



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**BIENESTAR PSICOLOGICO EN DEPORTISTAS  
COMPETITIVOS ADULTOS TEMPRANOS**

**PARA OPTAR POR EL TITULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**Autores:**

**Bach. Fernandez Valdera Lucerito del Pilar  
ORCID: 0000-0001-6213-1581**

**Bach. Ubillus Alvarado Juan Pablo  
ORCID: 0000-0002-0395-6687**

**Asesor:**

**Dr. Edmundo Eugenio Arévalo Luna  
ORCID: 0000-0002-2027-0185**

**Línea de Investigación:**

**Comunicación y Desarrollo Humano**

**Pimentel – Perú  
2022**

## APROBACIÓN DEL JURADO

### BIENESTAR PSICOLOGICO EN DEPORTISTAS COMPETITIVOS ADULTOS TEMPRANOS

Aprobación de la tesis

---

Fernández Valdera Lucerito del P.

---

Ubillús Alvarado Juan Pablo

Autores

---

Dr. Edmundo Eugenio Arévalo Luna  
Asesor Metodológico



---

Mg. Olazábal Boggio Roberto Dante  
Presidente de Jurado



---

Mg. Paula Elena Delgado Vega  
Secretario(a) de Jurado



---

Mg. Carmen Gretel Bulnes Bonilla  
Vocal de Jurado

## DEDICATORIA

A mis padres, hermanos y tía, quienes  
son los pilares de mi vida.

Lucerito P. Fernández

A mis padres, tíos y abuela, a quienes  
amo y respeto mucho.

Juan P. Ubillús

## AGRADECIMIENTO

*En primer lugar, quiero agradecer a Dios por haberme dado salud y fuerza para llegar hasta aquí.*

*Estoy inmensamente agradecida con mi madre "Rosa" quien es la que estuvo en todo momento conmigo, luchó con todas sus fuerzas para convertirme en la mujer que soy y entrego todo por mí. Te amo mamá*

*Así mismo estoy agradecida con mi padre, por el apoyo incondicional que me ha brindado todos estos años.*

*Agradezco a mi tía "Carmen" quien gracias a sus consejos y cuidados como una madre más, ayudó a guiar mi camino, jamás olvidaré todo lo que ha luchado por nosotros.*

*A mis hermanos "Diego, Marita, Medaly y Milagros" quienes, con su ejemplo y su cariño, lograron hacerme más fuerte.*

*A dos grandes personas "Violeta y Jorge", que gracias a las oportunidades que me brindaron, su ejemplo y apoyo, estoy cumpliendo esta meta.*

*Finalmente estoy agradecida con mis grandes amigos "Mei, Nury, Paula, Dorothy, Milagros, Gladys, Emma y Pool", que jamás permitieron que me rinda, estuvieron en mis peores y mejores momentos, demostrando su amor por mí.*

*Muchas gracias a todos.*

*Lucerito del Pilar Fernández Valdera*

*En primer lugar, mi más sincero agradecimiento a mi abuela “Micaela” que me cuida desde el cielo, por haberme guiado en todo momento, por apoyarme incondicionalmente en mis dificultades y logros, formándome con reglas en mi vida profesional y motivándome a cumplir mis metas*

*Así mismo, agradezco a mi padre “Martín” por siempre apoyarme e incentivarme a formarme como persona de bien, sus llamadas de atención me sirvieron para mejorar, su amor de padre, me ayudó a tener un adecuado equilibrio emocional y poder seguir adelante con mis metas.*

*Finalmente agradezco a mis tíos “Dora, Juana y Julio”, por orientarme en todo momento y velar por mi bienestar.*

*Muchas gracias, familia.*

*Juan Pablo Ubillús Alvarado*

## **INDICE**

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
1.1	Planteamiento del problema.....	2
1.2	Antecedentes de estudio.....	2
1.3	Abordaje Teórico.....	4
1.3.1	Modelos del Bienestar .....	5
1.4	Formulación del problema.....	7
1.5	Justificación e importancia del estudio .....	7
1.6	Objetivos.....	8
1.6.1	Objetivo general.....	8
1.6.2	Objetivos Específicos:.....	8
1.7	Limitaciones .....	8
II.	MATERIAL Y MÉTODO.....	8
2.1	Tipo de estudio y diseño de la investigación .....	8
2.2	Escenario de estudio .....	8
2.3	Caracterización de sujetos .....	9
III.	REPORTE DE RESULTADOS.....	11
3.1	Análisis y discusión de los resultados .....	11
3.2	Consideraciones finales.....	22
IV.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	27

## Resumen

El presente trabajo muestra los principales hallazgos sobre el bienestar psicológico en deportistas adultos tempranos competitivos. Se realizó una revisión y análisis de investigaciones de los últimos 8 años, estas han sido extraídas de la base de datos de revistas científicas de alto impacto, como: Redalyc, Scielo, Science Direct y Scientific Research Publishing, empleando conceptos tales como: "Bienestar psicológico", "jóvenes deportistas" y "deporte de alta competencia". Los resultados muestran que el bienestar psicológico está relacionado con diferentes variables, como la autonomía, el apoyo social percibido, las estrategias de afrontamiento, la satisfacción de las necesidades básicas y la salud general, además que el reforzar el bienestar psicológico en el deporte, favorece a los deportistas adultos tempranos competitivos. Así mismo se encontró que la teoría de la Autodeterminación hace referencia a la importancia que tiene la motivación sobre el Bienestar psicológico, a su vez la teoría de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas indica, que la exposición de las funciones es una variable de contexto que pronostica la satisfacción de la autonomía, la competencia y la asociación con el deporte. Por otro lado, los deportistas han carecido de ayuda en el control de su salud psicológica, es por ello que son escasas las intervenciones psicológicas en deportistas, Finalmente se ha demostrado que el deporte tiene una relación trascendental con el bienestar psicológico de los deportistas adultos tempranos, ya que desarrolla emociones positivas y contribuye a mejorar su calidad de vida, fortaleciendo su capacidad competitiva y logrando así mejores resultados en sus carreras deportivas.

Palabras claves: Bienestar Psicológico, Deporte de alta competencia, Jóvenes deportistas.

## **Abstract**

The present work shows the main findings on psychological well-being in early competitive adult athletes. A review and analysis of research from the last 8 years was carried out, these have been extracted from the database of high impact scientific journals, such as: Redalyc, Scielo, Science Direct and Scientific Research Publishing, using concepts such as: "Psychological well-being", "young athletes" and "high competition sport". The results show that psychological well-being is related to different variables, such as autonomy, perceived social support, coping strategies, satisfaction of basic needs and general health, and that enhancing psychological well-being in sport favours early competitive adult sportsmen and women. Likewise, it was found that the theory of self-determination refers to the importance of motivation on psychological well-being, while the theory of the satisfaction of basic psychological needs indicates that the exposure of functions is a context variable that predicts the satisfaction of autonomy, competition and association with sport. On the other hand, athletes have lacked help in the control of their psychological health, which is why psychological interventions in athletes are scarce. Finally, it has been demonstrated that sport has a transcendental relationship with the psychological well-being of early adult athletes, since it develops positive emotions and contributes to improving their quality of life, strengthening their competitive capacity and thus achieving better results in their sports careers.

**Keywords:** Psychological well-being, High competition sport, Young athletes.



## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente existe una relación positiva entre el deporte y el bienestar psicológico, lo que ha sido confirmado por numerosos estudios que afirman que la salud física y psicológica, se ve afectada por la actividad física y mental, promoviendo una mejor calidad de vida al generar estados emocionales positivos (Alfermann y Stoll, 2000) (Cantón, 2001; Guillén, Castro y Guillén, 1997).

Se conoce que el bienestar psíquico ha sido operado de varias maneras, definir el bienestar eudaimónico como plenamente funcional y no lograr el placer ni los deseos, es ser autónomo, competente y relacionado, sin embargo, un enfoque hedónico se centra en la felicidad y define el bienestar en términos de placer y evitar el dolor (Waterman, 1993).

Además, la realización del deporte, cuando es intensa, moderada a fuerte, como las relacionadas con el agua, permite mejorar la salud. (Warburton, 2009) fisiológicamente (Paffenbarger, Hyde, y Wing, 1990) y favorece el bienestar psicológico (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008).

De esta manera, el bienestar psicológico se centra en los intereses de las personas, el crecimiento de sus habilidades y el progreso personal; ambos se consideran indicadores clave del desarrollo positivo y la calidad de vida (Campbell, Converse, y Rodgers, 1976). Por lo que diferentes autores lo definen con la satisfacción con la vida (Andrews y Withey, 1976; Diener, 1994; Atienza, Pons, Balaguer, y García- Ricardo Zazo y Juan Antonio Moreno-Murcia Merita, 2000; Cabañero et al., 2004).

Tal como se ha señalado anteriormente, se puede deducir que las investigaciones (Campbell, Converse, y Rodgers, 1976). Coinciden en señalar que en esencia el deporte no solo mejora la salud sino fundamentalmente el bienestar psicológico.

Los estudios realizados muestran una relación entre la variable Bienestar Psicológico y el deporte, pero aún existe escasa información referente a la variable

a nivel nacional, por ello aún no hay consenso fundamental. Por este motivo, la siguiente investigación pretende aumentar el conocimiento de esta variable, permitiendo la recopilación de datos de diversos estudios sobre el bienestar psicológico de los deportistas competitivos, que redundará en beneficio de la investigación científica y será relevante para futuras investigaciones.

### **1.1 Planteamiento del problema**

La práctica regular de la actividad deportiva aporta beneficios, como el fortalecimiento del bienestar mental de la sociedad. Varios estudios confirman que los deportistas que llevan un estilo de vida saludable, en condiciones de frecuencia, intensidad y duración, tienen altos índices de bienestar psicológico y físico. De este modo, ayuda a prevenir enfermedades, dolencias u otros trastornos mentales y mejora la salud de forma positiva.

Por otra parte, se afirma, que jóvenes deportistas que practican artes marciales, influye en el bienestar psicológico, desarrollando el autoconcepto y la cognición de los mismos (González, 2010), así como también, el entrenamiento de musculación dentro de un gimnasio denota bondades como el aumento de la autoestima, estimula endorfinas y dopamina, produciendo sensaciones de felicidad e influye positivamente en los niveles de satisfacción personal (Soria, 2018).

Por lo tanto, es recomendable realizar actividad física diariamente al menos 30 minutos diarios toda la población adulta temprano, ayudando a prevenir diversas enfermedades orgánicas o mentales, consecuentemente fortaleciendo el sistema inmunológico, y aumentando la resistencia física, de esta forma mejorará el bienestar físico y psicológico de las personas. (Ministerio de Salud, 2012, 2019).

### **1.2 Antecedentes de estudio**

Los estudios que se han realizado sobre el Bienestar Psicológico en deportistas competitivos, se reflejan en mayor cantidad a nivel internacional, se han investigado con más profundidad y se ha correlacionado con otras variables, manteniendo una relación positiva en la mayoría de casos.

En tal sentido, Cantón, Checa y Vellisca (2015) en su análisis del Bienestar Psicológico y su relación con las estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo, cuyo objetivo fue investigar el papel de las estrategias de afrontamiento como protectoras del bienestar psicológico, a pesar de que los atletas experimentan ansiedad en sus diferentes manifestaciones durante una competición deportiva, evaluaron la ansiedad de competencia, Estrategias de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en competiciones, en las que participaron 213 deportistas españoles de cuatro deportes diferentes (fútbol, baloncesto, balonmano y fútbol sala), utilizando diferentes herramientas como el Cuestionario sobre estrategias de afrontamiento en competiciones deportivas, el Cuestionario sobre bienestar psicológico y el Cuestionario sobre causas, acontecimientos y estrategias de afrontamiento de la ansiedad en competiciones deportivas. Los resultados fueron que se pueden predecir a través del análisis de regresión la posibilidad de experimentar ansiedad y bienestar psicológico en el contexto competitivo, regulado como un mediador de estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea.

Soria (2016) realizó una investigación titulada "el Bienestar psicológico y el deporte: nadadores, otros deportistas y no deportistas" en la ciudad de Córdoba en Argentina, cuyo objetivo fue describir el BP en tres diferentes grupos: nadadores, personas que practican otro tipo de deporte y personas que no realizan ningún deporte, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) en una muestra de 189 participantes de la misma ciudad. Para este trabajo se planteó una hipótesis que las personas que practican deporte presentarán mayor nivel de Bienestar Psicológico a diferencia de quienes no practican ningún tipo de deporte. Se concluyó confirmando dicha hipótesis sobre quienes practican natación presentan mayor nivel de Bienestar Psicológico en relación a otros deportistas y de no deportistas.

Garza, Tristán, Tomás, Hernández y López (2017) en su investigación sobre la predicción de las tareas del instructor, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar psicológico de los deportistas universitarios mexicanos, de los cuales 468 eran deportistas, de los cuales 302 eran hombres y

166 mujeres de 17 a 28 años, como parte de su investigación sobre la predicción de las tareas del instructor. Los resultados fueron que la presentación de las tareas fue un predictor positivo de la satisfacción de las tres necesidades psicológicas (autonomía, competencia y relación) y que cada una de ellas a su vez predijo el indicador de bienestar positivamente. Estas tres necesidades psicológicas básicas fueron mediadas completamente entre la presentación del capacitador.

### **1.3 Abordaje Teórico**

Partiendo del concepto de bienestar psíquico, se ha operado de diversas maneras, así como del bienestar subjetivo, que incluye una categoría de fenómenos en los que se encuentran las reacciones emocionales, las satisfacciones en el dominio y los juicios de vida, de la misma manera que está estrechamente ligado a la felicidad, que se convertiría en un método adecuado para medir el Bienestar Psicológico, por lo tanto este fenómeno se acentúa porque se experimenta puntual o temporalmente, esa felicidad hedónica (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999), o como un concepto más integral del desarrollo humano, tal como lo entienden Ryan y Deci (2001).

Por otro lado, existen diversas perspectivas de algunos autores que definen el Bienestar psicológico sobre la base de dos enfoques, el primero el bienestar hedónico desde la perspectiva de Waterman (1993) y Ryan y Deci (2000), manifiestan que es centrado en la felicidad, el logro de placer y evitación del dolor, además definen, el bienestar eudaimónico en términos del grado en que una persona está plenamente operativa y comprometida, como es el crecimiento y el desarrollo del potencial humano. Por lo tanto, ser eudaimónico es el hecho de estar en pleno funcionamiento y no de alcanzar placeres y deseos, así mismo, es ser autónomo, competente y relacionado (Rogers, 1963).

Los autores Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) fundamentan que el enfoque hedónico es vinculado con un bienestar subjetivo que es manifestado por la satisfacción y el balance entre los afectos positivos y negativos en sus vidas, no obstante el enfoque eudaimónico muestra relación con el bienestar psicológico centrándose en actividades beneficiosas que fomentará el crecimiento y desarrollo de la persona siendo factores principales para un buen funcionamiento del bienestar, en otras

palabras experiencias donde haya implicación con las actividades que la persona realiza como algo que tiene sentido, lo llena, le gusta y satisface (Romero Carrasco, Brustad & García Mas, 2007).

Ryff (1989) definió al bienestar psicológico como “Las capacidades que presenta el ser humano con respecto a cómo ha vivido”, así también “un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado felicidad por la sabiduría popular y que tiene variaciones importantes según edad, sexo y la cultural”.

### **1.3.1 Modelos del Bienestar**

Carol Ryff intentó definir la salud mental positiva y en su camino se encontró con los aportes de diferentes autores que la llevaron a crear un modelo que incluye diversas características del funcionamiento humano óptimo; el modelo Jahoda, de María Jahoda (1958), plantea que la persona asume aspectos de salud física y aspectos sociales que son necesarios para tener una buena salud mental (Vázquez y Hervás, 2008).

Además, se encuentra la teoría basada en fundamentos Humanistas de la Autodeterminación de Edward Deci y Richard Ryan (2000) que afirman que el bienestar es la consecuencia de un funcionamiento psicológico impecable, y no necesariamente de frecuencias de experiencias placenteras, así también lo manifiestan Lucas, Diener y Suh (1996) enfatizando que existen afectos placenteros y displacenteros que forman parte de la satisfacción de la persona, además manifiestan que existe dos reacciones, el afectivo y el cognitivo, señalando que la respuesta afectiva es de corta duración e inmediata, sin embargo la cognitiva toma su tiempo y es a largo plazo, por lo tanto la reacción cognitiva refleja valores y metas conscientes, no obstante la reacción afectiva refleja razones inconscientes. Por otro lado, Diener refiere que el bienestar no es un constructo simple o sencillo, sino que está conformado por diversos componentes; como es el área de trabajo, satisfacción con la vida, afectos positivos y afectos negativos (García-Viniegras, 2005).

Por su parte el modelo teórico universalista, se centra en la realización y en la satisfacción de necesidades básicas, de esta manera se logran ciertos objetivos, que son moderados por el aprendizaje, ciclo vital y factores emocionales, logrando alcanzar un adecuado bienestar, estas necesidades se basan en la propuestas de Maslow y Murray, así mismo Ryann, Sheldon, Kasser y Deci (1996) plantean tres necesidades universales que es la autonomía, competencia y relaciones, argumentando que las personas que muestran una satisfacción de necesidades intrínsecas, son las más felices, ya que presentan metas vitales y promueven el desarrollo personal (Castro, 2009).

Los modelos situacionales de “Bottom up” y modelo personológico de “Top Down”, se basan en la suma de momentos felices de una persona da como resultado una satisfacción en su vida, por consiguiente, las personas que son más felices gran parte del tiempo, son aquellas que muestran satisfacción con los amigos, dentro del trabajo, con la familia y en tiempos libres (Castro, 2009).

Por su parte, la Teoría de la adaptación nos habla sobre los eventos estresantes adaptan al ser humano, basándose en un modelo automático de la habituación, cuya idea es que las personas presentan un nivel de bienestar estable, sin embargo, circunstancias cambiantes dentro del entorno, principalmente las negativas, alteran el bienestar, este cambio varía según el temperamento y la personalidad. Esta variación es considerada como set point, el cual es regulable en función a los acontecimientos vitales del individuo, puede afectar su bienestar según afectos positivos o negativos que se den. (Castro, 2009)

Seligman (2011) alude que el bienestar es un conglomerado de componentes distintos, sin embargo, se encuentran interrelacionados, así mismo presentó el Modelo PERMA, cuyas siglas en inglés refieren a las emociones positivas, el involucramiento, las relaciones interpersonales, el sentido de vida y el logro de metas. Además. manifiesta que dentro de este modelo se incluye las fortalezas personales, que pueden incidir sobre las emociones y experiencias de los individuos, para mejorar las relaciones con los demás y tener éxito en la vida.

Por otro lado, Carol Ryff propuso un prototipo de Bienestar Psicológico, basado en el potencial y el crecimiento personal del individuo, y un modelo multidimensional

que consta de seis dimensiones: la autoaceptación, las relaciones positivas con otras personas, la autonomía, el control del entorno, el propósito de la vida y el crecimiento personal, con el objetivo de explicar el bienestar psicológico de las personas a través de emociones positivas y negativas (Coppari, 2012).

#### **1.4 Formulación del problema**

¿Cuál es el estado actual de las investigaciones científicas en materia del bienestar psicológico en los deportistas competitivos adultos tempranos a nivel nacional e internacional del 2012 al 2020?

#### **1.5 Justificación e importancia del estudio**

Tomando como referencia la problemática que se vive a nivel internacional, la presente investigación es relevante porque permitirá conocer las diferencias del Bienestar Psicológico en jóvenes deportistas, lo que beneficiará a la investigación científica con el fin de fomentar el deporte y al mismo tiempo minimizar las consecuencias del sedentarismo con prevalencia a enfermedades u otro tipo de problemas.

Respecto al aporte social, se pretende generar atención y reflexión sobre lo significativo que es realizar deportes o actividad física para mantener un estado físico y mental apropiado, así mismo contribuyendo al cambio de las personas que manejan un ritmo de vida desorganizado e inadecuado.

De la misma forma, los deportistas de las instituciones se beneficiarán con los resultados y conclusiones de esta investigación, que les serán útiles para posibles mejoras en la calidad de vida, además de potenciar el bienestar físico y psicológico de sus deportistas, finalmente dicha investigación aportará nuevas hipótesis para futuros trabajos de estudio.

## **1.6 Objetivos**

### **1.6.1 Objetivo general:**

Analizar las investigaciones científicas de la variable bienestar psicológico en deportistas competitivos adultos temprano, durante el periodo 2012-2020.

### **1.6.2 Objetivos Específicos:**

- Delimitar las investigaciones más importantes sobre El Bienestar psicológico en jóvenes competitivos.
- Investigar los principales enfoques teóricos del bienestar psicológico
- Obtener datos relevantes acerca de las definiciones
- Investigar los programas de intervención en materia del Bienestar Psicológico.

## **1.7 Limitaciones**

En el estudio se presentaron algunas limitaciones puesto que no se encontró información más actualizada de la variable, lo que dificultó recopilar estudios de mayor relevancia.

## **II. MATERIAL Y MÉTODO**

### **2.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación**

Según Gómez, Galeano y Jaramillo (2015) La siguiente investigación es de tipo crítico – interpretativo, se identifica como estado de arte; la cual se rige a un estudio cualitativo – documental, donde se analiza y se sintetiza la información más relevante de dichas bibliografías sobre la variable de interés.

### **2.2 Escenario de estudio**

Se recolecto información de artículos científicos, de nivel internacional. También se investigó en fuentes de revistas y repositorios de universidades con prestigio, con el fin de obtener información verídica, con el fin de obtener resultados significativos.



### **2.3 Caracterización de sujetos**

Dado el diseño y la tipología del presente estudio, se excluye este apartado, ya que, al tratarse de un estudio teórico sobre el bienestar psicológico, no se consideró la utilización de sujetos, por lo que la información se limita a la exploración de estudios teóricos y empíricos sobre la variable.

### **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica utilizada es de una revisión documental, porque se revisó y recolectó diversos artículos e investigaciones respecto a la variable del Bienestar psicológico en deportistas, así mismo para la realización del trabajo bibliográfico, se requiere una amplia búsqueda en la biblioteca electrónica: Redalyc, Scientific Research Publishing, ScienceDirect, Repositorio Uesigo21, Scielo, Scopus; empleando conceptos tales como: "Bienestar psicológico", "jóvenes deportistas" y "deporte de alta competencia". La investigación se limita a los artículos publicados en revistas científicas, en inglés, portugués o español.

### **2.5 Procedimientos para la recolección de datos**

Para la recolección de datos se revisaron repositorios y bibliotecas electrónicas, en donde se encontraron diversos artículos científicos confiables que nos aportaron indagaciones relevantes sobre la variable, así mismo, se sintetizó la información para su respectiva fundamentación.

### **2.6 Procedimiento de análisis de datos**

Para obtener los resultados requeridos, se realizó una minuciosa investigación y eliminación de artículos. Se siguió una serie de pasos con el fin de tener resultados más precisos y verídicos.

Una vez seleccionada la información más importante, se continuó con el análisis y la reestructuración del mismo, organizándose de la siguiente forma.

- Referentes teóricos
- Conceptos principales
- Investigaciones realizadas
- Programas de intervención

## **2.7 Criterios éticos**

Tomando en cuenta el código de ética de la Universidad Señor de Sipán (2019) se resalta, el respeto al derecho de propiedad intelectual de los indagadores o autores, y también sobre la información obtenida se debe utilizar con la debida reserva para los objetivos de la investigación.

## **2.8 Criterios de rigor científico**

Dentro de los conceptos básicos de rigor científico según (Peña, Moreno, Rojas y Malpica, 2012) se destacan:

La fiabilidad o consistencia: Este criterio garantiza que los resultados representan algo verdadero e inequívoco.

Validez: se trata de la correcta interpretación de los resultados y se convierte en un soporte fundamental de la investigación cualitativa.

Credibilidad o valor de la verdad: también conocida como autenticidad, es un requisito importante porque permite mostrar los fenómenos y experiencias humanas tal y como los perciben los sujetos.

Relevancia: permite evaluar la consecución de los objetivos fijados en el proyecto e indica si finalmente se obtuvo un mejor conocimiento del fenómeno o si hubo un impacto positivo en el contexto estudiado.

### III. REPORTE DE RESULTADOS

#### 3.1 Análisis y discusión de los resultados

Existen variedad de Modelos teóricos sobre el Bienestar Psicológico que muestran estrecha relación con diversos factores, partiendo desde el bienestar Hedónico y Eudamónico, que tiene ver con los placeres, la felicidad y el crecimiento personal, hasta la el Modelo “Top down” que se basa en las actitudes positivas o negativas en la vida cotidiana, por lo tanto, en la tabla 3 se exponen dichos modelos, que tratan de explicar desde diferentes perspectivas el Bienestar en la persona y su relación con la vida.

Tabla 01

*Modelos teóricos explicativos del bienestar psicológico según autores*

<b>Autor</b>	<b>Fuente</b>	<b>Año</b>	<b>Teoría</b>	<b>Descripción</b>
Diener, Sandvik y Pavot	Researchgate	1991	Modelo “Abajo-arriba” (bottom-up)	Indican que el bienestar se deriva de la suma de momentos y experiencias agradables y desagradables, es decir, que una persona no está satisfecha hasta que no ha experimentado muchos momentos agradables y satisfactorios.
Castro	Redalyc	2009	Teoría de la Adaptación	Esta teoría se refiere a los eventos estresantes que se adaptan al hombre, basándose en un modelo automático de adaptación, cuya idea es que las personas representan un nivel estable de bienestar, pero las circunstancias ambientales cambiantes, principalmente negativas, modifican el bienestar, este cambio varía según el temperamento y la personalidad (Myers, 1992).
Deci y Ryan	America n	2000	Teoría de la Autodeterminación	Teoría basada en los fundamentos humanistas de la autodeterminación, afirman que el bienestar es una consecuencia del

	Psychologist			funcionamiento psicológico impecable, y no necesariamente de las frecuencias de las experiencias placenteras, ya que Lucas, Diener y Suh (1996) también afirman que hay afectos agradables y desagradables que forman parte de la satisfacción de la persona. También señalan que hay dos reacciones, la afectiva y la cognitiva, subrayando que la respuesta afectiva es inmediata y a corto plazo, aunque la cognitiva lleva tiempo y es a largo plazo, por lo tanto, la reacción cognitiva refleja valores y objetivos conscientes, aunque la reacción afectiva refleja razones inconscientes. Por otro lado, Diener afirma que el bienestar no es una construcción simple o directa, sino que está compuesto por varios componentes; como el área de trabajo, la satisfacción con la vida, los efectos positivos y negativos (García, 2005).
Ryan & Deci	Annual Review of Psychology	2001	Teoría Hedónica y eudaimónica	Tomado desde la perspectiva de Waterman (1993) junto con Ryan y Deci (2000), expresan que el Bienestar hedónico es centrado en la felicidad, el logro de placer y evitación del dolor, además definen al bienestar eudaimónico, en términos del grado en que una persona está plenamente operativa y comprometida, como es el crecimiento personal y el desarrollo del potencial humano. Por lo tanto, ser eudaimónico es el hecho de estar en pleno funcionamiento, de ser autónomo, competente y relacionado.
Carol Ryff	International Journal of Behavioral	1989	Modelo Multidimensional	Carol Ryff propuso un prototipo de bienestar psicológico basado en el potencial humano y el crecimiento personal, y un modelo multidimensional que consta de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, control del

	Develop ment			entorno, propósito de vida y crecimiento personal, con el fin de explicar el bienestar psicológico de las personas a través de las emociones positivas y negativas (Coppari, 2012).
Castro	Redalyc	2009	Modelo de "Arriba-abajo"(top-down)	Argumenta que la gente está predispuesta a experimentar y responder a los acontecimientos y circunstancias adoptando actitudes positivas o negativas en la vida cotidiana de acuerdo con sus características de personalidad.

### Conceptos principales

El concepto de bienestar psicológico ha evolucionado a lo largo de los años, es por ellos que se entiende como 'un nivel de bienestar en el que cada individuo realiza su propio crecimiento personal, puede afrontar el estrés habitual de la rutina diaria, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad.

Diversos autores definen el bienestar psicológico, pero la definición que más se destacó fue la de Ryff (1989) donde definió al bienestar psicológico como "Las capacidades que presenta el ser humano con respecto a cómo ha vivido", así también "un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado felicidad por la sabiduría popular y que tiene variaciones importantes según edad, sexo y la cultural".

En la tabla 02 se evidencia la evolución cronológica, de las definiciones sobre el bienestar psicológico

Tabla 02

*Definiciones conceptuales sobre bienestar psicológico según autores*

Autor(es)	Fuente	Año	Definición
-----------	--------	-----	------------

María Jahoda	Redalyc	1958	plantea que la persona asume aspectos de salud física y aspectos sociales que son necesarios para tener una buena salud mental
Rogers	Anuario de Psicología Clínica y de la Salud	1962	El bienestar es fundamentalmente la consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo.
Ryff	International Journal of Behavioral Development	1989	El bienestar psicológico es un concepto mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, lo que se llama felicidad en la sabiduría popular.
Keyes	Researchgate	1995	El bienestar es el estado mental y emocional que representa una persona para satisfacer las necesidades internas y externas del entorno físico y social, y para adaptarse a diferentes situaciones de tolerancia.
Fierro	Psicothema	2000	menciona que el bienestar psicológico se asocia con la posibilidad potencial o activa de "bien-estar" y "bien-ser", como una disposición a cuidar la salud mental del ser humano de manera responsable, así mismo pueda crear experiencias positivas o una vida feliz siendo consciente de ello.
Ryan y Deci	Annualreviews	2001	Es la suma de estados de ánimo agradables, sentimientos de placer, sentirse a gusto momento a momento, así como aportar elementos de realización

		personal, satisfacción armoniosa, incluso objetivos de vida y no sólo deseos.
	Redalyc	2009
Castro		El bienestar es la suma de momentos felices de una persona dando como resultado una satisfacción en su vida, por consiguiente, las personas que son más felices gran parte del tiempo, son aquellas que muestran satisfacción con los amigos, dentro del trabajo, con la familia y en tiempos libres.

En las investigaciones halladas se puede observar que el deporte tiene un efecto positivo sobre el bienestar psicológico de los deportistas competitivos y como está a través de los años, ha sido relacionada con diferentes variables, como: la personalidad, el apoyo percibido, la ansiedad competitiva, la salud general y la autonomía.

En la tabla 03 muestra las investigaciones realizadas sobre la variable Bienestar psicológico en deportistas competitivos

Tabla 03

*Investigaciones sobre el bienestar psicológico en deportistas competitivos adultos tempranos en los últimos 08 años*

Identificación	Objetivo	Resultados
Sciolo Autores: Cantón, Checa y Vellisca	Evalúa la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico	la El bienestar psicológico de los atletas es superior, si no pierden la concentración ni sufren de ansiedad fisiológica, si poseen más preparación y si emplean técnicas de afrontamiento centradas en las tareas.

<p>“Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento” en el 2015</p>	<p>las técnicas de afrontamiento empleadas en la competitividad en 4 deportes diferentes.</p>	
<p>Science Direct Garza, Tristán, Tomás, Hernández y López. “Presentación de las tareas, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y bienestar en atletas universitarios” en el 2017</p>	<p>Probar un modelo donde la exposición de las tareas del entrenador pronostica la satisfacción de las demandas psicológicas básicas y el bienestar de los deportistas universitarios.</p>	<p>En el estudio de la interrelación entre las variables de investigación se observa una relación positiva y significativa. La exposición de las tareas se vincula positivamente con las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación, y con la vitalidad. Por otro lado, las 3 necesidades psicológicas básicas están vinculadas de manera positiva entre sí, como también con la vitalidad.</p>
<p>Scientific Research Publishing Katagmi y Tsuchiya “Efectos del apoyo social en el bienestar psicológico de los atletas: las correlaciones entre el apoyo recibido, el</p>	<p>Examinar el impacto del apoyo recibido y el apoyo percibido en el bienestar psicológico de los atleta</p>	<p>En este estudio se destacó que el apoyo recibido puede ser un predictor del bienestar psicológico, lo que sugiere que la recepción del apoyo social puede ser un factor clave en el bienestar psicológico de los atletas, no solo para los resultados del rendimiento deportivo.</p>



---

apoyo percibido y la personalidad en el 2016”

Science Direct  
Rivas,Romero,Pérez,López, Pourtau, Molina,González y Garcia.  
“Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas” en 2012.

Encontrar qué niveles de bienestar psicológico eudaimónico (Ryff, 1989a) y la salud salud general, están vinculados a su autonomía percibida, y su trayectoria de lesiones deportivas entre los futbolistas mexicanos.

Los resultados de las dimensiones del bienestar psicológico se hallan dentro de los valores positivos, destacando el propósito en la vida y la autonomía, mientras que la autoaceptación y el crecimiento personal son los que ofrecen los valores más bajos.

Repositorio Uesigo21

Soria  
“Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, otros deportistas y no deportistas” en el 2016

Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, otros deportistas y no deportistas.

Se encontró que los Nadadores presentaron diferencias elevadas respecto de Otros deportistas y No deportistas, resultando que los primeros tienen mayor nivel de Bienestar Psicológico. Es decir que se puede observar que quienes hacen deporte presentan mayor Bienestar Psicológico que aquellos que no hacen deporte.

La participación en el deporte puede tener beneficios positivos para la salud física, emocional y psicosocial. Sin embargo, la evidencia emergente sugiere que ser parte del deporte competitivo puede contribuir a una mala salud mental y puede generar estresores específicos que obstaculizan la optimización de la salud mental de los atletas. El entorno deportivo se presta para la comunicación de mensajes positivos de salud mental y bienestar, aunque la mejor manera de lograr la entrega de estos mensajes sigue siendo incierta. En respuesta a esta incertidumbre, la mejor manera de obtener respuesta sobre la comunidad deportiva, fue realizar una revisión de los programas de intervención que se han ejecutado en estos años a los deportistas competitivos en la cual se puede observar en la tabla 02.

Tabla 04

*Programas de intervención sobre el bienestar psicológico en deportistas competitivos de los últimos 08 años.*

Identificación	Objetivo	Resultados
<p>Researchgate</p> <p>Donohue, Chow, Pitts, Loughran, Schubert, Gavrilova, Allen</p> <p>“Pilotando un enfoque apoyado por la familia para optimizar al mismo tiempo la salud mental y el rendimiento</p>	<p>Modificar las habilidades cognitivas y de comportamiento para superar el abuso de sustancias; 12 reuniones individuales sobre una variedad de temas</p>	<p>En este estudio, participaron atletas con antecedentes de abuso o dependencia de sustancias; entre la edad de 20; 4 hombres, 3 mujeres. Se describe el proceso inicial de desarrollo empírico de The Optimum Performance Program in Sports (TOPPS). Primero revisaron la necesidad de adaptar las intervenciones conductuales basadas en la evidencia para optimizar la salud mental en los atletas. Luego evaluaron las características</p>

<p>deportivo en los atletas”</p> <p>en el 2015</p>	<p>innovadoras de TOPPS. Los resultados de nuestro pilotaje inicial de TOPPS en una serie de ensayos de casos. A lo largo de este proceso de desarrollo, destacaron métodos para abordar los obstáculos (por ejemplo, el estigma) que parecen haber influido en la notable ausencia de programación de rendimiento específica para la optimización de la salud mental en los atletas. El TOPPS parece representar una intervención prometedora para mejorar la salud mental y el rendimiento deportivo de los atletas</p>
--	---

<p>Researchgate Dubuc y Durand “Pasar a la acción: los efectos de una intervención de autorregulación sobre el estrés, el agotamiento, el bienestar y los niveles de capacidad de autorregulación de los estudiantes deportistas universitarios” en el 2015</p>	<p>El propósito de este estudio fue implementar y evaluar el impacto de una intervención de autorregulación centrada en la persona y basada en los sentimientos sobre el estrés, el agotamiento, el bienestar y la capacidad de autorregulación de atletas universitarios que experimentan agotamiento.</p>	<p>Participaron ocho estudiantes universitarios, cuatro hombres (edad 21) y cuatro mujeres (edad 18), con una intervención de autorregulación individual basada en el sentimiento y centrada en la persona que abarcó toda su temporada de competiciones. Los resultados muestran que los estudiantes universitarios atletas que participan en este tipo de intervención pueden aprender a manejarse a sí mismos y a su entorno de manera efectiva para reducir los síntomas adversos y mejorar el funcionamiento óptimo.</p>
---	---	---

García-Naveira,

Alejo

“Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de rendimiento“ en el 2016

El presente estudio evaluó el bienestar (medido con el EBP) y la salud psicológica (medido con el GHQ-12)

Los resultados indican que los deportistas poseen una buena percepción de bienestar y una mala salud psicológica, y que el grupo experimental, tras la aplicación del programa de coaching, mejora su percepción de salud psicológica, aunque no su bienestar.

Pubmed

Gulliver, Griffiths, Christensen, Mackinnon, Calear, Parsons, Bennett, Batterham y Stanimirovic.

“Intervenciones basadas en Internet para promover la búsqueda de ayuda en salud mental en atletas de élite: un ensayo exploratorio

Evaluar la viabilidad y la eficacia de tres intervenciones basadas en Internet diseñadas para aumentar las actitudes, intenciones y comportamientos de búsqueda de ayuda de salud mental en atletas de élite jóvenes en comparación con una condición de control.

Se realizó un ensayo controlado aleatorio (ECA) de tres breves intervenciones totalmente automatizadas de búsqueda de ayuda de salud mental basadas en Internet con 59 jóvenes atletas de élite reclutados en línea en un ensayo cerrado en Australia. La participación estaba abierta a atletas de élite, independientemente de su estado de salud mental o riesgo de enfermedad mental. Los resultados sugieren que la alfabetización breve en salud mental y la desestigmatización mejoran el conocimiento y pueden disminuir el estigma, pero no aumentan la búsqueda de ayuda.

aleatorio  
controlado”  
en el 2012

Redalyc

Romero, Brustad,  
Zapata, Aguayo y  
García

“Bienestar  
psicológico y  
psicopatología:  
estudio de un caso  
de intervención en  
el equipo técnico y  
deportistas de un  
Club de Tenis”  
en el 2013

El objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia de una intervención psicológica después de que un joven tenista atravesara un episodio maníaco que afectó el bienestar emocional de los entrenadores y otros atletas.

La intervención estuvo dirigida al cuerpo técnico y a los atletas, se basó en el Modelo de Bienestar Psicológico desarrollado por Carol Ryff. Como resultado, A nivel de cuerpo técnico, o siente que ha superado el miedo y desconocimiento frente a este caso en particular, por otro lado el trabajo en pro de una tarea en común para la cual todos se veían afectados desde el punto de vista, afectivo, relacional y cognitiva, hace al equipo técnico más unido, coherente y cooperativo en la confrontación con los nuevos retos y el desempeño de la escuela de tenis, sobre todo con los jugadores y la búsqueda de su desarrollo integral, el bienestar y el rendimiento deportivo.

<p>Researchgate</p> <p>Van, Andrews, Diehl y Brewer</p> <p>“Remisión de salud mental para estudiantes atletas: educación y capacitación en línea” en el 2015</p>	<p>El propósito de esta investigación fue crear y evaluar un sitio web interactivo multimedia (www.SupportForSport.org ) para permitir a los estudiantes atletas obtener el conocimiento y la confianza necesarios para hacer referencias efectivas de salud mental.</p>	<p>Se realizó un ensayo controlado aleatorio; de 1 día (la sesión en línea duró al menos 10 min) con estudiantes atletas de 19 años, (46 hombres, 103 mujeres) Los resultados indicaron que ver El sitio www.SupportForSport.org dio como resultado un mejor conocimiento y eficacia de referencias de salud mental en relación con un grupo de control. Estos resultados sugieren que la programación en línea personalizada puede afectar de manera positiva a los estudiantes atletas en todas las regiones geográficas y niveles de disponibilidad de recursos.</p>
--	--	---

### 3.2 Consideraciones finales

El análisis bibliográfico realizado mostró que el deporte tiene una relación significativa con el bienestar psicológico de los deportistas adultos tempranos de alta competencia, desarrollando emociones positivas y mejorando su calidad de vida, de esta manera refuerza su capacidad competitiva, obteniendo mejores resultados en su carrera deportiva; además también existen intervenciones psicológicas que ayudan a favorecer el bienestar psíquico, a la vez posee correlación con otras variables de carácter psicológico.

En relación con las investigaciones realizadas encontramos que, para Rivas, et al. (2012) mencionan que dentro de las dimensiones del Bienestar psicológico de los

deportistas se hallan resultados de valores positivos, distinguiéndose el propósito de vida y la autonomía, sin embargo, la autoaceptación y el incremento personal brindan valores mínimos. Es decir, que para este autor el bienestar psicológico se basa más en el propósito de la vida y la autonomía de los deportistas que su autoaceptación y el crecimiento personal de los mismos.

Para Katagami y Tsuchiya (2016), manifestaron que el apoyo social que reciben los atletas puede ser un predictor del bienestar psicológico, lo que sugiere que recibir dicho apoyo puede ser un factor clave para el bienestar psicológico de un atleta teniendo un impacto positivo en éste, y no sólo para los resultados del rendimiento deportivo.

Así como la práctica del deporte, especialmente a través del ejercicio físico, tiene muchos beneficios para la salud y el bienestar, la evidencia reciente sugiere que el deporte competitivo puede contribuir a la mala salud mental (Bauman, 2016), y que los atletas tienen factores de riesgo específicos para la salud mental.

Estas presiones, descritas por Evans, Weinberg y Jackson (1992) incluyen; tiempos prolongados al estar separados de la familia, consecuencias emocionales negativas de la lesión (Wiese, 2010), mayor riesgo de abuso de sustancias y alcohol (Rey, 2010), preocupaciones de que los medios de comunicación o grandes poblaciones sean críticos con ellos si fallan (Bauman, 2016) y problemas de relación (Donohue, 2007).

Las preocupaciones comunes de la vida de los atletas incluyen conflictos interpersonales, reparos laborales y dificultades financieras. Estas presiones combinadas con la forma en que los atletas interpretan sus fallas en el rendimiento deportivo pueden ser problemáticas. Por ejemplo, los estilos de atribución (es decir, explicaciones para el éxito o el fracaso) se han relacionado con niveles de bienestar emocional, que a su vez pueden contribuir en parte a la depresión (Nixdorf, 2016)

Consecuentemente, los atletas han recibido poco apoyo para controlar su salud mental. En cambio, la cultura deportiva celebra la dureza mental y la desaprobación de la divulgación de la debilidad (Bauman, 2016). En consecuencia, los problemas emocionales y psiquiátricos permanecen ocultos (Trojan, 2015), un

estigma que impide que los atletas busquen ayuda oportuna y adecuada (Bauman, 2016). Rainey describió cuatro razones para el estrés y el agotamiento: miedo al daño físico, miedo al fracaso, presión del tiempo y conflicto interpersonal.

Es por ello que existen pocos programas de salud mental en deportistas, los cuales están diseñados para poblaciones específicas en el deporte a pesar de la demanda de programas. Sin embargo, muchos atletas, a pesar del acceso a información y consejos relevantes, no buscan ayuda, ya que las desventajas de hacerlo superan los beneficios (Bauman, 2016). Las desventajas incluyen la pérdida de tiempo de juego, ser percibido como mentalmente débil o sin compromiso (Putukian, 2016) Además, el miedo a la divulgación puede dañar sus planes de carrera deportiva.

De igual forma, existen barreras adicionales para los jóvenes que buscan ayuda, estas son, la escasa alfabetización en salud mental y el estigma, mientras que los principales facilitadores de la búsqueda positiva de ayuda son; Tener una relación positiva actual con un profesional de la salud o un médico, una inteligencia emocional y / o un apoyo social positivo (Gulliver, 2012).

Por otra parte, en referencia al aspecto teórico, tenemos a Castro (2009) quien alude sobre la teoría de la adaptación, esta se refiere a los eventos estresantes que se adaptan al hombre, pero las circunstancias ambientales cambiantes, principalmente negativas, modifican el bienestar, este cambio varía según el temperamento y la personalidad. Es por ello que Cantón, Checa y Vellisca (2015) han desarrollado estrategias de afrontamiento para regular la ansiedad competitiva y generar el bienestar psicológico de los deportistas; a su vez menciona que mientras no pierdan la concentración ni experimenten ansiedad fisiológica, el bienestar psicológico será mayor, como también si tienen más experiencia y si utilizan estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea.

En relación con la teoría de la Autodeterminación hace referencia la importancia que se halla en la motivación sobre el Bienestar psicológico, es decir, que a mayor motivación autodeterminada, los deportistas se valoran más y perciben mayor satisfacción con la vida, es por ello que la autonomía de los deportistas en



competencia promueve de forma positiva la destreza deportiva favoreciendo al Bienestar Psicológico. (Ryan y Dieci, 2000)

Del mismo modo, la teoría de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas menciona que la exposición de las tareas es una variable de contexto que pronostica la satisfacción de su autonomía, la competencia y la vinculación con el deporte, éstos a su vez con la vitalidad subjetiva de los deportistas de competición, lo que indica que el PT debe ser contemplado por los entrenadores como un elemento relevante que afecta a la salud psicológica de los deportistas y no sólo como un factor pedagógico que persigue el rendimiento deportivo. (Garza, Tristán, Tomás, Hernández y López, 2017)

Los autores Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) fundamentan que el enfoque hedónico es vinculado con un bienestar subjetivo que es manifestado por la satisfacción y el balance entre los afectos positivos y negativos en sus vidas, no obstante el enfoque eudaimónico muestra relación con el bienestar psicológico centrándose en actividades beneficiosas que fomentará el crecimiento y desarrollo de la persona siendo factores principales para un buen funcionamiento del bienestar, en otras palabras experiencias donde haya implicación con las actividades que la persona realiza como algo que tiene sentido, lo llena, le gusta y satisface (Romero Carrasco, Brustad & García Mas, 2007).

Entonces la teoría eudaimónica se basa en que para un buen funcionamiento del Bienestar psicológico es necesario que el ser humano realice actividades provechosas que aporten un crecimiento personal, por lo tanto, promover los deportes de contacto físico como son las artes marciales favorece positivamente sobre el Bienestar psicológico. (González, 2010)

Finalmente, partiendo desde la concepción de bienestar psicológico, ha sido operacionalizado de diferentes maneras, como es el Bienestar subjetivo que comprende una categoría de fenómenos donde se encuentran reacciones emocionales, satisfacciones en el dominio y juicios con la vida, así mismo tiene relación estrecha con la felicidad, que vendría a ser un método adecuado para medir el BP, por consiguiente se enfatiza en el fenómeno tal y como se experimenta puntual o momentáneamente esa felicidad hedónica (Diener, Suh,

Lucas y Smith, 1999), o como un concepto más integral del desarrollo humano, como la entienden Ryan y Deci (2001).

También, existen diversas perspectivas de algunos autores que definen el Bienestar psicológico sobre la base de dos enfoques, el primero el bienestar hedónico desde la perspectiva de Waterman (1993) y Ryan y Deci (2000), manifiestan que es centrado en la felicidad, el logro de placer y evitación del dolor, además definen, el bienestar eudaimónico en términos del grado en que una persona está plenamente operativa y comprometida, como es el crecimiento y el desarrollo del potencial humano. Por lo tanto, ser eudaimónico es el hecho de estar en pleno funcionamiento, de ser autónomo, competente y relacionado.

Para concluir, en base a todo lo mencionado anteriormente, se observa que el bienestar psicológico está relacionado con diferentes variables, las cuales todas son fundamentales en la investigación. A la vez el fortalecer el bienestar psicológico en el deporte, favorece a los deportistas adultos tempranos competitivos. Esto lo afirma Soria (2016), en su estudio, donde encontró que los deportistas competitivos presentaron diferencias elevadas respecto de otros deportistas y no deportistas, resultando que los primeros tienen mayor nivel de Bienestar Psicológico. Es decir que se puede inferir que quienes practican deporte manifiestan mayor Bienestar Psicológico que aquellos que no lo realizan.

#### IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfermann, Dorothee & Stoll, Oliver. (2000). Alfermann, D. & Stoll, O. (2000). Effects of Physical Exercise on Self-Concept and Well-Being. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1), 47-65... *International journal of sport psychology*. 31. 47-65. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/235705124\\_Alfermann\\_D\\_Stoll\\_O\\_2000\\_Effects\\_of\\_Physical\\_Exercise\\_on\\_Self-Concept\\_and\\_Well-Being\\_International\\_Journal\\_of\\_Sport\\_Psychology\\_31\\_1\\_47-65/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/235705124_Alfermann_D_Stoll_O_2000_Effects_of_Physical_Exercise_on_Self-Concept_and_Well-Being_International_Journal_of_Sport_Psychology_31_1_47-65/citation/download)
- Andrews, F. M., y Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319. Recuperados de: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79938616004.pdf>
- Ato, M; López, J y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, vol29, núm. 3. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246002.pdf>
- Bauman, N. J. (2015). The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 135–136. doi:10.1136/bjsports-2015-095570.

- Campbell, A., Converse, P. E., y Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cantón Chirivella, E. (2001). DEPORTE, SALUD, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 1. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521>
- Cantón, E., Checa, I., y Vellisca, M. (2015). Bienestar Psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*. Vol. 34, N°, 2, p. 71-78. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v34n2/1659-2913-rcp-34-02-00071.pdf>
- Castro, A. (2009). El bienestar Psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación de profesorado*, 66 (23,3) (2009), 43-72. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Castro, S. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. Recuperado de: <file:///C:/Users/USSER/Downloads/DialnetElBienestarPsicologico-3098202.pdf>
- Coppari, N. (2012). Nivel de bienestar psicológico de estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas y privadas, *Revista de Paraguay Psicológica*, 9(1), 47-57. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v9n1/a06.pdf>
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/650/65027764012.pdf>
- Diener, Ed & Sandvik, Ed & Pavot, William. (2009). Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. Doi: 10.1007/978-90-481-2354-4\_10.
- Donohue, B; Chow, G; Pitts, M; Loughran, T; Schubert, K; Gavrilova, Y & Allen, D. (2014). *Piloting A Family-Supported Approach to Concurrently Optimize*

Mental Health and Sport Performance in Athletes. *Clinical Case Studies*. 14. 10.1177/1534650114548311. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/275452660\\_Piloting\\_A\\_Family-Supported\\_Approach\\_to\\_Concurrently\\_Optimize\\_Mental\\_Health\\_and\\_Sport\\_Performance\\_in\\_Athletes](https://www.researchgate.net/publication/275452660_Piloting_A_Family-Supported_Approach_to_Concurrently_Optimize_Mental_Health_and_Sport_Performance_in_Athletes)

Donohue, Brad & Miller, Abby & Crammer, Lisa & Cross, Chad & Covassin, Tracy. (2007). A standardized method of assessing sport specific problems in the relationships of athletes with their coaches, teammates, family, and peers. *Journal of Sport Behavior*. 30. 375-397. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/232544382\\_A\\_standardized\\_method\\_of\\_assessing\\_sport\\_specific\\_problems\\_in\\_the\\_relationships\\_of\\_athletes\\_with\\_their\\_coaches\\_teammates\\_family\\_and\\_peers](https://www.researchgate.net/publication/232544382_A_standardized_method_of_assessing_sport_specific_problems_in_the_relationships_of_athletes_with_their_coaches_teammates_family_and_peers)

Dubuc-Charbonneau, Nicole & Durand-Bush, Natalie. (2015). Moving to Action: The Effects of a Self-Regulation Intervention on the Stress, Burnout, Well-Being, and Self-Regulation Capacity Levels of University Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 9. 173-192. 10.1123/jcsp.2014-0036. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/282407481\\_Moving\\_to\\_Action\\_The\\_Effects\\_of\\_a\\_Self-Regulation\\_Intervention\\_on\\_the\\_Stress\\_Burnout\\_Well-Being\\_and\\_Self-Regulation\\_Capacity\\_Levels\\_of\\_University\\_Student-Athletes](https://www.researchgate.net/publication/282407481_Moving_to_Action_The_Effects_of_a_Self-Regulation_Intervention_on_the_Stress_Burnout_Well-Being_and_Self-Regulation_Capacity_Levels_of_University_Student-Athletes)

Evans, M., Weinberg, R. y Jackson, A. (1992). Factores psicológicos relacionados con el uso de drogas en atletas universitarios. *The Sport Psychologist*, 6 (1), 24–41. doi: 10.1123 / tsp.6.1.24

Fierro, A. (2000). Sobre la vida feliz. *Journals Scholar Metrics*, 13 (3), 530-531. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=474>

García-Naveira, Alejo. (2016). PERCEPCIÓN DEL BIENESTAR Y DE LA SALUD PSICOLÓGICA, Y LA EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN COACHING EN DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO. *Revista*

Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. 11. 211-219.  
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841005.pdf>

García-Viniegras, C. (2005). El Bienestar Psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electronica de Psicología Iztacala*. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/19260/18262>

Garza-Adame, O., Tristán, J. L., Tomás, I., Hernández-Mendo, A., & López-Walle, J. M. (2017). Presentación de las tareas, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y bienestar en atletas universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 13–20. doi: 10.1016/j.jbhsi.2017.06.003

González, J. (2010). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *Revista de Ciencias del Deporte*, vol. 7, pp. 75-80. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/865/86517385009.pdf>

Gomez, Maricelly & Galeano, Catalina & Jaramillo, Dumar. (2015). El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales* 2216-1201. 6. 423-442. 10.21501/22161201.1469.

Guillen, Felix & Castro Sánchez, Jose & Guillén, M... (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista Psicología del Deporte*. 12. 91-108. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/224863743\\_Calidad\\_de\\_vida\\_salud\\_y\\_ejercicio\\_fisico\\_una\\_aproximacion\\_al\\_tema\\_desde\\_una\\_perspectiva\\_psicosocial](https://www.researchgate.net/publication/224863743_Calidad_de_vida_salud_y_ejercicio_fisico_una_aproximacion_al_tema_desde_una_perspectiva_psicosocial)

Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen, H., Mackinnon, A., Calear, A. L., Parsons, A., Bennett, K., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2012). Internet-based interventions to promote mental health help-seeking in elite athletes: an exploratory randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 14(3), e69. <https://doi.org/10.2196/jmir.1864>

- Katagami, E & Tsuchiya, H. (2016). Effects of Social Support on Athletes' Psychological Well-Being: The Correlations among Received Support, Perceived Support, and Personality. *Psychology*. 07. 1741-1752. 10.4236/psych.2016.713163. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/310814296\\_Effects\\_of\\_Social\\_Support\\_on\\_Athletes'\\_Psychological\\_Well-Being\\_The\\_Correlations\\_among\\_Received\\_Support\\_Perceived\\_Support\\_and\\_Personality#:~:text=The%20results%20indicated%20that%20received,positively%20correlated%20with%20each%20other.](https://www.researchgate.net/publication/310814296_Effects_of_Social_Support_on_Athletes'_Psychological_Well-Being_The_Correlations_among_Received_Support_Perceived_Support_and_Personality#:~:text=The%20results%20indicated%20that%20received,positively%20correlated%20with%20each%20other.)
- Keyes, Corey & Shmotkin, Dov & Ryff, Carol. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of personality and social psychology*. 82. 1007-22. Doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007.
- King, K. A., Dowdall, M. P., & Wagner, D. I. (2010). Coaches' attitudes and involvement in alcohol prevention among high school athletes. *Journal of community health*, 35(1), 68–75. <https://doi.org/10.1007/s10900-009-9190-4>
- Lucas, RE, Diener, E. y Suh, E. (1996). Validez discriminante de las medidas de bienestar. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 71 (3), 616–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Ministerio de Salud (2012). Nota de prensa. La Actividad física puede evitar infartos. Recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/34707-la-actividad-fisica-puede-evitar-infartos>
- Ministerio de Salud (2019). Nota de prensa. Minsa recomienda realizar actividad física para fortalecer el Sistema inmunológico. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/50356-minsa-recomienda-realizar-actividad-fisica-para-fortalecer-el-sistema-inmunologico>
- Myers, D. (2009). Los secretos de la felicidad. *Revista Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/199207/the-secrets-happiness>

- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.00893
- Paffenbarger R. S. Jr., Hyde R. T., y Wing A. L. (1990) Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. En C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, y B. D. McPherson (Eds.), *Exercise, Fitness, and Health: A Concensus of Current Knowledge* (pp. 33-48). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Peñaguirre, M y Rodríguez, T. (2017). Un camino hacia el bienestar subjetivo. *Revista de Psicología INFAD*. pp. 301-305. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220030.pdf>
- Putukian M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British journal of sports medicine*, 50(3), 145–148. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095586>
- Rainey, D. W. (1995). Stress, burnout, and intention to terminate among umpires. *Journal of Sport Behavior*, 18(4), 312–323. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1996-24576-001>
- Rivas, C, Romero, A, Pérez-Llantada, M, López, A, Pourtau, M, Molina, I, González, J, García-Mas, A (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*. 2012, 21 (2), 365-371. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235126897017>
- Romero Carrasco, Alicia Elena y Brustad, Robert J. y Zapata Campbell, Rolando y Aguayo Cuevas, Cecilia y García Ucha, Francisco (2013). Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 387-394. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2351/235128058003>



- Ryan, R & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist*. 55. 68-78. 10.1037/0003-066X.55.1.68. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/11946306\\_Self-Determination\\_Theory\\_and\\_the\\_Facilitation\\_of\\_Intrinsic\\_Motivation\\_Social\\_Development\\_and\\_Well-Being/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/11946306_Self-Determination_Theory_and_the_Facilitation_of_Intrinsic_Motivation_Social_Development_and_Well-Being/citation/download)
- Ryan, R & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual review of psychology*. 52. 141-66. 10.1146/annurev.psych.52.1.141. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/12181660\\_On\\_Happiness\\_and\\_Human\\_Potentials\\_A\\_Review\\_of\\_Research\\_on\\_Hedonic\\_and\\_Eudaimonic\\_Well-Being/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/12181660_On_Happiness_and_Human_Potentials_A_Review_of_Research_on_Hedonic_and_Eudaimonic_Well-Being/citation/download)
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Soria, C. (2018). Así Influye ir al gimnasio en tu autoestima. Recuperado de: <https://www.hola.com/estar-bien/20181005130632/asi-influye-ir-al-gimnasio-en-tu-autoestima-cs/>
- Soria, D. (2016). Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas. (Tesis de Licenciatura, Universidad siglo 21) Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/13046/SORIA%20YAMIL%20DANIEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Trojan T. (2016). Depression is under-recognised in the sport setting: time for primary care sports medicine to be proactive and screen widely for depression symptoms. *British journal of sports medicine*, 50(3), 137–139. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095582>
- Vanraalte, Judy & Drewson, Staci & Cornelius, Allen & Diehl, Nancy & Brewer, Britton. (2015). Mental Health Referral for Student-Athletes: Web-Based Education and Training. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 9. 197-212.

10.1123/jcsp.2015-0011. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/282353272\\_Mental\\_Health\\_Referral\\_for\\_Student-Athletes\\_Web-Based\\_Education\\_and\\_Training/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/282353272_Mental_Health_Referral_for_Student-Athletes_Web-Based_Education_and_Training/citation/download)

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J y Gómez, D. (2009). Bienestar Psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud 15-28. Recuperado de:  
[http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)

Warburton, D. E. R. (2009). The physical activity and exercise continuum. En Bouchard, C., y Katzmarzyk, P. T. (Eds.), *Advances in Physical Activity and Obesity* (pp. 21-30). Champaign, IL: Human Kinetics.

Waterman, AS (1993). Dos concepciones de la felicidad: Contrastes de expresividad personal (eudaimonia) y disfrute hedónico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 64 (4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Wiese-Bjornstal D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20 Suppl 2, 103–111. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01195.x>