten los mismos gustos personales; pierden el interés por pasar tiempo con su familia como era en la etapa de la niñez (Eddy Ives, 2014). Debido a los cambios físicos durante esta etapa, el adolescente empieza a sentir curiosidad, preocupación y en ciertos casos inseguridad respecto a su apariencia y atractivo. En la mayoría de los casos los cambios son aceptados y el foco de interés cambia hacia el establecimiento de una relación de pareja. Sin embargo, a causa de la influencia social, existen casos donde los adolescentes desarrollan trastornos alimenticios o dismórfico corporal a tratarse por un profesional de la salud mental acorde al caso.

Las variaciones del estado del ánimo son normales durante la adolescencia debido al estrés asociado con la pubertad. Al contrario de las creencias populares sobre lo difícil e imposible de manejar a un adolescente; las investigaciones demuestran que la gran mayoría llegan a adaptarse bien a las nuevas experiencias, y esto guarda mucha relación con la perspectiva que tienen los padres de sus hijos. Los casos que muestran rebelación y conflictos intensos están vinculados con la estructura y dinámica familiar del adolescente; y muchas veces esto, se extiende hacia el estilo de vida adulta (Papalia et al., 2012).

La adolescencia da lugar al crecimiento de fantasías, objetivos, y metas por cumplir. Al comienzo, se dejará llevar por su nivel de omnipotencia frente a conductas de riesgo como drogas, deportes extremos, sexualidad no apropiada, falta de control de impulsos, etc.; pero, paulatinamente con ayuda del sistema familiar y la llegada del pensamiento abstracto; los muchachos delimitarán sus capacidades y dificultades, también. Proyecciones y objetivos son planteados como en la práctica de algún deporte, estudiar algún idioma o seguir cursos que guarden relación con los intereses y las metas propuestas (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Finalmente; el adolescente, se compromete con su propia vida.

- **Procesos de cambio en la adolescencia**

Tanto los cambios psicológicos como los biológicos mencionados, en correlación conllevan a una nueva relación del adolescente con el mundo exterior y con los padres. Esta relación es posible por medio de la pérdida y el duelo de algunos aspectos que ya no representan lo mismo para el individuo en proceso de maduración. Armida Aberastury explica que los adolescentes atraviesan 3 duelos que son: duelo por el cuerpo infantil perdido, el duelo por el rol y la identidad infantiles y el duelo por los padres de la infancia; mismos que requieren de tiempo para poder ser aceptados y sobre todo elaborados.

El primero duelo hace referencia al aspecto biológico, al cuerpo cambiado con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, donde el adolescente asume su rol en la procreación como en la unión de pareja. Esta época además, se caracteriza por la actividad masturbatoria, símbolo de descarga de las tensiones genitales y fantasías de pareja. La elaboración del proceso conlleva defensas como la angustia o la negación; pero finalmente, el adolescente acepta su cuerpo y lo usa acorde con su sexo en todas las actividades de su vida.

El segundo duelo señala que el adolescente llega a la confusión total al no poder actuar más como un niño complacido por sus padres en todos los deseos. Frecuentemente, los jóvenes preguntan ¿quién soy yo?, ¿soy como todos?, pues estructuran su nuevo yo corporal, mismo que deja de ser a través de los padres para llegar a ser ellos mismo. La crisis puberal exige una constante lucha entre la identidad física de adulto, y la identidad psicológica de niño, les lleva a un autismo defensivo, es decir, alejarse del mundo externo para refugiarse en la seguridad de su interior. El estar solo y retroceder a su mundo interno le permitirá poco a poco salir al exterior para asumir sus nuevas responsabilidades de adolescente.

El tercer duelo representa un doble duelo, la de los hijos por la pérdida de sus padres de la infancia, y la de los papás por la pérdida de la relación infantil con sus hijos. Ahora los adolescentes podrán ver a sus figuras paternas más realistas con todas sus virtudes, defectos y envejecimiento. Los sentimientos de valor y significación ya no solo dependerán de sus padres hacia ellos, sino también, de la aprobación social y cultural. Asimismo, los padres logran aceptar que sus hijos ya no son niños y no podrán estar para protegerlos en todo momento. La doble independencia conduce al adolescente a

integrarse al mundo adulto y actuar de forma coherente y razonable (Aberastury & Knobel, 2004).

Estos cambios implican para los adolescentes, la pérdida de identidad de niño; pero a la vez, ganancia de una nueva identidad que, se construye con un sinnúmero de estímulos del mundo interno y externo. Los procesos de pérdida experimentados como en todo duelo, exigen tiempo para convertirse en una verdadera elaboración; pero sobre todo implica aceptación y entendimiento de las primeras figuras de amor, los padres.

1.2.3. Adolescentes y padres

Diversas creencias populares expresan que los adolescentes son una bomba de tiempo y rebeldía a cada momento, generan conflictos sociales, alejamiento familiar y confusión de emociones. Científicamente, se ha demostrado que esta etapa si es difícil, la red cerebral socioemocional incrementa durante la pubertad, y las emociones juegan el papel principal en la toma de decisiones. De esta manera, la depresión, conductas de riesgo, influencia de pares y arrebatos, se vuelven más frecuentes. A pesar de todo lo mencionado, los y las adolescentes necesitan de un sistema familiar responsable para poder crecer de manera sana.

El vínculo seguro entre padres e hijos es un pilar que, se construye desde edades tempranas, desde la relación en el vientre materno. Adolescentes que provienen de diversos países refieren, que el percibirse aceptados y amados por sus padres los convierte en entes más fuertes para evitar involucrarse en situaciones de riesgo, así como evita adquirir trastornos de la personalidad o del estado del ánimo. El vínculo seguro y el estilo de crianza democrático son los más recomendados para formar una base firme en el cuidado de los hijos (Calle, 2019). Por consiguiente, una crianza responsable implica a los padres informarse sobre los cambios que pasan sus hijos con la finalidad de obtener mejor comprensión, y ser el nido donde ellos acudan en caso de problemas, por más que exista la tendencia grupal, el alejamiento y la rebeldía socialmente mencionada; al final del día son los padres quienes brindan de manera biológica y psicosocial ese espacio de apoyo en todo momento.

1.2.4. Adolescentes y hermanos

Los cambios en las relaciones fraternas varían durante la adolescencia por distintos motivos, de los cuales el principal es la diferencia de edad, pues los gustos e intereses en la adolescencia cambian hacia los pares y grupos. Sin embargo, los estudios demuestran

como los hermanos constituyen una importante fuente de amor, apoyo, respeto e intimidad sobre todo en aquellos del mismo sexo. Son considerados como las personas más queridas después de los padres y, aunque, sí se evidencia hallazgos de conflictos o peleas, este factor no sobresale ni es alarmante en este tipo de relaciones durante la adolescencia (Facio & Resett, 2007). Todo, se centra en la dinámica del sistema familiar, pues a mayor aceptación, mayor consistencia tendrán las relaciones que, se forman dentro del núcleo familiar

1.2.5. Adolescentes e iguales

Es muy probable ver al grupo de amigos durante la adolescencia, adquirir gran importancia que sobrepase las relaciones familiares o fraternas, puesto que los pares brindan apoyo incondicional en esa ardua tarea del adolescente por encontrar su propia identidad. No reciben rechazo ni críticas sobre conductas arrebatadas características de esta etapa como consumo de alcohol, drogas, tatuajes, piercings, etc. Por el contrario, los pares ejercen una cierta presión que motiva a los participantes a asumir estas conductas como normales; aspecto que, se potencializa por las transformaciones que experimenta el sistema neuronal en la adolescencia.

El sistema de recompensa en el cerebro, encargado de las sensaciones agradables por la producción de la dopamina, sufre modificaciones. “El 30% de los receptores de dopamina desaparecen, el sistema reduce y anula las pequeñas alegrías cotidianas que en otros tiempos atraían tanto a los niños” (Herculano-Houzel, 2018, p. 5). Es decir, los adolescentes ya no sienten la misma satisfacción de antes al realizar actividades como ir al parque con los padres. Ahora dependen más de los amigos con quienes comparten confidencias, secretos, historias sobre el diario vivir y sobre todo con quienes guardan mucha lealtad. Generalmente, la escuela es el medio por el cual los adolescentes conocen a sus pares y futuros mejores amigos.

1.2.6. La educación en la adolescencia

La escuela desde siempre es considerada como el lugar que aporta variedad de beneficios a la sociedad, no es sino mediante la educación que, se han podido dar grandes avances científicos para el beneficio de todos.

“La escuela es una institución física y simbólica que ayuda a preparar a los niños para la vida adulta pero también, les prodiga la seguridad y los mecanismos necesarios para comprender las diversidades y las diferencias de los seres

humanos en el mundo, así como la necesidad de una vida que procure el bien propio y de la comunidad” (Meza Rueda & Páez Martínez, 2016, p. 19).

Se recalca que el primer puesto de importancia en la crianza de los jóvenes tiene el sistema familiar, muchas veces si este falla, la escuela asume el papel de moldear a aquellos niños o jóvenes para que no tomen caminos erróneos.

Más allá de los conocimientos científicos adquiridos durante este largo período de tiempo, la escuela es considerada como la segunda casa porque las personas pasan la mitad del tiempo en estos lugares, se comparte experiencias de vida, juegos, anécdotas, etc. La escuela ofrece oportunidades de adquirir habilidades en el campo deportivo, artes u otras actividades que explotan las potencialidades de cada uno y que sobretodo generan bienestar y satisfacción personal.

Además, este segundo hogar aporta considerablemente a la prevención de conductas de riesgo en adolescentes, pues al mantener la mente ocupada con actividades extracurriculares, no se abre paso a poner en riesgo la vida de los adolescentes. “Los maestros confían, respetan y, se preocupan por sus alumnos, depositan grandes expectativas en ellos y confían en su propia capacidad para ayudarlos a triunfar”. (Eccles, 2004, p.381). Una de las habilidades de mayor explotación en esta etapa por parte de los centro de educación es el deporte, variable desarrollada más adelante.

1.2.7. La globalización en adolescentes

La globalización es un proceso de cambios en diferentes aspectos social, comunicación, economía, entre otros; con la finalidad de transformar políticas o creencias a nivel macro. Este acontecimiento, también, interfiere en el desarrollo psicosocial de las personas y especialmente en la adolescencia por ser la etapa de mayor vulnerabilidad hacia tendencias grupales. La red de interconexiones, permite a los jóvenes de distantes partes del mundo conocer y por ende compartir creencias de diversos pueblos y regiones como tal. Este término es muy controversial puesto que, por un lado la globalización permite el avance hacia mejores estilos de vida, salud, educación economía; pero, a la vez permite un libre acceso hacia información negativa para los adolescentes (Papalia et al., 2012). Evidentemente, el sistema familiar es el mediador de aquella información que engrandece o acaba al adolescente. En adición, la escuela también, se considera un medio de equilibrio, respeto y modulación en cuanto al desarrollo adecuado de los jóvenes.

1.2.8. Actividades de Ocio y tiempo libre en la adolescencia

Los adolescentes hacen uso del tiempo libre para llevar a cabo actividades encaminadas al desarrollo integral del mismo, es decir, a más de cumplir con las responsabilidades académicas y de convivencia social, el joven tiene interés en desarrollar tareas recreativas. El término ocio ha sido considerado desde tiempos antiguos en la época griega, como un tiempo placentero dedicado a la reflexión, especulación y felicidad auténtica, libre de cualquier actividad de trabajo. Tras la revolución industrial; donde, se rigieron muchos derechos correspondientes a la práctica laboral, el ocio tomó más fuerza como un derecho fundamental y una forma de expresión de la libertad de la población (Salvador, 2009). De hecho, las personas poco a poco adquirirían la potestad de no guardar silencio, y expresar todo aquello que por ley les correspondía.

Durante los años medievales gracias a la participación de la iglesia y su difusión religiosa, el término adopta un nuevo enfoque donde la búsqueda de la salvación del alma va encaminado hacia el rechazo de todos los placeres mundanos. Por consiguiente, el ocio fue rechazado y lleno de muchos prejuicios como una actividad de consumo de bienes y servicios. En la actualidad, el ocio sigue direccionado hacia la adquisición y gasto, genera lucro y economía para una sociedad capitalista; por lo que su concepto es evaluado y categorizado de acuerdo a la cultura y la sociedad estudiada (Elizalde & Gomes, 2010). La evolución del término abre paso a comprender el ocio desde dos enfoques, uno positivo y otro como factor de riesgo, especialmente en la etapa de la adolescencia.

- **Actividades de ocio positivas**

Este apartado está enfocado en el ocio como un factor facilitador del desarrollo integral de los participantes, recurso que incrementa la calidad de vida y el equilibrio mental. Es un instrumento viable hacia la construcción del desarrollo personal por medio del ámbito recreativo, cultural y lúdico. Un estudio en adolescentes romanos evidencia que, dentro de las actividades favorables que más realizan los adolescentes en su tiempo libre o de ocio, corresponden a las prácticas físico deportivas, utilizar la computadora, pasar tiempo con amigos de la edad; las chicas específicamente prefieren leer, escuchar música o ir de compras (Ramos Echazarreta, Maulini, Migliorati, & Isidori, 2016).

Dentro de las actividades de ocio positivas, se encuentran aquellas prácticas lúdicas que brindan diversión, ejercicio, juego o algún entretenimiento que permite vivir emociones gratificantes; deportes con pelota como el fútbol o el basquet; actividades festivas

vinculadas al goce con otras personas como reuniones o fiestas; actividades ecológicas las cuales guardan relación con el disfrute de entornos naturales, llenos de paz y tranquilidad; actividades de solidaridad donde, se promueve ayudar al prójimo y donde abunda sentimientos de cooperación y entrega (Salvador, 2009). Todas estas actividades, se llevarán a cabo en tiempos libre y ayudarán al crecimiento personal de los adolescentes.

- **Riesgo y ocio**

Algunas de las conductas relacionadas con el ocio durante la adolescencia y la juventud estan, también, enfocadas a aspectos de riesgo, desviación problemática durante los últimos años. Esto, se atribuye o es resultado de la integración de multiples factores de carácter psicologico, social, cultural, familiar. En general durante esta etapa evolutiva, los adolescentes, se exponen a actividades de exploración y riesgo que con el tiempo tienden a desaparecer; sin embargo, el adquirir actitudes o creencias en edades tempranas combinado con factores facilitadores de riesgo, genera estilos de vida posteriores potencialmente negativos (Salvador, 2009). Muchas veces al no contar con un sistema familiar sólido o una escuela comprometida; las tendencias juveniles, se convierten en factores de riesgo perjudiciales para los mismos jóvenes.

Se conoce con un factor de riesgo a "cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido, sus características se asocian a un cierto tipo de daño a la salud" (Dumoy, 1999). La adolescencia al ser una etapa evolutiva llena de cambios, se evidencia los siguientes factores de riesgo:

- Familias disfuncionales
- Deserción escolar
- Accidentes
- Consumo de alcohol y drogas
- Enfermedades de transmisión sexual asociadas a prácticas riesgosas
- Embarazo
- Desigualdad de oportunidades en términos de acceso a los sistemas de salud, educación, trabajo, empleo de tiempo libre y bienestar social
- Condiciones ambientales insalubres, marginales y poco seguras (Pineda S & Aliño M., 2015, p.20)

La OMS expone en el 2016, alrededor de 1,1 millones de adolescentes de entre 10 y 19 años murieron por causas que son tratables o prevenibles. Dentro de los problemas de salud que más afectan a esta población y generan preocupación mundial, se encuentra la depresión, violencia, embarazos, partos precoces, consumo de alcohol, tabaco y drogas, enfermedades de transmisión sexual como VIH y desnutrición. Al tomar en cuenta que, los adolescentes representan una sexta parte de la población, así como el futuro de la nación; es responsabilidad de todos conjuntamente con la Organización Mundial de la Salud, fomentar comportamiento saludables y adoptar medidas de seguridad para proteger a los adolescentes frente a los riesgos (OMS, 2018). El conocer cuáles son los riesgos en adolescentes, abre paso a que profesionales en el área, creen programas de intervención y es ahí donde la actividad deportiva planificada y centrada en una educación de valores, proporciona; además, de los beneficios de tipo físico, beneficios psicológicos que mejoran la calidad de vida de los adolescentes.

1.3. Práctica deportiva

1.3.1. El Deporte

La historia de la sociedad humana relata que el deporte ha evolucionado desde una práctica con fines de supervivencia a una práctica de ocio. Cada vez con el uso de la inteligencia al crear instrumentos que realicen de manera más eficaz el trabajo del hombre, se dispone de mayor tiempo libre para realizar otras actividades, entre ellas el deporte. Poco a poco el ejercicio, se volvió más especializado hasta el punto que en la actualidad, se requiere de equipos técnicos, terrenos aptos y profesionales expertos en el tema.

Por deporte, se entiende a cualquier actividad física deportiva que guarda relación con movimientos corporales, y fines lúdicos o de competitividad a nivel grupal e individual. Se trata de un universal cultural estipulado como derecho de las personas, al permitir alcanzar valores de tipo higiénico, social y ocupacional; el ejercicio, se lleva a cabo de manera más o menos planificada, fundamentalmente en la ocupación del tiempo libre, permite mantener buena salud física y mental, recreación, bienestar y comodidad personal; va mucho más allá de un juego, pues aporta beneficios positivos en el desarrollo de cada individuo (García Blanco, 1994). En consecuencia, el deporte en la actualidad es considerado uno de los factores más significativos relacionados con la salud y los programas de intervención social.

- **Clasificación del deporte**

Diversos autores han creado clasificaciones del deporte de acuerdo a la participación, el medio donde, se lleva a cabo, la experiencia, etc. Uno de los autores más reconocidos que describe la práctica deportiva de forma cautelosa y novedosa es Bouet (1968), quien crea cinco grandes grupos que son:

- Deporte de Combate: Es aquel que, se relaciona con todo tipo de contacto físico del cuerpo, es competitivo, generalmente dos contrincantes, se enfrentan bajo ciertas reglas estandarizadas. Dentro de esta categoría, se encuentra boxeo, lucha libre y olímpicas, artes marciales y king boxing.
- Deporte de pelota: En esta categoría el balón es el punto de referencia para llevar a cabo la práctica deportiva. Existen diversos escenarios como canchas, estadios, coliseos; así como distintas clases y tipos de balones. El más reconocido a nivel mundial es el fútbol, seguido del básquetbol y el tenis. También, se encuentra rugby, béisbol, handball, hockey, tenis, ping-pong, polo, waterpolo, billar, squash, golf etc.
- Deportes atléticos: Los deportistas de esta clase usan su cuerpo combinado con la resistencia, velocidad, equilibrio, flexibilidad y coordinación para llevar a cabo lo que muchos consideran un arte. Se logra describir a la gimnasia rítmica, deportiva, atletismo, bala, jabalina, martillo, salto, maratonismo, natación, buceo, etc.
- Deportes mecánicos: En esta sección el individuo hace uso de máquinas que generan la energía necesaria para llevar a cabo el deporte como, por ejemplo, motociclismo, motocross, ciclismo, patineta, automovilismo, aviación, paracaidismo, aladeltismo, etc.
- Deportes de contacto con la naturaleza: La referencia de este tipo de deportes es que su práctica, se lleva a cabo en el medio ambiente y su práctica en ocasiones es riesgosa o peligrosa. Se habla sobre el alpinismo, montañismo, escalada, trail running, caza deportiva, arquería; esquí, snowboard, surfing, pesca deportiva, canotaje, rafting, etc (Robles Rodríguez, 2009).

- **Orientación del deporte**

Este apartado expone los lugares y modalidades para la práctica deportiva, al ser una actividad de gran auge social, se han creado diversas categorías para practicarlo y de esta manera llegar a mayor parte de la población. Entre esta clasificación, se destaca:

- Deporte escolar: Es el deporte que, se imparte y practica en las instituciones educativas mediante la materia de educación física. Además, de las actividades deportivas extracurriculares planificadas por la misma institución bajo un horario, como por ejemplo, club de fútbol.
- Deporte para todos: Este término nació como un slogan, pues la finalidad era que la actividad deportiva pueda ser practicada por cualquier persona sin importar edad, sexo, nacionalidad, etc. La constitución reconoce al deporte y recreación como un derecho de los individuos para mejorar estilos de vida, y promover una buena salud física y mental.
- Deporte recreativo: Es toda práctica deportiva realizada con fines lúdicos, no, se trata de competir o de tener un adversario para superarlo, sino de disfrutar la actividad al generar bienestar personal y sobretodo sin mirar un resultado que incremente los niveles de ansiedad.
- Deporte competitivo: A diferencia del deporte recreativo, este busca superar, competir, vencer a un adversario. Muchas veces no mide los riesgos, limitaciones o perjuicios que implica mirar el deporte como una competencia, pues la tranquilidad solo, se alcanzará al ganar y vencer; implica un sin número de sacrificios en el ámbito de alimentación como de esfuerzo. Representa un grupo minoritario de participantes.
- Deporte educativo: El objetivo de interés de esta práctica es el deportista como tal, al desarrollar sus capacidades cognitivas, motrices, interpersonales, de equilibrio personal, integración social mediante actividades de naturaleza deportiva. Es el más idóneo para impartir a los niños y adolescentes, por la finalidad que persigue que va mucho más allá de premios o esfuerzo físico.
- Deporte de iniciación: Corresponde a la etapa donde el individuo aprende y enseña la actividad deportiva. Se adquiere el conocimiento teórico y práctico, conjuntamente con las técnicas adecuadas para llevar a cabo la actividad, una vez dominada, se enseña a otros individuos. Generalmente; los niños, se encuentran en el proceso de aprendizaje.

- Deporte adaptado: Comprende toda actividad física que necesita ser adaptada para llevarse a cabo, se habla de un cambio a nivel de reglas, instrumentos y escenarios facilitadores para personas con algún tipo de discapacidad física o mental; además, trabaja bajo el principio de inclusión social (Alderson, J. Charles & Wall, 1992).

De manera clara, el deporte tiene gran impacto y acogida en estos últimos años, lo que ha llevado a ser materia de referencia en el ámbito teórico, académico y práctico. Diversas ciencias toman al deporte como una guía para inculcar mejoras en el ámbito físico y personal. Sin embargo, es importante diferenciar entre aquellas personas que realizan deporte por recreación de aquellas personas deportistas de alto rendimiento.

1.3.2. El deportista

Según Alcoba (2001), el deportista es aquel que realiza actividad física diferente a la propia movilidad de la vida diaria, dicha actividad es de mayor o menor intensidad con fines de competición, recreación, bienestar o entretenimiento. Al partir de esta base, existen los deportistas amateurs, deportistas profesionales y deportistas aficionados. Los primeros representan aquella población que practica deporte consolidado pero sin recibir ninguna remuneración o salario, forman parte de clubs deportivos y la práctica va ligada a la salud y ocio. El segundo grupo son aquellos deportistas consolidados que reciben remuneraciones económicas y forman parte de un convenio, contrato o acuerdo con instituciones deportivas.

En ambos casos, son considerados deportistas de alto rendimiento puesto que tienen el talento deportivo, dedicación diaria o constante al deporte, programas de entrenamiento de 2 a 3 horas y generalmente formación deportiva desde edades tempranas. Por otra parte, el tercer grupo son aquellas personas que realizan deporte recreativo, ven al mismo como una actividad secundaria y la dedicación es esporádica o implementada por instituciones educativas a las cuales pertenecen. Es sumamente indispensable hacer esta diferenciación para los fines de la investigación, en cuanto a los beneficios de la práctica deportiva constante.

- **Características del deportista**

Según Riera (1997), una persona dedicada al deporte consolidado, presenta ciertas características que lo diferencia de personas que lo hacen por aficción, ocio u obligación; y entre esas características, se considera las siguiente:

- Aspecto físico y biológico que engloba la fuerza máxima, altura, peso, flexibilidad, fuerza explosiva y prologada que permite al individuo responder con exactitud a los requerimientos del deporte como tal.
- Las aptitudes mecánicas, emocionales, numéricas, abstractas, intelectuales, espaciales, son las que permiten encontrar soluciones rápidas ante las variables durante una competencia deportiva.
- La personalidad del deportista, se destaca por rasgos de extraversión, emocionabilidad y dureza mental para hacer frente a situaciones adversas y la constancia en el entrenamiento.

Asimismo, los deportistas cuentan con características funcionales necesarias para su desenvolvimiento que son:

- La habilidad: Es la capacidad que tiene el individuo para llevar a cabo una tarea específica, mediante la utilización de un instrumento hacia la meta del aprendizaje. Se identifica habilidades para relacionarse con el entorno llamadas, también, adaptativas; otro grupo corresponden a las técnicas donde el punto clave son los objetos, al centrarse en los compañeros u oponentes, se habla de habilidades cooperativas, la vinculación con las normas y reglas implica habilidades estratégicas y, finalmente, las relacionadas con los conceptos son las habilidades conceptuales.
- La especificidad: Según Mathews y Fox (1976), y su principio del entrenamiento señalan que es "una adaptación más rápida y una mejora del entrenamiento con mayor rapidez". Es decir, centrarse en cierta actividad y explotar todas las alternativas de la misma, conlleva mejorar la eficacia de dicha actividad.
- Aptitud funcional: Es aquella que integra tanto aptitudes técnicas como tácticas, la primera hace referencia a la capacidad para aprender y receptar nuevas habilidades; mientras que la segunda implica la manera adecuada de hacer frente a los oponentes. Ambas adecuan al deportista para liderar ante la complejidad de sus actividades.

Como resultado, las personas que practican deporte de manera consolidada poseen características importantes que las diferencian del común denominador. Los psicólogos, fisiólogos y preparadores físicos están llamados a identificar estos elementos en

individuos desde edades tempranas, con el objetivo de prepararlos como futuros deportistas, y vincular al deporte como un estilo de vida generador de bienestar.

1.3.3. Deporte y bienestar

La práctica deportiva genera beneficios positivos en el aspecto físico, psicológico y social tanto a nivel terapéutico como preventivo. Al entender que la salud no solo involucra la falta de alguna enfermedad sino un estado completo de bienestar en las esferas de la persona. La OMS (2001), resalta la importancia de la actividad física como ingrediente indispensable de la longevidad y la calidad de vida de las personas, al promover la práctica constante, moderada y regulada según las capacidades y limitaciones del individuo.

Desde un enfoque fisiológico, el ejercicio genera la liberación de endorfinas, mismas que ayudan a inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, lo que genera grados de analgesia; además, de reducir niveles de ansiedad, depresión y el estrés a nivel psicológico. Cualquiera sea el tipo de deporte o la intensidad del mismo, el neurotransmisor es liberado en el cuerpo, produce bienestar y relajación inmediata; por ende, a mayor ejercicio mayor será la liberación de sustancia. La práctica constante invita a los jóvenes a construir nuevas redes sociales que compartan las mismas motivaciones e intereses (Barbosa & Urrea, 2018).

Se logra enumerar una larga lista de beneficios de la práctica deportiva, pero es necesario enfocarse en aquellos que generen bienestar en la persona. Especialistas como Taylor, Sallis y Needle (1985), aportan datos valiosos beneficiarios en la población normal y clínica dentro del área psicológica, por lo tanto, el ejercicio:

Tabla 1.2
Beneficios de la práctica deportiva
AUMENTA

AUMENTA	DISMINUYE
Rendimiento académico y laboral	Absentismo laboral
Asertividad	Abuso de alcohol
Confianza	Cólera
Estabilidad emocional	Ansiedad
Independencia	Confusión
Funcionamiento intelectual	Depresión
Locus de control interno	Dolor de cabeza
Memoria	Fobias
Percepción	Respuestas de estrés
Popularidad	Tensión
Autocontrol	Errores de trabajo
Satisfacción sexual	
Bienestar	

Fuente: Tomado a partir de Taylor, Sallis & Needle(1985)

En la actualidad, se vive una época de mayor incidencia del estrés y enfermedades mentales graves. A pesar de la existencia de tratamientos farmacológicos u otro tipo de tratamientos, se ha comprobado que el ejercicio no solo ayuda al tratamiento, sino también, a la prevención de enfermedades como depresión y ansiedad. En investigaciones realizadas por Dishman (1986), se encontró que aproximadamente 1750 médicos dentro de sus prescripciones médicas frente a la depresión y ansiedad, recomendaban ejercicio físico desde caminar hasta incrementar el correr.

Asimismo, Weinberg y Gould (1996), explica como el ejercicio físico está íntimamente relacionado con la reducción de la tensión muscular, especialmente el de tipo aeróbico, donde la actividad es de mediana intensidad y de larga duración; la respiración es fundamental durante todo el proceso y, se nombra algunos deportes como la natación, bicicleta, trote, caminata. De manera cierta, el deporte es la base en la configuración de un estilo de vida saludable, tanto que la ciencia lo considera importante en programas de intervención y tratamiento de enfermedades de salud.

1.3.4. Deporte en la adolescencia

El ejercicio durante esta etapa influye en la salud física como en la salud mental al actuar como agente regulador del desarrollo de los adolescentes. Dentro de los beneficios, se encuentran mejorar la fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control del peso,

disminución de la ansiedad, estrés, mejorar calificaciones escolares y bienestar (Papalia et al., 2012). La educación física impartida en las instituciones educativas es el medio mediante el cual, los chicos tienen acceso al deporte, se practica algunos deportes durante el año escolar con la finalidad que cada persona encuentre el área donde mejor, se desarrolla, y genera pasión y compromiso.

El deporte es sumamente aceptable por los adolescentes, al ser un juego representa una actividad placentera, libera de las tensiones de las materias normales y permite crear vínculos con otras personas al compartir los mismos gustos deportivos. Cabe recalcar, que también, existe un afán competitivo de los jóvenes por destacar y sentir satisfacción al ganar premios como medallas, trofeos o la felicitación del grupo. Lo óptimo radica en, poseer un asesoramiento en el tema por medio de entrenadores o asesores, que guíen al estudiante hacia una práctica adecuada sin perder el objetivo principal de la misma, disfrutar plenamente (Fernández Molina, 1972).

Balaguer en (1997), demuestra en una investigación a adolescentes entre 11 y 15 años, que la práctica deportiva y ejercicio físico en mujeres esta relacionada de manera positiva con la satisfacción con la vida y que en hombres, se evidencia mayor práctica de deporte y mejores niveles de autoestima. En el estudio, se recalca la relación entre las variables satisfacción con la vida, vitalidad subjetiva y práctica deportiva como bajas al poseer pocas investigaciones y contraste de datos. Por consiguiente, este es un campo para ser explotado debido al auge deportivo de los tiempos actuales.

- **Un nuevo enfoque: Intervención desde el deporte en adolescentes**

Según los autores Martín & González (2005), quienes han hecho una revisión exhaustiva sobre los distintos programas de intervención en jóvenes desfavorecidos en los últimos 20 años, a partir de la actividad física como principal eje de ayuda; el deporte es considerado la vía que mejora la capacidad de resiliencia de jóvenes en riesgo, ofrece los recursos adecuados para lograr resistencia ante las situaciones adversas. Es decir, va más allá de solo brindar bienestar físico, logra mejorar la calidad de vida de los muchachos. Dentro del marco de percepción de bienestar, el deporte permite:

- Desarrollar la empatía en los adolescentes por medio del compromiso moral. Al llevar a cabo las diversas actividades deportivas en grupo, los chicos tienen capacidad de percibir intereses, deseos, necesidades y vulnerabilidades de los

demás, así crean vínculos con aquello que, se sienten identificados o a la vez logran respetar las diferencias con los demás, al ponerse en el lugar del otro.

- Incrementar la madurez en el razonamiento moral para que los chicos no desarrollen patrones antisociales. El tener un guía como modelo a seguir o alcanzar en el deporte, contribuye a mejorar el manejo de tiempo en conductas favorables en esta etapa de desarrollo y crecimiento del adolescente.
- Orientar la realización de las actividades. Aquí la motivación juega un papel fundamental para que los chicos generen rutinas saludables, tanto en el deporte como en las diferentes esferas de la vida.
- Lograr autonomía en las habilidades. Todos los programas comienzan con la intervención completa del profesor, y poco a poco al introducir la importancia del mismo, se concede a los adolescentes protagonismo y responsabilidad en sus actividades.
- Fomentar conciencia sobre la importancia del futuro. A la vez que los chicos desarrollan sus habilidades, se trabaja, también, en la propuesta de un plan de vida con expectativas, modelos a seguir y sueños. Esto permitirá a largo plazo, evitar que las personas no caigan en conductas de riesgo.

Evidentemente, el deporte desde una perspectiva psicológica ayuda a los adolescentes a organizar su vida, desarrollar habilidades y planes a futuro, que no solo les permita crecer en el ámbito deportivo, sino también, crecer en el ámbito personal con bienestar y felicidad. No solo, se limita a una actividad generadora de calidad de vida, sino el deporte es considerado un estilo de vida donde el adolescente necesita el apoyo de su círculo familiar y social.

- **Triángulo del deporte en la adolescencia**

Este esta compuesto por tres figuras relevantes que implican al deportista, los padres o cualquier familiar que cumpla el rol de cuidador primario, y los entrenadores. Se habla de una participación profunda donde no solo, se ve afectada la calidad deportiva, sino también, la experiencia del deportista en busca de la satisfacción o el fracaso como tal. Muchos autores explican como el entorno deportivo es un medio de formación de la personalidad especialmente en los niños; además, de un reforzador de actitudes sean positivas o negativas para los adolescentes, mismos que, se encuentran en etapa de formación.

Se evidencia que en el deporte infantil y juvenil, el profesional psicólogo prioriza el asesoramiento y la guía pertinente hacia los padres de familia y los entrenadores, en lugar de realizar un trabajo directo con los deportistas (Cruz, 2001). El trabajo multidisciplinario del triángulo deportivo permitirá llevar a un equilibrio y bienestar al deportistas donde exista momentos de gloria, éxitos, medallas, aplausos; pero también, se pueda aprender de un fracaso sin que este afecte de manera negativa a la continuidad del deporte.

- **Psicología y deporte**

El éxito o el fracaso de un deportista procede de la combinación de sus capacidades físicas como emocionales y por ende de un equipo multifactorial a cargo. Por ello, los psicólogos especializados en el área deportiva, se encarga del estudio de las variables psicológicas que influyen y afectan a los deportistas antes, durante y después de la actividad física, mediante la mejora del desempeño y bienestar de los mismos. (Barbosa Granados, 2007). Al ser el deporte un fenómeno social de mucha importancia en estos tiempos, se evidencia como directivos técnicos, clubs, entrenadores o empresas buscan cada vez con mayor intensidad contar con un profesional en el tema.

Gracias a la globalización y el crecimiento de la sociedad, el rol del psicólogo toma mayor fuerza e importancia en las decisiones de la industria deportiva. No solo, se habla de obtener logros y reconocimientos, sino de brindarle al deportista un programa que combine la práctica deportiva y el bienestar (Romero et al., 2007). Es decir, se analiza las etapas del desarrollo, crisis evolutivas y otras características importantes que marcan la historia de la persona y especialmente del adolescente que esta por empezar un estilo de vida en el deporte.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Metodología de la investigación

- **Tipo de investigación**

Al ser una investigación no experimental, se trabaja basicamente en la observación de fenómenos en su contexto natural, donde las variables no son manipuladas por el investigador. Es una investigación “sistemática y empírica en la que las variables independientes, no se manipulan porque ya han sucedido. Las inferencias sobre las relaciones entre variables, se realizan sin intervención o influencia directa, y dichas relaciones se observan tal como se han dado” (Hernández, 2014, pág. 153). Por lo tanto, el investigador acude al lugar para indagar directamente las realidades existentes y posteriormente analizarlas.

- **Enfoque cuantitativo**

El enfoque cuantitativo trabaja con datos cuantificables o medibles; sus fundamentos, se encuentran en el positivismo, mismo que busca generar hipótesis que puedan ser contrastadas, aceptadas o refutadas para elaborar teorías generales. Hace uso de la estadística o modelos numéricos y de esta forma objetivizar resultados de una muestra y hacer inferencia a la población de donde proviene la misma (Fernández & Díaz, 2003). El estudio presente utiliza el enfoque cuantitativo, pues recoge datos que van a ser analizados mediante instrumentos estadísticos como el SPSS con la finalidad de generar mayor precisión y fiabilidad en los resultados.

- **Corte Transversal**

Respecto a la investigación de corte transversal, Hernández (2014) señala que “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores; así como diferentes comunidades; pero siempre, la recolección de los datos ocurre en un momento único” (p. 154). Esto indica que la diferencia en la percepción del bienestar en varios grupos de adolescentes que realizan y no realizan practica deportiva, es analizada mediante la aplicación de reactivos en un tiempo específico que oscila el mes de septiembre 2019.

- **Alcance**

El presente trabajo comprende un alcance exploratorio, descriptivo y comparativo.

- **Alcance exploratorio**

Se encarga de abordar campos desconocidos donde la situación problemática es abordada y delimitada, para lo cual es necesario ampliar revisiones y consultas bibliográficas. Generalmente, este enfoque responde a las preguntas qué, por qué y cómo; se abre espacio para proponer hipótesis que puedan ser contestadas en futuras investigaciones; es decir, se crean campos de investigación más profundos (Jimenez P, 1998). Este alcance, se cumple mediante la recolección de información de adolescentes que realizan y no realizan actividad física, variable que ha sido poco estudiada en el ámbito de la salud mental del territorio ecuatoriano. Es así como los resultados obtenidos, serán aspectos preliminares y puntos de partida para proyectos futuros.

- **Alcance descriptivo**

Este pretende detallar cuáles son las características del bienestar mas relevantes en los adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva. Como lo menciona Fernández (2006), “en un estudio descriptivo se seleccionan una serie de cuestiones, conceptos o variables y se mide cada una de ellas independientemente de las otras, con el fin, precisamente, de describirlas. Estos estudios buscan especificar las propiedades importantes del fenómeno” (p.16). Aquí es necesario mayor profundización de la temática a estudiar para saber que variables, se van a describir y de que manera, se llevará a cabo.

- **Alcance comparativo**

El alcance comparativo conjuntamente con el alcance experimental y el estadístico son recursos muy utilizados en las ciencias sociales. La finalidad del mismo es entender aspectos desconocidos a partir de aspectos conocidos y de esta manera generar nuevos conocimientos. Se realiza información peculiar de fenómenos conocidos mediante la verificación de hipótesis. En el trabajo actual, se pretende comprender la diferencia en la percepción de bienestar entre adolescentes deportistas y no deportistas, mediante un proceso de abstracción de información y, consecuentemente generar un nuevo conocimiento del tema (Gómez, 2014).

2.2. Técnicas y Herramientas

- **Técnicas**

- **Encuesta**

Dentro de la investigación, la encuesta es una técnica muy utilizada, permite obtener y elaborar datos de manera eficaz; la información es recolectada por medio de un cuestionario previamente elaborado donde las instrucciones y las preguntas son iguales para todos los sujetos, lo que facilita las comparaciones entre los grupos evaluados (Casas Anguita, Repullo Labrador, & Donado Campos, 2003). En efecto, el cuestionario es en base a los objetivos definidos de la presente investigación, con la finalidad de establecer diferencias del bienestar entre los adolescentes deportistas y no deportistas.

- **Técnicas psicométricas**

Instrumentos que permiten recabar información relevante de los participantes mediante un procedimiento estandarizado compuesto por items seleccionados y organizados (Aliaga, 2019). En la presente investigación, se utilizó: Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte, escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, escala de afectos positivos y negativos, escala de malestar psicológico de Kessler.

- **Herramientas**

- **Ficha sociodemográfica Ad Hoc**

La ficha sociodemográfica es un documento que extrae datos necesarios como la información general, estructura- dinámica familiar y tiempo libre. En el primer apartado, se conoce la edad, lugar de residencia, nivel de estudio, situación económica. En el segundo apartado la información va relacionada al número de personas que viven con la persona encuestada, así como la familiaridad y como es la relación del núcleo familiar. En el último apartado, se recoge datos que permitan distinguir entre los participantes que realizan y no realizan práctica deportiva y si reciben algún tipo de apoyo familiar o psicológico.

- **Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D)**

En los últimos años, se observa como las investigaciones sobre el deporte, actitudes deportivas o aspectos relaciones con el mismo van en aumento; puesto que es importante el cuidado del cuerpo para la salud en general. Sin embargo, son pocos los instrumentos que permiten recolectar información específicamente sobre actitudes hacia la actividad

física. La finalidad de la escala que cuenta con 13 ítems, es valorar a las personas practicantes como no practicantes sobre la actitud que tienen ante el deporte y la actividad física.

La construcción de la escala fue realizada en el 2002 por Joaquín Dosil Díaz, tras una ardua tarea de revisión bibliográfica e información pertinente; además, de una prueba piloto para establecer la escala final con excelentes resultados obtenidos. Posee un α cronbach = 0,90 y, se enfoca en estudiar la importancia percibida y actividad práctica del sujeto hacia el ejercicio. Para la aplicación, se obtienen calificaciones que oscilan entre 1 a 7 de tipo likert, donde 1 representa totalmente en desacuerdo, 2 es bastante en desacuerdo, 3 representa en desacuerdo, 4 es parcialmente en desacuerdo, 5 implica parcialmente en acuerdo, 6 de acuerdo y 7 es totalmente de acuerdo. Para la calificación total, se suman los puntajes obtenidos y la interpretación es la siguiente: 13 puntos revela bajos niveles de actitud hacia la actividad física y el deporte; mientras que 91 representa altos niveles de actitud hacia la actividad física y el deporte (Díaz, 2002).

Un estudio realizado por Rendón (2019), sobre la actitud deportiva y rendimiento competitivo dentro del contexto ecuatoriano, permitió conocer mediante análisis estadísticos la confiabilidad de la escala E.A.F.D, da como resultado el valor de $\alpha = 0,69$ correspondiente a moderado y aceptable. En relación a la fiabilidad obtenida en la presente investigación mediante el coeficiente de alfa de cronbach, se evidenció un valor de 0,922 que representa una consistencia interna excelente.

- **Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (versión 29 ítems)**

El bienestar ha constituido un concepto de amplio estudio durante varios años, entre los autores más sobresalientes encontramos a Ryff, que en 1989 propuso un modelo multidimensional compuesto por 6 dimensiones que son: Autoaceptación que representa el sentirse bien consigo mismo si, se es consciente de las propias limitaciones, Relaciones positivas involucra la capacidad de tener amigos en quien confiar, Autonomía es poder desarrollarse en los contextos sociales con independencia, Dominio del entorno que implica saber escoger ambientes adecuados para satisfacer las necesidades del individuo, Propósito de la vida es establecer objetivos para poder darle sentido a la vida.

Finalmente, Crecimiento personal donde las personas hacen su mayor esfuerzo por desarrollar potencialidades, habilidades y destrezas que llevan al máximo sus capacidades. El instrumento creado por Ryff consta de 120 ítems para su aplicación.

Posteriormente, otros autores han colaborado con modificaciones para mejorar la consistencia interna conjuntamente con la herramienta como tal. Van Dierendonck, en el 2004 propuso una versión compuesta por 39 ítems con una buena consistencia interna de 0,78 a 0,81. Sin embargo, la versión explicada mostró unos niveles de ajuste insatisfactorios y, por consiguiente, se procedió al desarrollo de una nueva versión de las escalas con la finalidad de encontrar mejores resultados en la población española de estudio.

La totalidad de esta nueva versión de 29 ítems, presentaron una buena consistencia interna, con valores según cronbach mayores o iguales a 0,70. Dentro de las escalas encontramos los siguientes valores: Autoaceptación: $r_{29-39 \text{ ítems}} = 0,94$; Relaciones positivas: $r_{29-39 \text{ ítems}} = 0,98$; Autonomía: $r_{29-39 \text{ ítems}} = 0,96$; Dominio del entorno: $r_{29-39 \text{ ítems}} = 0,98$; Crecimiento personal: $r_{29-39 \text{ ítems}} = 0,92$; Propósito en la vida: $r_{29-39 \text{ ítems}} = 0,98$ (Díaz et al., 2006).

El nuevo instrumento tiene la ventaja de mejorar el tiempo de aplicación puesto que, se mejora la longitud de las escalas, además, de presentar niveles aceptables de consistencia. Dentro de las investigaciones en el contexto nacional que han hecho uso de este instrumento encontramos en el 2015: "Bienestar psicológico y su influencia en la rotación de personal en una empresa financiera en la ciudad de Ambato", con un valor alfa de 0,811 correspondiente a niveles aceptables. En el 2017 encontramos "El Bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato", con una fiabilidad de 0,889, también, correspondiente a niveles aceptables. En referencia a la fiabilidad del instrumento en la presente investigación, se obtuvo un valor según alfa de cronbach de 0,893 equivalente a una consistencia interna buena y aceptable.

- **Escala de afecto positivo y negativo (panas)**

Investigaciones demuestran que el afecto esta compuesto por dos dimensiones que son afectos positivos y afectos negativos. Por consiguiente, Watson en 1988 crea un instrumento psicométrico conformado por 10 ítems donde, se pueda medir dichas dimensiones mediante escala likert donde las personas expresen su humor en la última semana, el rango varia desde 1=Nada, 2 = Muy poco, 3 = Algo, 4 = Bastante y 5 = Mucho. La consistencia interna varia de 0.86 a 0.90 para la escala del afecto positivo; y de 0.84 a 0.87 para la escala del afecto negativo (Páez, 2008). Luego, se llevaron a cabo

diferentes estudios para traducir la herramienta al español y determinar las propiedades psicométricas de la misma.

Para la calificación, los puntajes por encima de 38 en afectos positivos y debajo de 16 en afectos negativo, se caracterizan por una balanza de afectos vigorosamente positiva; mientras que puntuaciones por debajo de 25 en positivo y encima de 30 en negativo, se caracterizan por una balanza extremadamente negativa. A nivel nacional, se encuentra la investigación realizada por García & Arias (2019), sobre las propiedades psicométricas de la escala en población ecuatoriana con una consistencia interna por subescalas. La escala de afectos positivos tiene un valor $\alpha = 0,87$ y la escala de afectos negativos un valor $\alpha = 0,89$ considerados buenos. A través de las aplicaciones realizadas en el presente trabajo, se logró obtener un alfa de Cronbach de 0,770, lo que demuestra una consistencia interna aceptable en la escala PANAS.

- **Escala de malestar psicológico de Kessler (k10).**

La herramienta psicométrica creada en 1992 por Ronald Kessler y Dan Mroczek, busca conocer el riesgo de padecer malestar psicológico en el último mes, consta de 10 preguntas con respuestas según escala de likert que varían desde 1 equivale a nunca, 2 pocas veces, 3 a veces, 4 muchas veces y 5 siempre. Para la calificación, si las evaluaciones están entre (10-15) implica malestar bajo, (16-21) malestar moderado, (22-29) malestar alto y muy alto (30-50). La escala ha sido utilizada en diversas investigaciones y publicaciones como The World Mental Health Initiative donde, se trabajo con población de aproximadamente 20 países de distinta habla, por lo que la herramienta necesitó de diversas revisiones para la correcta aplicación y verificación de la base de datos. Esto permitió que el instrumento sea una especie de termómetro ante la presencia de malestar psicológico, aspecto de gran interés en el trabajo presente, al querer conocer el bienestar de los adolescentes, es preciso diferenciarlo del malestar que presentan los mismos adolescentes (Elena & Psicología, 2010).

En cuanto a la consistencia interna de la escala, su valor es de 0,90, lo que representa altos niveles de confiabilidad (Terrez, Salcedo, Estrada, Romero, & Sotres, 2011). A nivel latinoamericano existen investigaciones que hacen uso de la escala con el respectivo análisis de la fiabilidad para la obtención de los resultados pertinentes, entre estas investigaciones encontramos: “Confiabilidad y Estructura Factorial de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler en estudiantes universitarios de Arequipa (Perú)” con un alfa de Cronbach de 0,88. En la investigación próxima a publicarse sobre “Propiedades

psicométricas de la escala de malestar subjetivo de kessler (k10) en adultos ecuatorianos”, la consistencia interna mediante el alfa de Cronbach con todos los elementos de la escala fue de 0,897 y al eliminar el ítem 8 sube a 0,907 (Gallegos, Calcina, & Canaza, 2019). De igual manera, se realizó el análisis según alfa de Cronbach en esta investigación y los valores encontrados fueron de 0,806 equivalentes a una consistencia interna buena.

2.3. Participantes

- **Población**

Se considera al “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernández, 2014, p. 150). En esta investigación, el universo de interés son los 203 estudiantes adolescentes de bachillerato correspondientes a una unidad educativa particular, misma que cuenta con un programa de selección y participación en campeonatos deportivos, aspecto que ayudará a determinar quienes sí y quienes no realizan práctica deportiva.

- **Muestra**

Se denomina muestra a “cualquier conjunto de n unidades tomadas a partir de una población, tiene que ser representativa y sus características deben reflejar las de la población” (Porras Velázquez, 2017, p. 4). En la presente investigación, se escogió una muestra de 126 adolescentes para el estudio comparativo, mismos que reflejan las características necesarias del universo de interés. Cabe recalcar, que para realizar un estudio comparativo basado en la búsqueda de similitudes y diferencias, es necesario que la comparación cumpla con el criterio de homogeneidad en la muestra (Sartori 1984, citado por Tonon, 2011). Al conocer que únicamente, se contaba con 63 adolescentes no deportistas, es necesario igualar la muestra con 63 adolescentes deportistas, para obtener resultados fiables que cumplan con los criterios mencionados.

- **Muestreo**

El muestreo aleatorio simple es aquel que “garantiza que todos los individuos que componen la población tienen la misma oportunidad de ser incluidos en la muestra” (Otzen & Manterola, 2017, p.2). Por consiguiente, la técnica de muestreo utilizada en el presente trabajo, corresponde al aleatorio simple de tipo probabilístico; mismo que, permite la selección al azar de los 63 adolescentes practicantes de actividad física .

- **Caracterización de la población**

Para caracterizar la población, se describirá las variables de la ficha sociodemográfica aplicada a todos los participantes, la misma que para fines de comprensión, se la ha dividido en 3 secciones. Empieza con las variables sociodemográficas, continúa con las variables familiares y finalmente, las variables de tiempo libre.

- **Variable sociodemográfica de la muestra**

En esta tabla, se detalla la información de los estudiantes deportistas y no deportistas sobre edad, sexo, estado civil, lugar de residencia, nivel de bachillerato y situación económica familiar. Para la variable edad, se da a conocer los valores máximo, mínimo, la media y la desviación estándar. Las demás variables arrojan resultados en cuanto a la frecuencia, porcentaje, porcentaje válido y porcentaje acumulado.

Tabla 2.1
Análisis de la variable sociodemográfico de la muestra

	DEPORTISTAS				NO DEPORTISTAS			
	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. Estándar</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. Estándar</i>
Edad	14	17	15,67	,89803	14	18	15,619	,09233
Sexo	<i>Frec.</i>		<i>%</i>		<i>Frec.</i>		<i>%</i>	
Masculino	31		49,2%		22		34,9%	
Femenino	32		50,8%		41		65,1%	
Estado civil	63		100%		63		100%	
Lugar de Residencia	52		82,5%		49		77,8%	
Urbano	52		82,5%		49		77,8%	
Rural	11		17,5%		14		22,2%	
Nivel de bachillerato	21		33,3%		19		30,2%	
Primero	21		33,3%		19		30,2%	
Segundo	27		42,9%		27		42,9%	
Tercero	15		23,8%		17		27,0%	
Situación económica	13		20,6%		13		20,6%	
Muy buena	13		20,6%		13		20,6%	
Buena	40		63,5%		41		65,1%	
Regular	10		15,9%		6		9,5%	
Mala					3		4,8%	

Nota: 126 participantes

Al tomar en cuenta una muestra de 63 deportistas y 63 no deportistas, la variable edad indica para los primeros, que la edad mínima corresponde a los 14 años mientras que la máxima corresponde a los 17 años con un valor medio de 15,67 y una desviación estándar de 0,90. Mientras que para los no deportistas la edad mínima es de 14, máxima de 18, valor medio de 15,62 y desviación estándar de 0,92. Esto indica, que la mayoría de los evaluados, se encuentran en la etapa de la adolescencia. Este periodo, se caracteriza por un crecimiento del cuerpo conjuntamente con la madurez psicosexual; es decir, los adolescentes buscan identificación en el ámbito sexual, social, ideológico, cultural y profesional (Antonio, Eric, El, & Bordignon, 2005).

Con respecto a la variable sexo, se determina que en el grupo deportistas, 31 participantes son de sexo masculino correspondientes al 49,2% de la población, mientras que 32 participantes son de sexo femenino equivalente a un 50,8%. En el segundo grupo de no deportistas, 22 participantes con un 34,9% son de sexo masculino y 41 participantes con un 65,1% son de sexo femenino. Aunque los valores no representan grandes diferencias,

se determinan que existe mayor porcentaje de población femenina evidenciado en las aulas de clases.

En referencia al estado civil es evidente que el 100% representado por 126 estudiantes deportistas y no deportistas, se encuentran solteros. Según las investigaciones en Ecuador el 97% de las y los adolescentes entre 12 y 17 años viven con sus padres y solo el 3% vive o ha vivido en pareja. De estos últimos, solo el 1% tiene un compromiso en unión libre y en cuanto a estar casados solo existe un 0,6% (INEC, 2012). Evidentemente, las cifras determinan que durante la adolescencia los porcentajes son bajos para establecer un compromiso serio con papeles; esta etapa, se caracteriza por tener otro tipo de intereses como estudios o actividades recreacionales en los tiempos libres.

La variable de lugar de residencia expone que tanto deportistas con 52 estudiantes equivalente a 82,5% y no deportistas con 49 estudiantes correspondiente a 77,8% pertenecen a un lugar Urbano; mientras que, el grupo restante de 11 y 14 estudiantes con un 17,5% y 22,2 2% respectivamente son de un lugar Rural. Se concluye que, existe mayor población Urbana en ambas muestras, con acceso a la educación bajo esta perspectiva. Las Naciones Unidas (2014) y sus programas para el desarrollo, en la gran mayoría de países emergentes, sostienen la idea de que el crecimiento urbano encierra el potencial de mejorar el acceso de personas a la educación, atención a la salud, vivienda..., etc (Martínez et al., 2017).

Toda la muestra evaluada pertenece a la variable Bachillerato en donde los deportistas con 21 estudiantes equivalente al 33,3% y los no deportistas con 19 estudiantes equivalente a 30,2% están en primero de Bachillerato. En segundo de bachillerato, se encuentran 27 estudiantes para ambos grupos evaluados correspondiente al 42,9%. Para tercero de Bachillerato los valores reflejan 15 y 17 estudiantes con un 23,8% y 27% en los deportistas y no deportistas. En conclusión el mayor porcentaje de alumnos cursan el segundo año de Bachillerato dentro de la Unidad Educativa particular.

En el estudio, se evidencia que dentro de los participantes deportistas, un 20,6% posee una situación económica muy buena, el 63,5% una situación económica buena, 15,9% equivalente a regular y 0% como situación económica mala. En cuanto a los participantes no deportistas, un 20,6% posee una situación económica muy buena, el 65,1% una situación económica buena, 9,5% equivalente a regular y solo 4,8% como situación económica mala. De acuerdo a investigaciones realizadas por Antamba (2015), la principal causa de no asistencia a clases en el Ecuador desde el 2012 es “la falta de

recursos económicos, por lo que es menester insistir en mecanismos para impedir que las condiciones económicas de la familia del estudiante, se convierta en una barrera de acceso al proceso educativo” (p.16). Por lo tanto, se alude que mientras mejores situaciones económicas poseen la familia, mejor sera la educación y la selección de unidades educativas para sus hijos.

- **Variable familiar de la muestra**

En esta tabla, se detalla la información de los estudiantes deportistas y no deportistas sobre con quien vive, número de personas en el hogar, relación con los padres y hermanos, frecuencia de apoyo y respeto, peleas con hermanos. Para estas variables, se arrojan resultados en cuanto a la frecuencia, porcentaje, porcentaje válido y porcentaje acumulado. Para la variable número de hermanos, se da a conocer los valores máximo, mínimo, la media y la desviación estándar.

Tabla 2.2
Análisis de la variable familiar de la muestra

	DEPORTISTAS		NO DEPORTISTAS					
	<i>Frec.</i>	<i>%</i>	<i>Frec.</i>	<i>%</i>				
Con quien vive								
Con los dos padres	50	79,4%	48	76,2%				
Solo madre	8	12,7%	10	15,9%				
Solo padre	3	4,8%	4	6,3%				
Con otras personas	2	3,2%	1	1,6%				
Número de personas en el hogar								
De 1 a 2	2	3,2%	3	4,8%				
De 3 a 4	35	55,6%	37	58,7%				
De 5 a 6	26	41,3%	23	36,5%				
Relación con los padres								
Excelente	36	57,1%	28	44,4%				
Buena	18	28,6%	24	38,1%				
Regular	9	14,3%	11	17,5%				
Frecuencia de respeto								
Siempre	36	57,1%	38	60,3%				
Casi siempre	19	30,2%	16	25,4%				
A veces	7	11,1%	9	14,3%				
Nunca	1	1,6%						
Frecuencia de apoyo								
Siempre	43	68,3%	31	49,2%				
Casi siempre	16	25,4%	19	30,2%				
A veces	4	6,3%	13	20,6%				
Relación con hermanos								
Excelente	36	57,1%	27	42,9%				
Buena	20	31,7%	26	41,3%				
Regular	4	6,3%	7	11,1%				
Mala	0	0%	1	1,6%				
NA	3	4,8%	2	3,2%				
Peñas con hermanos								
Siempre	3	4,8%	2	3,2%				
Casi siempre	12	19,0%	12	19,0%				
A veces	38	60,3%	40	63,5%				
Nunca	7	11,1%	6	9,5%				
NA	3	4,8%	3	4,8%				
	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Estándar	Míni mo	Máximo	Media	Desv. Estándar
Número de hermanos	,00	4,00	1,6984	,7753	,00	4,00	1,778	,8508

Nota: 126 participantes

Con referencia a la variable con quien vive, se demuestra que en ambos grupos deportistas y no deportistas con un 79,4% y un 76,2% viven con los dos padres. En relación a vivir solo con la madre, se encuentra un 12,7% y un 15,9% respectivamente. Solo padre, los valores proyectan 4,8% y 6,3%. Con valores de 3,2% y 1,6% están los participantes que viven con otras personas. La variable número de personas en el hogar explica para el grupo de deportistas, que de 1 a 2 personas está representado por 2 participantes con un 3,2%, de 3 a 4 personas están 35 participantes con un 55,6%, y de 5 a 6 personas están 26 participantes con un 41,3%. Para el grupo de no deportistas, de 1 a 2 personas están 3 participantes con un 4,8%, de 3 a 4 personas están 37 participantes con un 58,7%, y de 5 a 6 personas están 23 participantes con un 36,5%. Los datos obtenidos muestran como el porcentaje más alto en ambos grupos, viven dentro de una familia consolidada tanto con la presencia de la madre como del padre.

Los valores de la variable relación con los padres permite conocer que dentro de los deportistas 36 alumnos con un 57,1% poseen una relación excelente, 18 alumnos con un 28,6% tienen una relación buena y 9 alumnos con un 14,3% poseen una relación regular con los padres. Por otro lado los no deportistas, 28 alumnos con un 44,4% poseen una relación excelente, 24 alumnos con un 38,1% tienen relación buena y 11 alumnos con un 17,5% califican con relación regular con los padres. Evidentemente, los dos grupos reflejan relaciones positivas, pero son más evidentes y sobre la media los valores de los jóvenes deportistas.

En cuanto a la variable frecuencia de respeto, trato y comunicación con los padres, se evidencia en ambos grupos evaluados con 36 y 38 alumnos equivalentes a 57,1% y 60,3% presentan la frecuencia de siempre, con 19 y 16 alumnos equivalente a 30,2% y 25,4% esta la frecuencia de casi siempre. En relación a la frecuencia a veces apenas, se encuentran 7 y 9 alumnos con un 11,1% y 14,3%; y, finalmente, 1 alumno refiere nunca como frecuencia de respeto dentro de los deportistas. La mayoría de los deportistas y no deportistas, presentan altos niveles de respeto, trato y comunicación con los padres.

Por otro lado, frente a la variable de apoyo de los padres en los intereses personales de los evaluados existe un valor alto en ambos grupos correspondiente a 43 personas 61,6% y 31 personas 49,2% que siempre tiene apoyo de los padres. 16 evaluados 25,4% y 19 evaluados 30,2%, casi siempre tienen apoyo, 4 evaluados 13,3% y 13 evaluados 20,6% a veces reciben apoyo. Aquí también, se muestra que la mayor parte de las familias sí apoyan los intereses de sus hijos tanto para deportistas como no deportistas.

En la investigación la cantidad de hermanos de los participantes deportistas y no deportistas varían con un mínimo de 0 a un máximo de 4 con una media de 1,7 y una desviación estándar de 0,8. Las relaciones con los hermanos en los deportistas demuestran que son excelentes 36 personas con un 57,1%; buenas para 20 personas con un 31,7%; regulares para 4 personas con un 6,3%; malas para 0 persona con un 0%, y en el ítem NA correspondiente a No aplica en el caso de no tener hermanos, se encuentran 3 personas con un porcentaje del 4,8%. Ahora bien, las relaciones con los hermanos en los no deportistas muestra que son excelentes para 27 personas con un 42,9%; buenas para 26 personas con un 41,3%; regulares para 7 personas con un 11,1%; malas para 1 persona con un 1,6% y en el ítem NA 2 personas con un 3,2%. En ambos grupos las relaciones, se encuentran dentro de un rango excelente y bueno.

La variable de frecuencia de peleas con hermanos indica que 4,8%, es decir, 3 evaluados siempre tiene peleas; 19% con 12 evaluados casi siempre presentan peleas; 60,3% con 38 evaluados a veces presentan peleas; 11,1 % con 7 evaluados nunca presentan peleas y 4,8% con 3 evaluados no aplica las peleas con hermanos en el grupo de los deportistas. En cuanto a los valores del grupo de no deportistas, se evidencia, 3,2% con 2 evaluados que siempre tienen peleas, 19% con 12 evaluados casi siempre, 63,5% con 40 evaluados a veces presentan peleas, 9,5% con 6 evaluados nunca y 4,8% con 3 evaluados que no aplica las peleas con hermanos. Durante la infancia y la adolescencia, se considera a la familia como una o quizá la más importante influencia en el desarrollo de los individuos. Por ende, relaciones saludables, comunicación constante permite mejorar dicho desarrollo hacia altos coeficientes intelectuales y emocionales (Viguer Seguí & Serra Desfilis, 1996). Este es el caso de los adolescentes evaluados, pues palpan en las evaluaciones buenas relaciones, apoyo familiar y moderado índice de peleas con hermanos.

○ **Variable de tiempo libre de la muestra**

En esta tabla, se detalla la información de los estudiantes deportistas y no deportistas sobre tiempo libre, práctica de deporte, tipo, frecuencia y edad de inicio del deporte, apoyo familiar, institucional y la preparación psicológica. Para estas variables, se arrojan resultados en cuanto a la frecuencia, porcentaje, porcentaje válido y porcentaje acumulado.

Tabla 2.3
Análisis de la variable de tiempo libre de la muestra

DEPORTISTAS			NO DEPORTISTAS	
	<i>Frec.</i>	<i>%</i>	<i>Frec.</i>	<i>%</i>
Tiempo libre				
Recreación y deporte	53	84,1%	7	11,1%
Labores domésticas	1	1,6%	2	3,2%
Estudio y deberes	18	28,6%	28	44,4%
Descanso	7	11,1%	34	54,0%
Practica deporte				
SI	63	100,0%	0	0%
NO	0	0%	63	100,0%
Tipo de deporte				
Combate	6	9,5%	1	1,6%
Pelota	33	52,4%	1	1,6%
Atléticos	23	36,5%	1	1,6%
Mecánicos	0	0%	0	0%
Contacto con la naturaleza	1	1,6%	1	1,6%
NA	3	4,8%	58	92,1%
Frecuencia del deporte				
Diariamente	41	65,1%	0	0%
2 a 3 veces por semana	19	30,2%	2	3,2%
1 vez por semana	3	4,8%	3	4,8%
1 vez al mes			1	1,6%
NA			57	90,5%
Edad de inicio del deporte				
0 – 5años	19	30,2%	6	9,5%
6 – 10 años	19	30,2%	7	11,1%
11 -15 años	23	36,5%	5	7,9%
16– 20años	2	3,2%	2	3,2%
NA			43	68,3%
Apoyo familiar o institucional				
SI	56	88,9%	12	19,0%
NO	7	11,1%	51	81,0%
Preparación psicológica				
SI	20	31,7%	6	9,5%
NO	43	68,3%	57	90,5%

Nota: 126 participantes

En la investigación podemos observar que durante el tiempo libre, en el grupo de deportistas 53 jóvenes con 84,1% realizan recreación y deporte; 1 joven con 1,6% labores domésticos; 18 jóvenes con un 28,6% estudio y deberes y 7 jóvenes con 11,1% descansan. El total de los 63 estudiantes si realizan alguna actividad física. Por otro lado los 63 estudiantes que no realizan actividad física, muestran 7 jóvenes con un 11,1% que realizan recreación y deporte; 2 jóvenes con un 3,2% labores domésticos; 28 jóvenes con un 44,4% estudio y deberes; 34 jóvenes con un 54% descanso en su tiempo libre.

En cuanto al tipo de deporte encontramos para los deportistas, 6 participantes y un ,95% combate; pelota con 33 participantes y 52,4%; atléticos con 23 participantes y 36,5%; mecánicos con 0%; de contacto con la naturaleza con 1 participantes y 1,6%; NA con 3 participantes y 4,8%. Para los no deportistas, 1 participantes y un 1,6% en combate, pelota y atléticos; mecánicos con 0%; de contacto con la naturaleza con 1 participantes y 1,6% y finalmente, NA con 58 participantes y 92,1%.

La variable frecuencia del deporte para los deportistas, va desde diariamente con 41 personas equivalente a 65,1%; 2 a 3 veces por semana con 19 personas equivalentes a 30,2%; 1 vez por semana con 3 personas equivalente a 4,8% para el grupo de los deportistas. Asimismo, la edad de inicio del deporte oscila entre 0 – 5 años para 30,2% que son 19 personas; 6 – 10 años para 30,2% que son 19 personas; 11 -15 años para 36,5% que son 23 personas; 16 – 20 años para 3,2% que son 2 personas. Por otro lado, la frecuencia del deporte para el grupo de los no deportistas es de diariamente con un 0%; 2 a 3 veces por semana con 2 personas equivalente a 3,2%; 1 vez por semana con 3 personas equivalentes a 4,8%; 1 vez al mes 1 personas equivalente a 1,6% y NA con 57 personas equivalente a 90,5%.

En cuanto a la edad de inicio del deporte para los no deportistas va entre 0 – 5 años para 9,5% que son 6 personas; 6 – 10 años para 11,1% que son 7 personas; 11 -15 años para 7,9% que son 5 personas; 16 – 20 años para 3,2% que son 2 personas; y NA para 68,3% que son 43 personas. Acorde a investigaciones, en el país la práctica deportiva tiene mayor auge con el tiempo y, se estima que el 53% de la ciudadanía practica algún deporte de manera moderada, especialmente los asociados con pelota o balón (Ministerio del Deporte, 2012). Es evidente, como los deportistas reflejan mayor afinidad, frecuencia al deporte con valores sobre la media, mientras que los no deportistas reflejan porcentajes bajos de la media, prefieren el descanso.

En función de la variable apoyo familiar o institucional, se encuentra diferencia significativa entre ambos grupos, pues los deportistas con 56 personas equivalentes a 88,9% si reciben apoyo; mientras que los no deportistas solo 12 personas equivalente a un 19% presentan apoyo familiar o institucional. En cuanto a la preparación psicológica, se evidencia en ambos grupos un porcentaje bajo en preparación con un 31,7% para deportistas y 9,5% para no deportistas. En una investigación realizada por Hurtado (2017), sobre la psicología deportiva en un club deportivo de la ciudad, se determinó que los jugadores, no se sienten preparados psicológicamente a pesar de ser una organización

que lleva algunos años en el mundo futbolístico; por ende, se denota la poca preparación en este campo que corrobora la información obtenida en esta investigación.

2.4. Procedimiento metodológico

Para realizar la presente investigación, se procedió a realizar indagaciones bibliográficas sobre la temática planteada y de esta forma obtener pautas y guías de estudio posteriores. Se elaboró un plan de proyecto de investigación donde constaban los puntos clave del trabajo como son, los instrumentos psicométricos a utilizarse, junto a un cronograma de actividades que permita tener un proceso organizado. Tras la aprobación del tema del proyecto era necesario un acercamiento más puntual hacia la institución de interés.

Se coordinó una reunión con el Rector de la Unidad Educativa particular de la ciudad de Ambato, misma que tenía la finalidad de socializar el proyecto y obtener la aprobación formal para empezar la aplicación de reactivos necesarios. La población de interés comprende los estudiantes de bachillerato de la institución. La investigación cuenta con 126 participantes adolescentes que cursan los niveles de educación primero, segundo y tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Atenas. Una vez realizado este proceso, se dio a conocer a todas las autoridades de la institución para coordinar mecanismos de evaluación sin interferir abruptamente el desarrollo de los cronogramas de actividades.

La recolección de información, se realizó en grupos de aproximadamente 20-25 personas con un tiempo estimado de 30 minutos durante el mes de septiembre 2019. Cabe recalcar que, al trabajar con menores de edad, era necesario la autorización de los padres de familia; por consiguiente, se les entregó la carta de consentimiento informado con anterioridad para que puedan firmar en casa. Una vez que, se tuvo la aprobación de los representantes, se prosiguió a la evaluación de los participantes.

Mientras, se les entregaba los cuestionarios, se daba una capacitación sobre la investigación y medidas generales de los cuestionarios. El folleto entregado consta de la carta de consentimiento informado autorizada por los padres, ficha sociodemográfica y los siguientes cuestionarios: escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D), escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (versión 29 items), escala de afecto positivo y negativo (Panas), escala de malestar psicológico de Kessler (k10).

Consecuentemente para la tabulación de los datos obtenidos, se utilizó el sistema de Análisis Estadístico SPSS donde vale analizar, describir y comparar estadísticamente las

variables. Acto seguido, se realiza los gráficos interpretativos, resultados, conclusiones y recomendaciones según los objetivos establecidos en la investigación .

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis descriptivo de las evaluaciones psicológicas

Para realizar un análisis descriptivo de los resultados obtenidos en las cuatro herramientas utilizadas en la presente investigación, se hace uso de las respuestas de la muestra (126 adolescentes) al tomar si realizan actividades deportivas o no. De este modo, en la primera tabla, se podrá evidenciar puntuaciones mínimas, máximas, medias y desviación estándar de los datos recolectados.

Tabla 3.1
Análisis descriptivo de las evaluaciones psicológicas de los deportistas

DEPORTISTAS				
Herramienta	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Estándar
EAFD	23.00	91.00	70.6508	13.38410
EBP	85.00	169.00	134.5714	20.17161
PANAS (Positivo)	22.00	45.00	32.1587	4.94553
PANAS (Negativo)	16.00	44.00	29.0159	5.85439
K10	13.00	44.00	25.9683	6.13811

Nota: 63 participantes

En el análisis descriptivo del gráfico 3.1 correspondiente a los deportistas, en la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.), se encontró un mínimo de 23, un máximo de 91, desviación estándar de 13,38 y una media de 70,65. La escala EAFD explica que, al obtener un puntaje menor a 13 equivale a bajos niveles de actitud frente al deporte, mientras que si el puntaje alcanza los 91 puntos, la persona refiere altos niveles de actitud frente al deporte. Por lo tanto, los 63 adolescentes deportistas encuestados de la Unidad Educativa particular poseen una actitud alta hacia la actividad física y el deporte.

Se evidencia en la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff puntuaciones mínimas de 85, máximas de 169 con una desviación estándar 20,17 y un valor medio de 134,57. Al tomar en cuenta que, puntuaciones mayores a 152 implican alto bienestar psicológico y menores de 122 implican un déficit de crecimiento personal, los adolescentes muestran una puntuación equivalente a promedio con respecto a su bienestar psicológico

Se observa en la escala de afecto positivo y negativo (PANAS) los siguientes valores: En la dimensión de afectos positivos un mínimo de 22, máximo de 45, desviación estándar de 4,95 y una media de 32,16. En la dimensión de afectos negativos un mínimo de 16,

máximo de 44, desviación estándar de 5,85 y una media de 29,01. En aspectos positivos los puntajes mayores a 26 equivalen a presencia significativa del mismo; mientras que los puntajes mayores a 17 indican presencia significativa de aspectos negativos. Evidentemente, los valores encontrados indican como los adolescentes que forman parte de la investigación presentan presencia significativa de afectos tanto positivos como negativos.

En cuanto a la escala de malestar psicológico de Kessler (K10), las puntuaciones de los participantes de la investigación arrojaron valores mínimos de 13, máximos de 44, desviación estándar de 6,14 y una media de 25,7 lo que representa un malestar promedio acorde a las puntuaciones obtenidas.

Tabla 3.2
Análisis descriptivo de las evaluaciones psicológicas de los no deportistas

NO DEPORTISTAS				
Herramienta	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Estándar
EAFD	13	91	48.7937	18.19886
EBP	85.00	166.00	122.0794	18.34376
PANAS (Positivo)	10.00	44.00	30.1270	6.24110
PANAS (Negativo)	10.00	39.00	27.8571	6.03981
K10	16.00	42.00	26.7143	6.79048

Nota: 63 participantes

En el análisis descriptivo del gráfico 3.2 correspondiente a los no deportistas, los puntajes en la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.), muestran un mínimo de 13, un máximo de 91, desviación estándar de 18,20 y una media de 48,8. Por consiguiente, los 63 adolescentes no deportistas poseen una actitud media alta hacia la actividad física y el deporte. En cuanto a la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, existe puntuaciones mínimas de 85, máximas de 166 con una desviación estándar de 18,34 y un valor medio de 122,08. Los valores representan que los adolescentes encuestados están en el límite de bienestar con tendencia a déficit en el mismo.

Se observa en la escala de afecto positivo y negativo (PANAS) los siguientes valores: En la dimensión de afectos positivos un mínimo de 10, máximo de 44, desviación estándar de 6,24 y una media de 30,13. En la dimensión de afectos negativos un mínimo de 10, máximo de 39, desviación estándar de 6,04 y una media de 27,86. Tanto en afectos positivos como negativos los adolescentes muestran presencia significativa. En la escala

de malestar psicológico de Kessler (K10), las puntuaciones de los participantes no deportistas reflejan valores mínimos de 16, máximos de 42, desviación estándar de 6,79 y una media de 26,71, lo que también, representa un malestar promedio.

En cuanto a los resultados obtenidos en las cuatro evaluaciones psicológicas de los adolescentes, se evidencia diferencia entre los deportistas y no deportistas en las escalas de actitudes hacia la actividad física y el deporte, y escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los deportistas muestran una actitud más alta hacia el deporte y un nivel de bienestar promedio, aspecto que corrobora el hecho que un “estilo de vida activo mejora las sensaciones de bienestar en general y salud” (García Pérez, García Roche, Pérez Jiménez, & Bonet Gorbea, 2007, p. 1). Mientras que, los no deportistas muestran una actitud media hacia el deporte y un nivel de bienestar en el borde con tendencia a deficiente como factor de riesgo hacia el sedentarismo.

Con respecto a las demás evaluaciones, los adolescentes deportistas y no deportistas reflejan valores similares. En la escala de afectos positivos y negativos, existe valores altos para ambos grupos y en la escala de malestar de Kessler, los valores están en un nivel promedio. Todo esto probablemente como consecuencias de la carga de estudio y pruebas quimestrales evidenciado al momento de realizar las evaluaciones en la institución educativa.

3.2. Análisis Comparativo de los resultados de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)

Para realizar el análisis comparativo de los resultados obtenidos en la escala EAFD, se toma una muestra de 63 adolescentes que no practican deporte y, aleatoriamente, 63 adolescentes que si practican actividades deportivas. Seguido, se podrá visualizar los valores de la media, desviación, prueba t de student y valor p correspondientes para identificar si existe o no una diferencia estadísticamente significativa, es decir, si $p > ,05$ o $p < ,05$. Finalmente, en el gráfico, se presentará un punto de corte de 40 a 52 puntos, el cual es propio del test como base para interpretar los resultados.

Tabla 3.3
Análisis comparativo de los resultados de la escala EAFD

Participantes	N	Media	Desv. Estándar	t	p
Practican deporte	63	70,65	13,38	7,68	0,00
No practican deporte	63	48,79	18,20	7,68	

Nota: 126 participantes

El análisis muestra la existencia de diferencias significativas entre los adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva en relación a la actitud hacia la actividad física y el deporte. Se evidencia que los jóvenes practicantes de deporte obtiene un $M= 70,65$ y una $Ds= 13,38$, mientras que los jóvenes no practicantes de deporte obtienen un $M= 48,79$ y una $Ds= 18,20$. Al realizar la prueba de t de Student para comprobar el nivel de significancia de las variables, se obtuvo un valor $t= 7,68$ y $p=0,00$ lo que representa diferencias estadísticamente significativas entre los unos y los otros. Por tanto, los participantes deportistas muestran mejores niveles de actitud hacia el deporte.

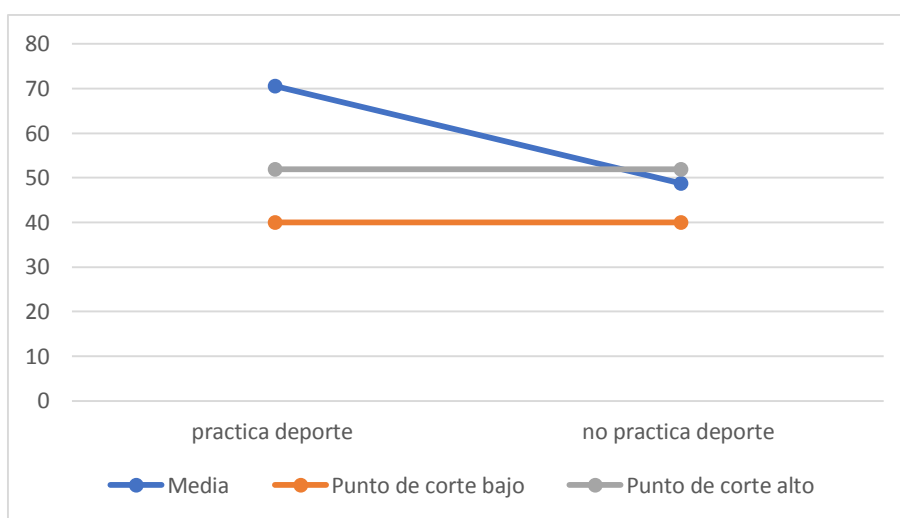


Gráfico 3.1 Análisis comparativo de los resultados de la escala EAFD

En la representación gráfica 3.1, se observa que los practicantes del deporte están sobre el nivel medio a diferencia de los no practicantes del deporte. Esto indica una elevada y considerable actitud hacia la actividad física y el deporte por parte de los adolescentes deportistas. Según Ponseti, Gili, Palou, & Borràs (1998), “los adolescentes con niveles elevados de práctica deportiva conceden mayor importancia al deporte, tienen motivos de práctica diferentes y actitudes más favorables hacia el deporte tanto de ocio como de competición”(p. 267). De modo que, la actitud varía considerablemente en aquellos que miran al deporte como un estilo de vida agradable.

3.3. Análisis Comparativo de los resultados de las dimensiones y total de la Escala de bienestar psicológico (EBP)

Para realizar el análisis comparativo de los resultados obtenidos en la escala EBP, se toma una muestra de 63 adolescentes que no practican deporte y, aleatoriamente, 63 adolescentes que si practican actividades deportivas. El análisis, se realiza por dimensiones, esta herramienta evalúa: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía,

dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida. En la tabla, se podrá visualizar los valores de la media, desviación, t de student y valor p correspondientes a las puntuaciones obtenidas para identificar si existe o no una diferencia estadísticamente significativa, es decir, si $p > ,05$ o $p < 0,05$. Adicionalmente, en el gráfico, se dará a conocer los puntos de corte para identificar presencia significativa o no significativa de cada una de las dimensiones de la escala, así como del bienestar general.

Tabla 3.4
Análisis comparativo de los resultados de las dimensiones y total de la escala de Bienestar psicológico

<i>Dimensiones</i>	<i>Participantes</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. Estándar</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Autoaceptación</i>	<i>Practican deporte</i>					0,01
		63	20,02	3,61	2,51	
	<i>No practican deporte</i>					
		63	18,33	3,92	2,51	
<i>Relaciones positivas</i>	<i>Practican deporte</i>					0,25
		63	18,19	4,45	1,15	
	<i>No practican deporte</i>					
		63	17,35	3,71	1,15	
<i>Autonomía</i>	<i>Practican deporte</i>					0,03
		63	26,63	5,84	2,23	
	<i>No practican deporte</i>					
		63	24,48	4,98	2,23	
<i>Dominio del entorno</i>	<i>Practican deporte</i>					0,03
		63	21,97	4,30	2,24	
	<i>No practican deporte</i>					
		63	20,29	4,13	2,24	
<i>Crecimiento personal</i>	<i>Practican deporte</i>					0,06
		63	19,43	3,22	1,89	
	<i>No practican deporte</i>					
		63	18,33	3,30	1,89	
<i>Propósito en la vida</i>	<i>Practican deporte</i>					0,04
		63	23,83	4,63	2,07	
	<i>No practican deporte</i>					
		63	22,16	4,43	2,07	
<i>Total</i>	<i>Practican deporte</i>					0,01
		63	134,57	20,17	2,76	
	<i>No practican deporte</i>					
		63	122,08	18,34	2,76	

Nota: 126 participantes

El análisis de los resultados expone diferencias significativas en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida y en la puntuación total de la escala de bienestar. Mientras que, las dimensiones de relaciones positivas y crecimiento personal no muestran datos representativos para poder diferenciarlos. En cuanto a la dimensión de autoaceptación, los adolescentes que practican deporte obtienen un $M = 20,02$ y una $Ds = 3,61$ mientras que, los adolescentes que no practican deporte

obtiene un $M= 18,33$ y una $Ds= 3,92$. En la escala de autonomía los deportistas refieren un $M= 17,35$ y una $Ds= 3,71$; mientras que los no deportistas refieren un $M= 26,63$ y una $Ds= 5,84$.

La dimensión de dominio propio muestra valores de $M= 21,97$ y una $Ds= 4,30$ para los jóvenes deportistas y $M= 20,29$ y una $Ds= 4,13$ para los jóvenes no deportistas. En la escala propósito de la vida los valores son de $M= 23,83$ y $Ds= 4,63$ para los adolescentes deportistas y $M= 22,16$ y $Ds= 4,43$ para los adolescentes no deportistas. En la puntuación total del test, los adolescentes que practican deporte tienen un $M= 134,57$ y $Ds= 20,17$ mientras que, los adolescentes que no practican deporte tiene un $M= 122,08$ y $Ds= 18,34$. En la prueba de t de Student los valores encontrados fueron: autoaceptación($t= 2,5$ $p=0,01$), autonomía($t= 2,23$ $p= 0,03$), dominio del entorno($t= 2,24$ $p= 0,03$), propósito en la vida($t= 2,07$ $p=0,04$); mismos que representan $p < ,05$ por lo que si existen diferencias significativas entre los adolescentes que practican y no practican deporte.

Por otro lado en las dimensiones de relaciones positivas los resultados obtenidos son $M= 18,19$ y $Ds= 4,45$ para adolescentes deportistas y $M= 17,35$ y $Ds= 3,71$ para adolescentes no deportistas. En la escala crecimiento personal los resultados muestran $M= 19,43$ y $Ds= 3,22$ para los jóvenes deportistas y $M= 18,33$ y $Ds=3,30$ para los jóvenes no deportistas. Al realizar la prueba t de student, se obtuvieron los valores de: relaciones positivas($t= 1,15$ $p=0,25$), crecimiento personal ($t= 1,89$ $p=0,06$). Se concluye que aunque existe diferencia en las medias de estas dos escalas, bajo los criterios de la t de student los valores son $p > 0,05$ lo que representa que no son estadísticamente significativas entre los adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva.

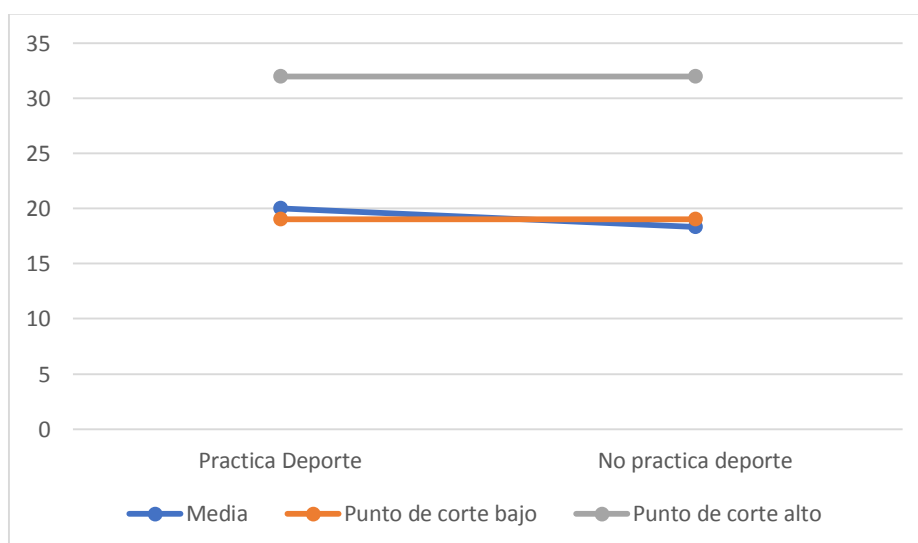


Gráfico 3.2 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión autoaceptación de la escala de Bienestar psicológico

La figura 3,2 muestra que, los adolescentes deportistas muestran niveles de autoaceptación buenos dentro del punto de corte. Es decir, son capaces de aceptar y aprobarse a si mismo, con las virtudes y los defectos; mientras que los adolescentes no deportistas muestran niveles de autoaceptación bajos en referencia al punto de corte al mostrarse inconformes con alguna característica propia. Estudios demuestran la existencia de una conexión científica entre la salud mental y el deporte desde diferentes perspectiva. Al convertir el deporte en un estilo de vida aumenta la calidad de vida; evidenciado por mayor autoestima y percepción positiva de la imagen corporal (Hurtado, 2014). La experiencia deportiva genera satisfacción al lograr que los adolescentes miren con amor su apariencia interna y externa.

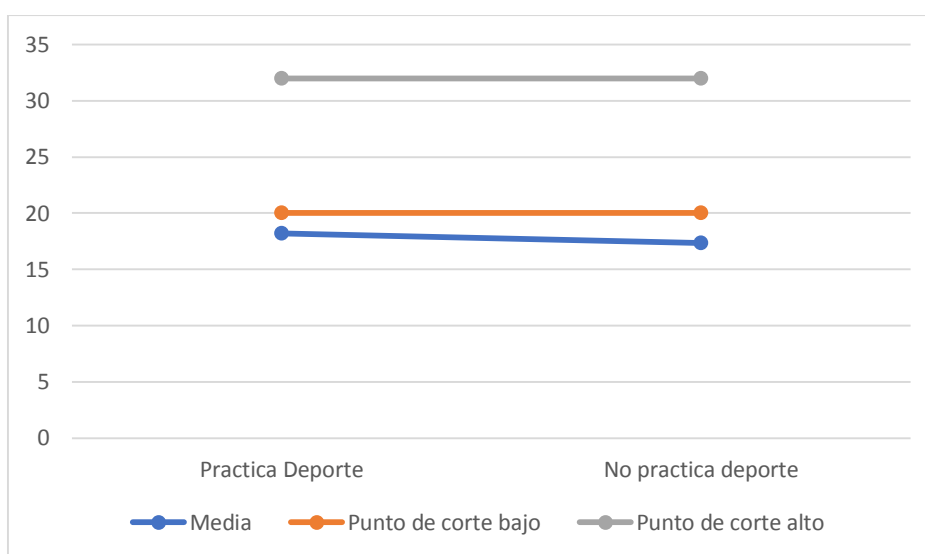


Gráfico 3.3 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión relaciones positivas de la escala de Bienestar psicológico

La gráfica 3.3 sobre las relaciones positivas con otros refleja que, no existe diferencia significativa entre los adolescentes que realizan deporte y los que no realizan deporte. Sin embargo, los valores de la media están por debajo del punto de corte; es decir, bajos niveles de relaciones positivas con los otros. “Los años de la adolescencia se han considerado un tiempo de rebeldía adolescente que involucra confusión emocional, conflictos con la familia, alejamiento de la sociedad adulta, comportamiento temerario y rechazo de los valores adultos” (Papalia et al., 2012, p. 403). Este aspecto aunque es característico de los adolescentes, es momentáneo hasta que los mismos logren un mayor nivel de madurez.

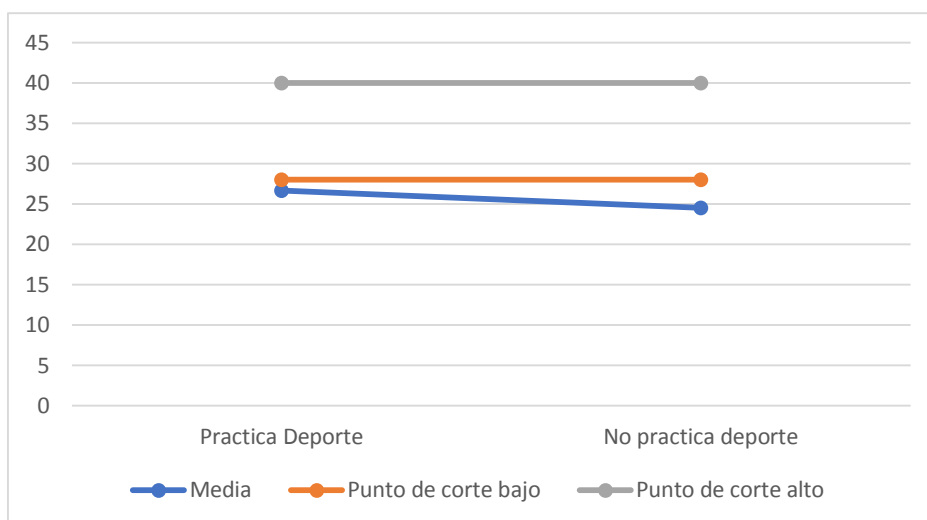


Gráfico 3.4 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión autonomía de la escala de Bienestar psicológico

La representación gráfica 3.4 muestra diferencias significativas en relación a la dimensión de autonomía entre las dos muestras. Los adolescentes que realizan deporte muestran una media al límite del punto de corte, mientras que los adolescentes que no realizan deporte muestran una media por debajo del punto de corte. Por lo tanto, los jóvenes deportistas tienen mejores niveles de autonomía. Este hallazgo es consistente con la investigación realizada por Bruening (2009); en donde, se demuestra que los adolescentes activos a quienes se les permitían tomar decisiones llegaban a ser más competentes y comprometidos con sus actividades cotidianas, lo que genera un valor a las mismas; a diferencia de los adolescentes sedentarios que no presentan ninguna preferencia por alguna actividad. En resumen, la vida sedentaria limita la capacidad de ser responsable y autónomo no solo en el deporte sino a nivel general.

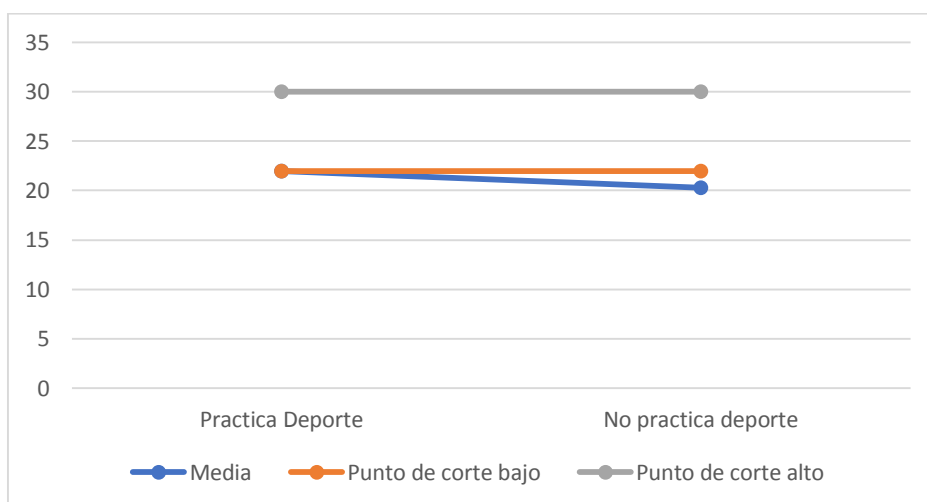


Gráfico 3.5 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión dominio del entorno de la escala de Bienestar psicológico

En la representación gráfica 3.5, se observa la existencia de diferencia significativa entre los adolescentes que realizan actividad física con valores en el borde del punto de corte, frente a los adolescentes que no realizan actividad física con valores por debajo del punto de corte. Consecuentemente, los deportistas poseen mejores niveles de dominio del entorno, aspecto que, se explica como la capacidad para afrontar y adaptarse ante situaciones complicadas. Como lo explican los autores Romero, Brustad, & Garcia (2007), los deportistas tienen a " utilizar estrategias centradas en el problema tras cometer errores o recibir estímulos negativos de entrenador o compañeros, este tipo de afrontamiento aumenta la calidad de la ejecución y la percepción de haber alcanzado las metas propuestas"(p.41). Este tipo de estrategia de afrontamiento, permite que los deportistas, se adapten y manejen mejor el entorno tanto deportivo como el de la vida cotidiana.

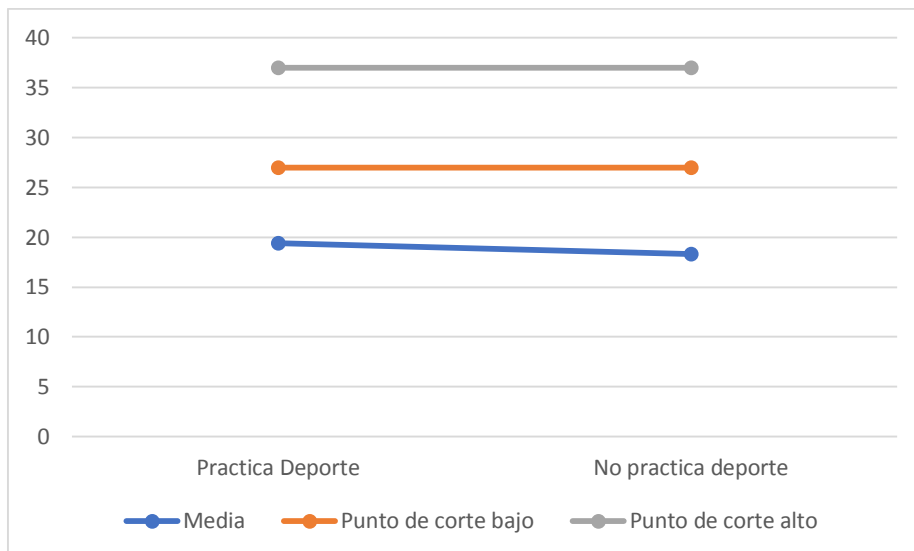


Gráfico 3.6 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión crecimiento personal de la escala de Bienestar psicológico

En referencia a la gráfica 3.6 sobre dimensión de crecimiento personal, no existe diferencia significativa entre los jóvenes deportistas y no deportistas. Sin embargo, los resultados de la media muestran niveles bajo el punto de corte en conjunto. Las investigaciones aseguran para muchos adolescentes como el presente es efímero, y el futuro visto como un camino algo problemático, se encuentran amenazados por el disfrute irracional, sedentarismo, automatización y búsqueda de inmediatez, pero a la vez estas formas alternativas de vivir logran ser el instrumento adecuado para la comprensión e intervención familiar e institucional (Olivera Betrán, 2005). Es así que, a pesar de los bajos niveles de crecimiento personal de los adolescentes encuestados, el apoyo del adulto responsable ayuda a mejorar este aspecto en cada uno de ellos.

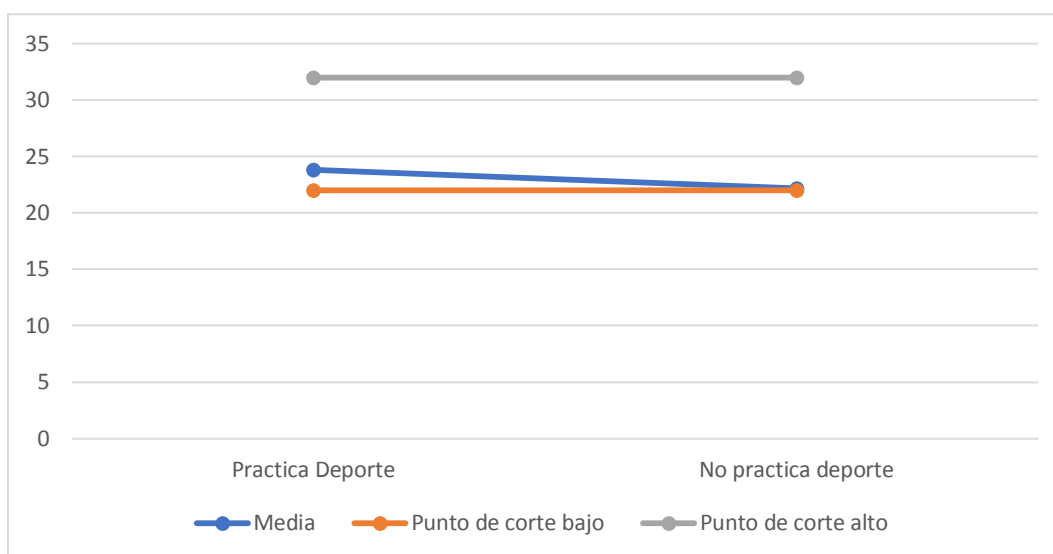


Gráfico 3.7 Análisis comparativo de los resultados de la dimensión propósito en la vida de la escala de Bienestar psicológico

En el gráfico 3.7, se muestra diferencias significativas entre los adolescentes deportistas versus los adolescentes no deportistas en relación a la dimensión propósito en la vida. Los primeros reflejan mejores niveles en darle sentido y significado a la vida con orientación y dirección. Se conoce que “el propósito en la vida puede referirse a distintas esferas de actividad, como logro académico, arte, liderazgo, religión, deporte, pero siempre conlleva un deseo de realizar una contribución significativa a la sociedad favoreciendo la expresión y satisfacción de intereses, fortalezas y competencias” (Oliva et al., 2017, p.21). Por ello, al visualizar al deporte como parte de la vida, los adolescentes adquieren estrategias para afrontar situaciones estresantes tanto en el deporte como en la cotidianidad.

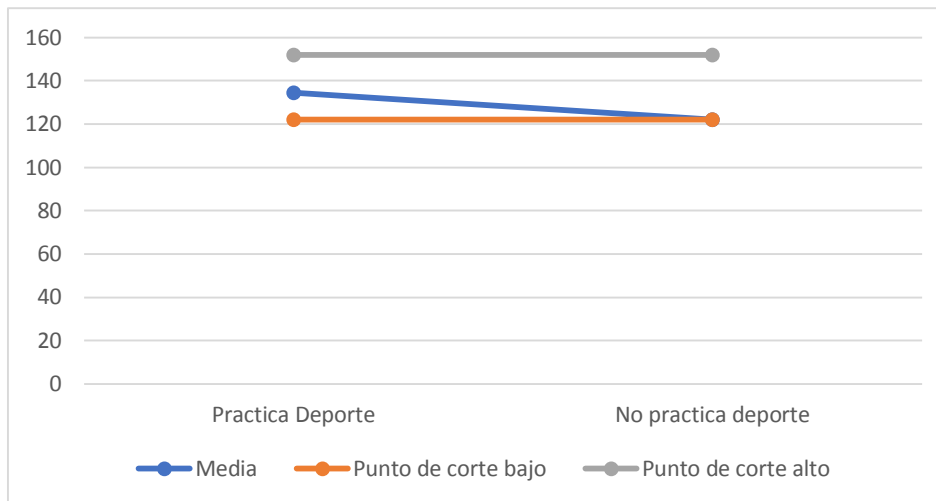


Gráfico 3.8 Análisis comparativo de los resultados totales de la escala de Bienestar psicológico

En cuanto al gráfico 3.8 sobre los resultados globales del bienestar psicológico, si existen diferencia significativa con mejores niveles en los adolescentes deportistas frente a niveles al borde del punto de corte en adolescentes no deportistas. Evidentemente, existen varios estudios que refieren la relación directa entre actividad física y bienestar psicológico con mejoras en la calidad de vida dentro de una practicar regular y orientada. Se habla de un mejor funcionamiento intelectual, autoconfianza y del tratamiento en algunos trastornos psicológicos como ansiedad o depresión (Mula, Vives & Ruiz, 1972). El deporte llega a ser de gran ayuda y especialmente si es realizado de manera constante.

3.4. Análisis Comparativo de los resultados de la escala de afectos positivo y negativo (PANAS)

Para realizar el análisis comparativo de los resultados obtenidos en la escala PANAS , se toma una muestra de 63 adolescentes que no practican deporte y, aleatoriamente, 63 adolescentes que si practican actividades deportivas. El análisis, se realiza por aspectos positivos y negativos. En la tabla, se podrá visualizar los valores de la media, desviación, t de student y valor p correspondientes a las puntuaciones obtenidas. Finalmente; en el gráfico, se presentará los puntos de corte como base para interpretar los resultados:

- Aspectos positivos: Puntuación 26
- Aspectos negativos: Puntuación 17

Tabla 3.5
Análisis comparativo de los resultados de la Escala de afectos positivo y negativo PANAS

Aspectos	Participantes	N	Media	Desv. Estándar	t	p
Positivos	Practican deporte	63	32,16	4,95	2,03	0,05
	No practican deporte	63	30,13	6,24	2,03	
Negativos	Practican deporte	63	29,02	5,85	1,09	0,28
	No practican deporte	63	27,86	6,04	1,09	

Nota: 126 participantes

Se observa en la escala de afectos positivos valores de $M= 32,16$ y $Ds= 4,95$ para los jóvenes deportistas mientras que $M= 30,13$ y $Ds= 6,24$ para los jóvenes no deportistas. Los resultados muestran que si existen diferencias significativas entre los adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva por medio del análisis comparativo por t de student con un valor $t= 2,03$ y $p =0 ,05$. Por otro lado, en la escala de afectos negativos, los valores para los deportistas son $M= 29,02$ y $Ds= 5,85$ mientras que los valores para los no deportistas son $M= 27,86$ y $Ds= 6,04$. Evidentemente, no existen diferencia significativa en este aspecto entre los adolescentes encuestados, tras el análisis comparativo por t de student los valores son $t= 1,09$ y $p =0 ,28$.

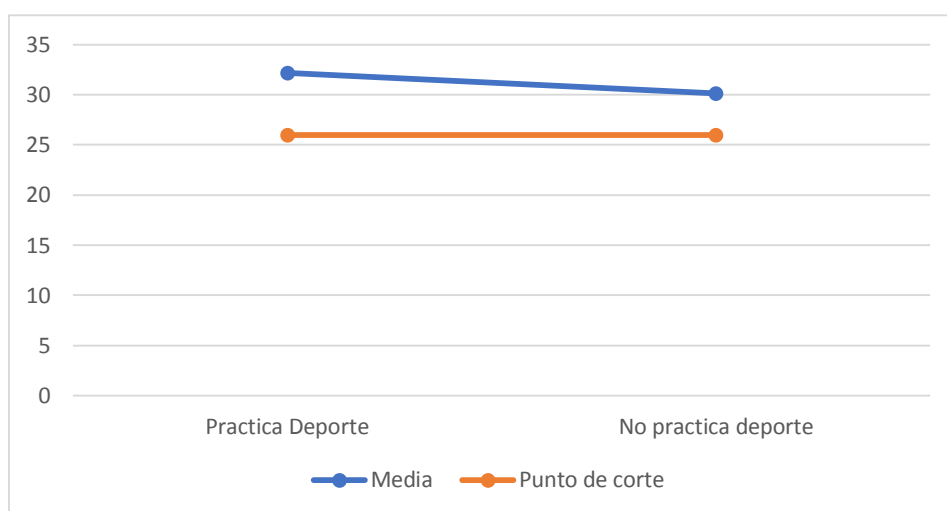


Gráfico 3.9 Análisis comparativo de los resultados de la escala Panas en función de aspectos positivos

El gráfico 3.9 muestra la tendencia de los adolescentes que practican y no practican deporte en relación a la presencia de afectos positivos. Si existe diferencia significativa con niveles superiores de afectos positivos para los adolescentes deportistas. Las

investigaciones en salud mental demuestran que el ejercicio a más de disminuir estados de ansiedad y depresión; aumentan notablemente la energía de la persona, y la llevan a una estado de activación y mejora emocional (Ramírez, Vinaccia, & Gustavo, 2004). Por consiguiente, los adolescentes deportistas están más alertas para realizar las múltiples actividades en su diario vivir frente a los adolescentes no deportistas.

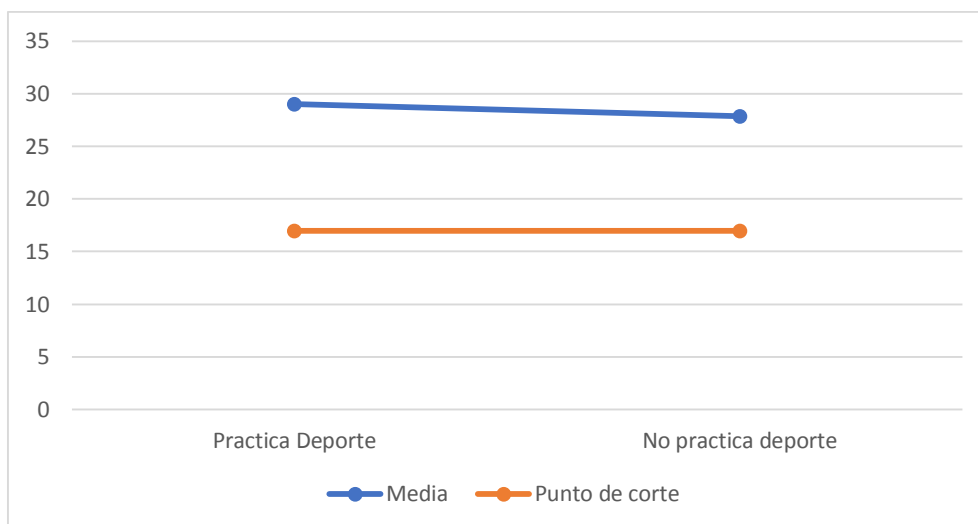


Gráfico 3.10 Análisis comparativo de los resultados de la escala Panas en función de aspectos negativos

El gráfico 3.10 muestra la tendencia de los adolescentes que practican y no practican deporte en relación a la presencia de afectos negativos. Aunque no existe una diferencia significativa entre ambas muestras en ninguna de las dos gráficas, se evidencia a ambos grupos de estudio poseer elevados afectos negativos sobre el punto de corte. Este alto nivel, es justificable por el hecho que los adolescentes estaban próximos a rendir evaluaciones quimestrales en la institución. Se conoce que en el contexto escolar, los adolescentes, se enfrentan a una gran variedad de demandas a nivel cognitivo y emocional (Del Barrio, 2003). Y por lo tanto, desarrollan emociones y afectos no tan agradables característicos del estrés escolar.

3.5. Análisis Comparativo de los resultados de la escala de Malestar Subjetivo de Kessler K10

Para realizar el análisis comparativo de los resultados obtenidos en la escala K10, se toma una muestra de 63 adolescentes que no practican deporte y, aleatoriamente, 63 adolescentes que si practican actividades deportivas. Seguido, se podrá visualizar los valores de la media, desviación, prueba t de student y valor p correspondientes para identificar si existe o no una diferencia estadísticamente significativa, es decir, si $p > ,05$

o $p < ,05$. Finalmente; en el gráfico, se presentará un punto de corte entre 26 a 35 puntos como base para interpretar los resultados.

Tabla 3.6

Análisis comparativo de los resultados de la escala de malestar subjetivo K10

Participantes	N	Media	Desv. Estándar	t	p
Practican deporte	63	25,97	6,14	-0,65	0,52
No practican deporte	63	26,71	6,79	-0,65	

Nota: 126 participantes

Se obtuvo en el análisis comparativo de los resultados de la escala K10 para los practicantes deportivos una $M= 25,97$ y $Ds= 6,14$; mientras que para los no practicantes deportivos una $M= 26,71$ y $Ds= 6,79$. Los resultados del malestar psicológico reflejan la no existencia de diferencia significativa entre los adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva, sustentado bajo el análisis de t de student con valores de $t= -0,65$ y $p= 0,52$.

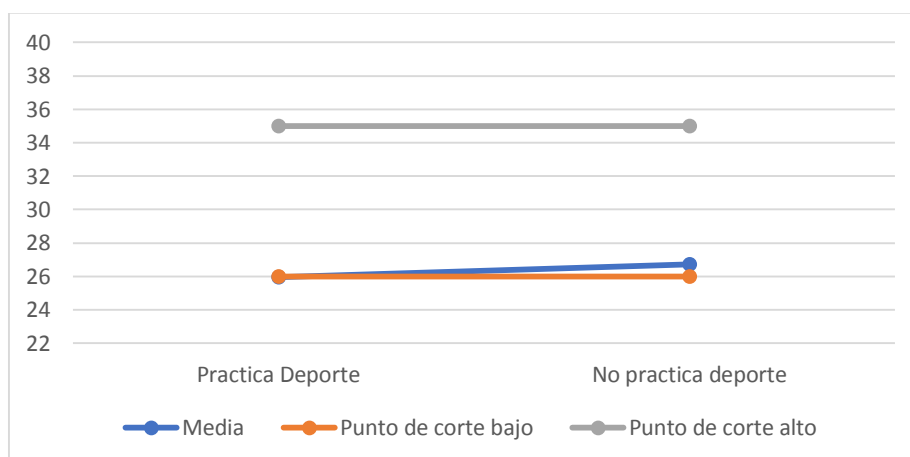


Gráfico 3.11 Análisis comparativo de los resultados de la escala de malestar subjetivo K10

La gráfica 3.11 explica como no existe diferencia significativa entre adolescentes deportistas y no deportistas en referencia a presentar malestar psicológico, ambos grupos están dentro del punto de corte y por ende presentan malestar promedio justificable como una característica propia de la edad. Algunos autores argumentan que los factores de mayor influencia conflictiva en el individuo no son intrínsecos; sino, se generan por medio del mundo adulto con normas y patrones conductuales que son incongruentes para el adolescente (Dekovic, 1999 citado por Barcelata, Durán, & Lucio, 2004). Por ende, gracias al gran apoyo familiar que presentaban la mayoría de los adolescentes

encuestados, se podría hablar de una motivación extrínseca positiva que nivela el malestar de los mismos.

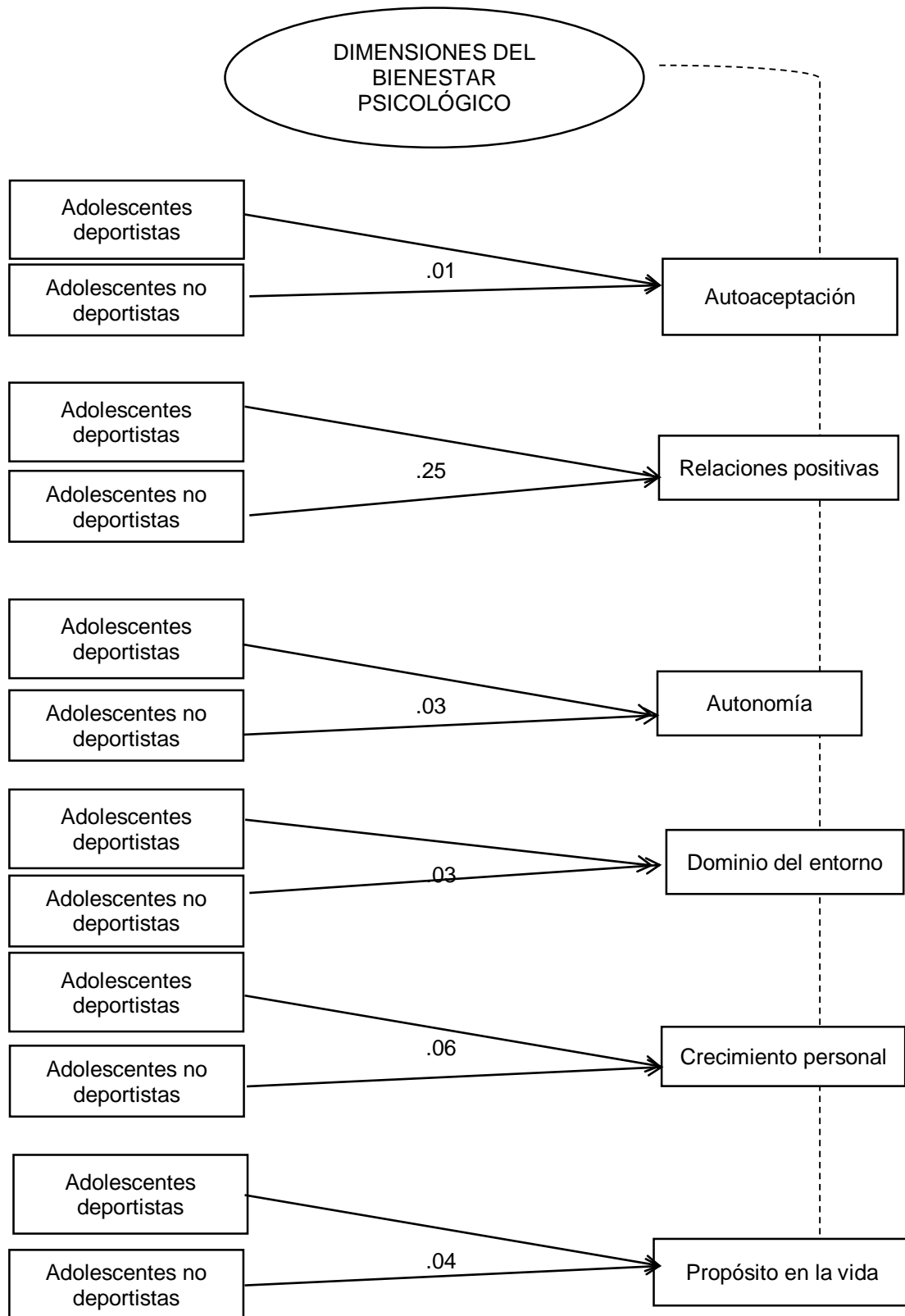


Gráfico 3.12 Modelo empírico explicativo de los resultados de las dimensiones del bienestar psicológico

El gráfico 3.12 explica de manera sintetizada los resultados de las dimensiones del bienestar psicológico con el análisis de t de student $p > ,05$ o $p < ,05$. Se observa, la existencia de diferencia significativa en las subescalas de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y propósito de la vida.

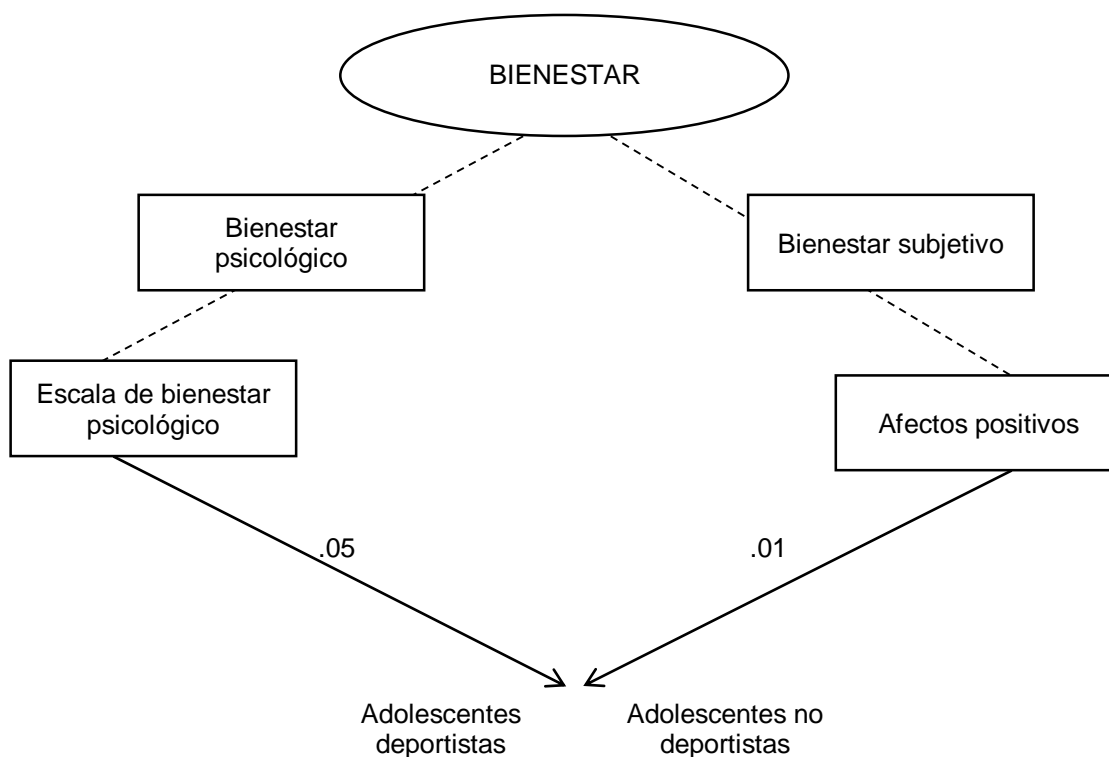


Gráfico 3.13 Modelo empírico explicativo del total de las comparaciones significativas del bienestar.

El gráfico 3.13 revela los resultados totales del bienestar psicológico y subjetivo con el análisis de t de student $p > ,05$ o $p < ,05$. Se evidencia la comprobación de la hipótesis, los adolescentes que realizan práctica deportiva, se perciben con mayor bienestar psicológico frente a quienes no practican deporte; aspecto que, se sustenta en el fundamento teórico conjuntamente con los resultados de las evaluaciones. Los deportistas poseen valores superiores en la escala de bienestar psicológico y afectos positivos.

CONCLUSIONES

A partir de la investigación realizada junto con el análisis descriptivo y comparativo de los resultados, se concluye lo siguiente:

- La fundamentación teórica de los aspectos relacionados con el bienestar y adolescencia refieren que el bienestar es un constructo altamente complejo que no solo involucra ausencia de enfermedad mental, sino un desarrollo a nivel físico mental y social. El bienestar es importante en todas las épocas de la vida, sin embargo, en la adolescencia existe un alto riesgo de que este constructo disminuya por los cambios y nuevas relaciones que, se forman en el adolescente. Así pues, el deporte es una variable clave que influye de forma positiva como regulador del desarrollo en los adolescentes, genera bienestar, felicidad y calidad de vida.
- El análisis comparativo entre los participantes evaluados, muestra de manera global diferencias estadísticamente significativas en la percepción del bienestar psicológico entre los adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva con valores promedio 134,57 para los primeros y valores al borde del punto de corte 122,08 para los segundos. Evidenciado en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida. Se concluye que, los adolescentes deportistas poseen mejores niveles de bienestar udamónico; mismos que, se centra en el desarrollo personal desde una postura más interna y auténtica.
- En cuanto al análisis del bienestar subjetivo, existe diferencia significativa entre los adolescentes que realizan y no realizan deporte en los resultados de la escala de afectos positivos con valores superiores para los deportistas. Con respecto a los resultados de la escala de afectos negativos y malestar subjetivo, no se visualiza datos representativos de diferencia. Se identificó que la carga escolar y los exámenes quimestrales influyó en los estudiantes a la hora de palpar las emociones y afectos negativos en las evaluaciones.
- Finalmente, se identificó a la mayor parte de la muestra de estudio con un 57% a 60%, tener buena relación con los padres. Se evidencia el soporte, comunicación y buenas relaciones familiares lo que facilita la comprensión del adolescente y apoyo hacia el deporte. De igual manera, la institución cuenta con clubs de diferentes actividades, así como incentivos y becas estudiantiles para aquellos que

destaquen en este ámbito. Entonces, el trabajo en conjunto de la familia e institución, constituyen el motor principal para que los adolescentes encuentren bienestar y satisfacción por medio de la actividad física y categorizarla como un estilo de vida saludable.

RECOMENDACIONES

- Al considerar el estrés que presentaban los estudiantes al momento de realizar los cuestionarios, es necesario para futuras investigaciones llevar a cabo el proceso de evaluación en otro periodo de tiempo, este acontecimiento estresante ocasionado por los próximos exámenes quimestrales, influye en las respuestas a los test y directamente a los resultados del bienestar subjetivo de los mismos
- Debido a la falta de investigaciones científicas nacionales relacionadas con el bienestar y la práctica deportiva, se sugiere realizar trabajos acorde a la problemática planteada en diferentes poblaciones con la finalidad de establecer semejanzas y diferencias en relación a otras variables como el sexo, edad. De este modo, se podrá generar planes de intervención hacia el cuidado de la salud mental de los adolescentes ecuatorianos.
- Se sugiere trabajar con una muestra más grande, al encontrar resultados al borde o sobre el límite, no se da por sentuado una diferencia significativa en el análisis comparativo entre los jóvenes evaluados. Es decir, a mayor n; mayor probabilidad de encontrar una diferencia significativa, acorde a investigaciones o datos del estado del arte.
- Se recomienda que el estudio sea replicado en otras instituciones públicas de educación para obtener una idea global del bienestar en adolescentes y el impacto de la práctica deportiva desde edades tempranas, al tomar en cuenta que las oportunidades y el apoyo parental – institucional no es el mismo de acuerdo a las diferentes posturas socioeconómicas.

BIBLIOGRAFÍA

- Aberastury, A., & Knobel, M. (2004). *La adolescencia normal Un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós Educador .
- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93–107.
- Alderson, J. Charles & Wall, D. (1992). Los deportes, estructura y clasificación. https://doi.org/10.20595/jjbf.19.0_3
- Antonio, N., Eric, D., El, E., & Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50–63.
- Areaya, O. (1992). La felicidad aristotélica: pasado y presente. *Estudios Públicas*, 57(15), 281–291.
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Univ. Psychol*, 5(39), 239–258.
- Barbosa Granados, S. (2007). La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana. *MedUNAB*, 10.
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141–159.
- Capell, J. C. (2015). Aristóteles: Justicia y Eudaimonia. *Universidad Autónoma de Barcelona*.
- Carrasco Meza, C. G. (2018). Bienestar prudencial en la ética de Epicuro. *Ideas y Valores*, 67(167), 57–80. <https://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v67n167.57399>
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J. R., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Atención Primaria*, 31(8), 527–538. [https://doi.org/10.1016/s0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/s0212-6567(03)70728-8)
- Casas, F., Ramírez, V., Etxezarreta, M., Creu, J., & Narberhaus, M. (2015). *Una Conversación Actual De La Humanidad* (Vol. 4).
- Cazau, P. (2006). Introducción a la investigación en ciencias sociales. *Departamento de Organización de Empresas. Escuela Técnica Superior de Ingeniería Industrial y Aeronáutica de Terrassa.*, 1–46. Retrieved from

- [http://campusvirtual.ucimexico.edu.mx/pluginfile.php/37372/mod_resource/content/1/Introduccion a la investigacion en ciencias sociales.pdf](http://campusvirtual.ucimexico.edu.mx/pluginfile.php/37372/mod_resource/content/1/Introduccion%20a%20la%20investigacion%20en%20ciencias%20sociales.pdf)
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *14*(3), 31–38.
- De La Torre-Cruz, M. J., Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., & Martínez-López, E. J. (2019). Apoyo Parental Percibido y Motivación Adolescente hacia la Actividad Física. *Revista de Psicología Del Deporte/Journal of Sport Psychology*, *28*, 51–62.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*, 572–577. Retrieved from www.psicothema.com
- Díaz, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *2*(2).
- Dumoy, J. S. (1999). Los factores de riesgo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *15*(4), 446–452. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1xxtxs.6>
- Eddy Ives, L. S. (2014). La identidad del adolescente. Como se contruye. *ADOLESCERE, Revista de Formación Continuada de La Sociedad Española de Medicina de La Adolescencia*, *II*, 14–18. Retrieved from [https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01 Mesa debate - Eddy.pdf](https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01_Mesa_debate_-_Eddy.pdf)
- Elena, M., & Psicología, R. De. (2010). Adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10). *Revista de Psicología*, *28*(2), 309–340.
- Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis (Santiago)*, *9*(26). <https://doi.org/10.4067/s0718-65682010000200002>
- Facio, A., & Resett, S. (2007). Desarrollo de las relaciones con padres y hermanos en adolescentes argentinos. *Apuntes de Psicología*, *25*(3), 255–266.
- Fernández, A. P., & Díaz, P. (2003). La investigación cualitativa y la investigación cuantitativa. *Investigación Educativa*, *7*(11), 72–91.
- Fernández Molina, J. (1972). Adolescencia y deporte. *Apuntes: Medicina de l'esport*, *9*(36), 181–190.
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., & Sanz-Arazuri, E. (2016). Ocio Deportivo.

- Journal of Sport Psychology*. 2016, 25(2), 33–38.
- Gallegos, W. A., Calcina, R. R., & Canaza, K. C. (2019). Confiabilidad y estructura factorial de la escala de malestar psicológico de Kessler en estudiantes universitarios de Arequipa (Perú). *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2), 387–395.
- García Blanco, S. (1994). Origen del concepto “deporte.” *Aula: Revista de Pedagogía de La Universidad de Salamanca*, VI(6), 61–66.
- García, F., & Arias, P. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de afecto positivo y negativo en población ecuatoriana. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 55–62. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/332100075_Propiedades_psicometricas_de_la_Escala_de_afecto_positivo_y_negativo_en_poblacion_ecuatoriana
- García Pérez, R. M., García Roche, R. G., Pérez Jiménez, D., & Bonet Gorbea, M. (2007). Revista cubana de higiene y epidemiología. In *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología* (Vol. 45). Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Gómez, C., & De León, E. (2020). Método comparativo. *Universidad Autónoma de Nuevo León*.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233–244.
- Herculano-Houzel, S. (2018). Adolescencia Una etapa de retos, cambios y aprendizajes. In *Monográficos de psicología y neurociencias*.
- Herrera-Gutiérrez, E., Olmos-Soria, M., & Brocal-Pérez, D. (2015). Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. *Anales de Psicología*, 31(3), 916. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.170101>
- Hurtado, A. (2017). La psicología deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del club deportivo “mushuc runa sporting club.” In *Universidad Técnica de Ambato* (Vol. 13).
- Jimenez P, R. (1998). *Metodología de la investigación. Elementos básicos para la investigación clínica*. Cuba: Editorial de Ciencias médicas.
- Lozano, A. (2014). Teoría de Teorías sobre la adolescencia. *Última Década*, (40), 11–36.
- Martín Cabrera, V. X. (2016). *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo*. Universidad de la Laguna.

- Martín, P. J. J., & González, L. J. D. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 2(80), 13–19. Retrieved from <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300955>
- Martínez, D., Alvarado, M., Cielo, C., Martínez, L., Catenazzi, A., & Grijalva, S. (2017). *Relaciones y tensiones entre lo urbano y lo rural*. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Diego_Martinez_Godoy/publication/325053156_Relaciones_y_tensiones_entre_lo_urbano_y_lo_rural/links/5af3b59a0f7e9b026bcc6f58/Relaciones-y-tensiones-entre-lo-urbano-y-lo-rural.pdf
- Meléndez, J. C., Agustí, A. I., Delhom, I., Reyes Rodríguez, M., & Satorres, E. (2018). *Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores*. *Subjective and psychological well-being: young and older adults' comparison*. 15, 18–24. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2018.15.335>
- Mexicanos, D. E. A., Barcelata, B., Durán, C., & Lucio, E. (2004). Indicadores de malestar psicológico en un grupo de adolescentes mexicanos. 1. *Revista Colombiana de Psicología*, (13), 64–73.
- Meza Rueda, J. L., & Páez Martínez, R. M. (2016). Familia, escuela y desarrollo humano : rutas de investigación educativa. In *Universidad de la Salle*. Retrieved from <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20161116033448/FamiliaEscuelaYDesarrolloHumano.pdf>
- Ministerio del Deporte. (2012). El deporte en cifras. *Dirección de Gestión de Investigación*.
- Moreta Herrera, R., Gaibor, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172–184. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2017.0002.00005>
- Mula, M. I., Vives Benedicto, L., & Enrique, J. (1972). *Evaluación De Los Beneficios Psicológicos Del Ejercicio Físico: Evaluación De Niveles De Ansiedad Y Depresión En La Población De Mujeres Y Sus Relaciones Con La Práctica De Actividad Física*. (1986). Retrieved from <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04val/pdf/c64.pdf>
- Oliva, A., Antolín-Suárez, L., Povedano, A., Suárez, C., del Moral Arroyo, G., Rodríguez-Meirinhos, A., ... Musitu, G. (2017). *Bienestar y desarrollo positivo adolescente desde una perspectiva de género: Un estudio cualitativo*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/324889841>

- Olivera Betrán, J. (2005). Adolescencia, deporte y crecimiento personal. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (81), 1–4.
- Ossa Ramírez, J., González Velásquez, E., Rebelo Quirama, E., & Pamplona González, J. (2005). Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema. *Guillermo de Ockham: Revista Científica*, 3(1), 27–60. <https://doi.org/10.21500/22563202.472>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Páez, D. (2008). Cuaderno De Prácticas De Psicología social y salud. *Universidad Del País Vasco*, 1–35.
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*.
- Piñeda, S., & Aliño, M. (2002). El concepto de Adolescencia. In *Manual de Prácticas Clínicas para la Atención Integral en la Adolescencia* (pp. 15–23). <https://doi.org/10.4067/S0718-22362004000200004>
- Ponseti, F., Gili, M., Palou, P., & Borràs, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología Del Deporte*, 7(1), 261–274.
- Porras Velázquez, A. (2017). Diplomado en Análisis de información Geoespacial (Tipo de muestreo). *Conacyt*, 14. Retrieved from <https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos de Muestreo - Diplomado en Análisis de Información Geoespacial.pdf>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El Impacto De La Actividad Física Y El Deporte Sobre La Salud, La Cognición, La Socialización Y El Rendimiento Académico: Una Revisión Teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67–75. <https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>
- Ramos Echazarreta, R., Maulini, C., Migliorati, M., & Isidori, E. (2016). Adolescencia y estilo de vida. Estudio del ocio de los escolares de la provincia de Roma. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, (28), 127. https://doi.org/10.7179/psri_2016.28.10
- Robles Rodríguez, J. (2009). *Tratamiento del deporte dentro del área de Educación Física durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la provincia de Huelva*. Retrieved from <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/153?show=full>
- Romero, A., Brustad, R., & Garcia, A. (2007). Bienestar psicologico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de*

- Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 2(2), 31–52. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Salvador, T. (2009). Adolescentes Y Jóvenes : Ocio Y Uso Del Tiempo Libre En España. *Estudios y COnsultoría En Promoción de La Salud*.
- Terrez, B. E. V., Salcedo, V. V., Estrada, C. R., Romero, J. P., & Sotres, J. C. (2011). Validación de la escala Kessler 10 (K-10) en la detección de depresión y ansiedad en el primer nivel de atención. Propiedades psicométricas. *Salud Mental*, 34(4), 323–331.
- Tonon, G. (2011). La Utilización del Método Comparativo en Estudios Cualitativos en Ciencia Política y Ciencias Sociales: diseño y desarrollo de una tesis doctoral. *Kairos. Revista de Temas Sociales*, (27), 1–12.
- Valdés, M. (1991). Dos aspectos en el concepto de bienestar. *Doxa. Cuadernos de Filosofía Del Derecho*, (09), 69–89. <https://doi.org/10.14198/doxa1991.9.03>
- Viguer Seguí, P., & Serra Desfilis, E. (1996). Nivel socioeconómico y calidad del entorno familiar en la infancia. *Anales de Psicología*, 12(2), 197–206.

Anexo 3:

**ESCALA DE ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
(E.A.F.D)**

Indicación: Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda según su experiencia. Encierre en un círculo la cifra que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo. Conteste todas las afirmaciones y tome en cuenta los siguientes niveles de respuesta.

1. Totalmente en desacuerdo
2. Bastante en desacuerdo
3. En Desacuerdo
4. Parcialmente en desacuerdo
5. Parcialmente de acuerdo
6. De acuerdo
7. Totalmente de acuerdo

Item	Cuestionario	Respuesta						
		1	2	3	4	5	6	7
1	La actividad física o deportiva ocupa un importante papel en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
2	Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
3	Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física o deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
4	Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo.	1	2	3	4	5	6	7
5	Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física o deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
6	Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
7	En relación con mis amigos, dedico más tiempo que ellos a la práctica de una actividad física o deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
8	Si no puedo practicar una actividad física o deportiva durante toda una semana, me aumentan las ganas de practicarla.	1	2	3	4	5	6	7
9	Cuando veo una actividad física o deportiva me aumentan las ganas de practicarla.	1	2	3	4	5	6	7
10	Si dejo de practicar una semana una actividad física o deportiva noto un bajón en mi estado de forma.	1	2	3	4	5	6	7
11	La actividad física o deportiva está entre mis prioridades en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
12	Mis programas de TV o radio favoritos son los deportivos.	1	2	3	4	5	6	7
13	En general, me considero una persona que tengo una actitud favorable o con buena predisposición hacia la actividad física/deporte.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 4:

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF

Indicación: A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y encierre en un círculo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que, se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Item	Cuestionario	Respuesta					
		1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6

12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

Anexo 5:

ESCALA DE AFECTO POSITIVO Y NEGATIVO (PANAS)

Indicación: A continuación, se aparecen una serie de palabras que describen sentimientos. Lea cada palabra y señale la intensidad con que siente cada uno de los 20 sentimientos durante la última semana, incluido el día de hoy. Conteste lo más sinceramente posible

1. Nada
2. Muy poco
3. Algo
4. Bastante
5. Mucho

<i>Ítem</i>	<i>Cuestionario</i>	<i>Respuestas</i>				
1	Interesado/a	1	2	3	4	5
2	Tenso/a	1	2	3	4	5
3	Estimulado/a	1	2	3	4	5
4	Disgustado/a	1	2	3	4	5
5	Energético/a	1	2	3	4	5
6	Culpable/a	1	2	3	4	5
7	Asustado/a	1	2	3	4	5
8	Hostil/a	1	2	3	4	5
9	Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
10	Orgullosa/a	1	2	3	4	5
11	Irritable/a	1	2	3	4	5
12	Alerta/a	1	2	3	4	5
13	Avergonzado/a	1	2	3	4	5
14	Inspirado/a	1	2	3	4	5
15	Nervioso/a	1	2	3	4	5
16	Decidido/a	1	2	3	4	5
17	Atento/a	1	2	3	4	5
18	Miedoso/a	1	2	3	4	5
19	Activo/a	1	2	3	4	5
20	Atemorizado/a	1	2	3	4	5

Anexo 6:

ESCALA DE MALESTAR PSICOLÓGICO DE KESSLER (K10)

Indicación: Las siguientes preguntas describen formas en que la gente actúa o se siente. Marca la opción que mejor, se adecue a tu situación actual, tome en cuenta el último mes (Por favor, marca una respuesta para cada inciso, si estás inseguro haz tu mejor estimación).

1. Nunca
2. Pocas veces
3. A veces
4. Muchas veces

<i>Ítem</i>	<i>Cuestionario</i>	<i>Nunca 1</i>	<i>Pocas veces 2</i>	<i>A veces 3</i>	<i>Muchas Veces 4</i>	<i>Siempre 5</i>
1	¿Con qué frecuencia te has sentido cansado, sin alguna buena razón?					
2	¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso?					
3	¿Con qué frecuencia te has sentido tan nervioso que nada te podía calmar?					
4	¿Con que frecuencia te has sentido desesperado?					
5	¿Con qué frecuencia te has sentido inquieto o intranquilo?					
6	¿Con qué frecuencia te has sentido tan impaciente que no has podido mantenerte quieto?					
7	¿Con qué frecuencia te has sentido deprimido?					
8	¿Con qué frecuencia has sentido que todo lo que haces representa un gran esfuerzo?					
9	¿Con qué frecuencia te has sentido tan triste que nada podía animarte?					
10	¿Con qué frecuencia te has sentido un inútil?					