



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales.**

**Riobamba, 2022**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Psicólogo Clínico**

**Autores:**

Hernández Vique Cristhian Fernando

Morocho Gómez Nataly Johana

**Tutora:**

Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama

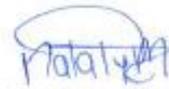
**Riobamba, Ecuador. 2022**

## AUTORÍA

Nosotros Cristhian Fernando Hernández Vique con C.C. 0605857234 y Nataly Johana Morocho Gómez con C.C. 0605619410, declaramos ser responsables de las ideas, resultados y propuestas planteadas en este proyecto de investigación sobre **“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD COMPETITIVA EN DEPORTISTAS PROFESIONALES. RIOBAMBA, 2022”** y que el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



.....  
Cristhian Fernando Hernández Vique  
0605857234



.....  
Nataly Johana Morocho Gómez  
0605619410

## DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR

Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD COMPETITIVA EN DEPORTISTAS PROFESIONALES. RIOBAMBA, 2022”**, realizado por el Sr. Sr. Cristhian Fernando Hernández Vique con cédula de identidad 0605857234 y la Srta. Nataly Johana Morocho Gómez con cédula de identidad 0605619410, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama

**TUTOR**

Riobamba, 14 de noviembre de 2022.

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, 2022”, presentado por el Sr. Cristhian Fernando Hernández Vique con cédula de identidad 0605857234 y la Srta. Nataly Johana Morocho Gómez con cédula de identidad 0605619410, bajo la tutoría de la Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de sus autores; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 17 de noviembre de 2022.

Dr. Byron Alejandro Boada Aldaz  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE  
GRADO



Firma

MSc. María Soledad Fierro Villacreses  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE  
GRADO



Firma

MSc. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE  
GRADO



Firma

## CERTIFICADO ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba 14 de noviembre del 2022  
Oficio N° 050-2022-2S-URKUND-CID-2022

**MSc. Ramiro Torres Vizuet**  
**DIRECTOR CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **MSc. Cristina Alessandra Procel Niama**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 149529556	Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, 2022	Nataly Johana Morocho Gómez Cristhian Fernando Hernández Vique	3		

Atentamente,

CARLOS GAFAS GONZALEZ  
Firmado digitalmente por CARLOS GAFAS GONZALEZ  
Fecha: 2022.11.15 05:55:12 -0500

Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH  
C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

## DEDICATORIA

A mí, a mis padres, a mis hermanos, a mis abuelitos, a mis amigos...

*Cristhian*

En cada etapa de mi vida, he encontrado personas que han sido un aporte esencial para seguir creciendo como persona y lograr cada una de mis metas; hoy, este proyecto lo dedico a mi familia por el esfuerzo, apoyo y amor brindado a lo largo de mi vida.

*Nataly*

## **AGRADECIMIENTO**

Llegar al nivel personal, académico y profesional en el que me encuentro no habría sido posible sin el apoyo de muchas personas que de una u otra forma han estado presentes en mi camino, les agradezco a todas y cada una de ellas, partiendo desde mi familia quienes han sido el soporte constante en cada etapa de mi vida, a los profesores que supieron ser guías en el apasionante y complejo mundo de la Psicología, a mi compañera de tesis y amigos quienes aliviaron los días difíciles y finalmente, el agradecimiento más importante... gracias a la vida.

*Cristhian*

Agradezco a mi abuelitos, padres y tíos quienes con amor, paciencia, dedicación y apoyo incondicional han sido el pilar y centro fundamental en mi vida. Con mucho aprecio agradezco a todos y cada uno de mis profesores que me han guiado e impartido sus conocimientos a lo largo de estos 5 años, finalmente agradezco a mis amigos y especialmente a mi compañero de tesis por acompañarme y apoyarme a lo largo de mi vida universitaria.

*Nataly*

## ÍNDICE GENERAL

<b>DERECHOS DE AUTORÍA .....</b>	<b>.....</b>
<b>DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR .....</b>	<b>.....</b>
<b>CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL .....</b>	<b>.....</b>
<b>CERTIFICADO ANTIPLAGIO .....</b>	<b>.....</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>.....</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>.....</b>
<b>ÍNDICE GENERAL .....</b>	<b>.....</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>.....</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>.....</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>.....</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>13</b>
Planteamiento del Problema .....	13
Justificación .....	14
Objetivos.....	15
General.....	15
Específicos .....	15
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>16</b>
Estado del Arte.....	16
Bienestar psicológico.....	17
Psicología Positiva .....	17
Definiciones .....	17
Modelos de Bienestar Psicológico .....	18
Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff .....	18
Dimensiones del Bienestar Psicológico .....	19
Bienestar Psicológico en deportistas.....	20
Ansiedad Competitiva .....	20
Definiciones .....	20
Ansiedad en deportistas.....	21
Características clínicas de la Ansiedad Competitiva .....	21
Consecuencias de la ansiedad en deportistas .....	22
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA .....</b>	<b>24</b>
Enfoque de la Investigación.....	24

Diseño de investigación.....	24
Nivel de investigación .....	24
Población .....	24
Hipótesis .....	24
Técnicas .....	25
Instrumentos.....	25
Métodos de análisis .....	25
Procesamiento de datos.....	26
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>27</b>
Resultados .....	27
Discusión .....	32
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>35</b>
Conclusiones .....	35
Recomendaciones.....	35
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>41</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Dimensiones del Bienestar Psicológico.....	27
Tabla 2: Nivel de Bienestar Psicológico en deportistas profesionales .....	28
Tabla 3: Subescalas de Ansiedad Precompetitiva .....	29
Tabla 4: Niveles de Ansiedad Competitiva en deportistas profesionales .....	29
Tabla 5: Correlación entre el Bienestar Psicológico y la Ansiedad Competitiva.....	30

## RESUMEN

El objetivo del presente proyecto de investigación fue analizar el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, 2022. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo bibliográfico, documental; de diseño transversal, no experimental y es de nivel descriptivo, correlacional. La población estuvo constituida por una base de datos anónima de 165 deportistas profesionales de distintos clubs deportivos de la ciudad de Riobamba, se utilizaron criterios de inclusión y exclusión por lo que finalmente se contó con la base de datos completa de 125 deportistas profesionales. Para la obtención de datos, se utilizó una ficha de observación que permitió recopilar los resultados de las pruebas psicológicas: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff e Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R. Los resultados indicaron que el 46.4% de la población presenta un alto nivel de bienestar psicológico y el 48% de la misma, presenta un nivel alto de ansiedad competitiva. Por otra parte, el valor de significancia es de .044 y el valor estadístico  $r$  de Pearson es de  $-.180$ . En conclusión, se estableció la existencia de una correlación negativa significativa por lo que se infiere que a menor bienestar psicológico existe mayor ansiedad competitiva, sin embargo, esta correlación es baja probablemente debido al reducido número de datos disponibles para el estudio, de la misma forma puede relacionarse con la presencia de más factores que se involucran al momento de competir.

**Palabras clave:** bienestar, psicológico, ansiedad, competitiva, deportistas.

## ABSTRACT

This research aims to examine the psychological well-being and competitive anxiety in professional athletes. The research was conducted in Riobamba in 2022. It included a quantitative, bibliographic, documentary, cross-sectional, non-experimental, descriptive, and correlational approach. The population was made up of an anonymous database of 165 professional athletes from several Riobamba sports clubs. Finally, a complete database of 125 professional athletes was created using inclusion and exclusion criteria. In order to gather information, the Psychological Well-Being Scale of Ryff and the CSAI-2R Competitive Anxiety Inventory scores were recorded on an observation form. The results indicated that 48% of the population had high levels of competitive anxiety, and 46.4% of the population showed high levels of psychological well-being. The statistic value of  $r$  of Pearson is  $-0.180$ , while the significance value is  $0.044$ . As a result, it can be inferred that there is a significant negative correlation among psychological well-being and competitive anxiety. However, this correlation is low probably due to a small amount of data for the study and could also be connected to the presence of other factors,

**Key words:** well-being, psychological, anxiety, competitive, athletes.

Reviewed by:



Lic. Mishell Salao Espinoza

**ENGLISH PROFESSOR**

C.C. 0650151566

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN**

El tema del presente trabajo titulado bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales, Riobamba 2022, tiene como objetivo analizar el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales.

El bienestar psicológico se define como la felicidad subjetiva de la vida de las personas, es una valoración que el individuo realiza de sus acciones y de su vida en general, en dicha autovaloración existe una supremacía de los sentimientos positivos sobre los negativos, por lo cual la persona tiene una sensación de bienestar y se siente autorrealizada (Orozco et al., 2020).

Por otra parte, la ansiedad competitiva es definida como el sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza ante algún acontecimiento estresante, como en este caso lo son las diferentes competencias a las cuales se ven sometidos los deportistas, dicho sentimiento se acompaña por manifestaciones fisiológicas como temblores, taquicardia, entre otros (Jaramillo et al., 2020).

Finalmente, en el presente documento se presenta el planteamiento del problema con base al bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales, posteriormente se describe la justificación, objetivos, marco teórico, metodología, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, anexos y la bibliografía utilizada a lo largo del presente proyecto de investigación.

### **Planteamiento del Problema**

Partiendo desde el punto de que la salud se refiere a “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1948), se puede identificar que dicho estado de bienestar está relacionado con una gran cantidad de factores, dentro de los cuales la actividad física está incluida, puesto que la misma permite mejorar el bienestar general y que, entre otros beneficios, exista una disminución de la sintomatología de ansiedad y depresión como una ventaja de niveles más altos de actividad física (OMS, 2020).

Se establece que a nivel mundial más de una cuarta parte de la población adulta mundial, aproximadamente 1 400 millones de adultos no alcanzan un nivel suficiente de actividad física para mantenerse sanos, por tal motivo es que mediante el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 se plantea reducir la inactividad física y es el deporte una de las vías para lograrlo (OMS, 2020).

Sin embargo, se debe considerar que una persona que practica algún deporte no está exenta de padecer problemas en su salud mental, tomando en cuenta también que realizar esta práctica como una actividad meramente recreacional tiene distintas implicaciones comparado a cuando se lo practica de forma profesional.

El Comité Olímpico Internacional reveló que la ansiedad precompetitiva es esperable en atletas frente a competencias importantes, siendo también un factor que determina el rendimiento de los mismos en cuanto a sus respuestas conductuales y estrategias de

afrontamiento, añadiendo que el equilibrio y bienestar psicológico puede verse afectado por el miedo a la evaluación negativa, lo que produce sintomatología relacionada a la ansiedad hasta casi el 45% en atletas de deportes de equipo e identificando una prevalencia de trastornos de salud mental de entre el 5% y 35% en deportistas de élite (Reardon et al., 2019).

Además, una encuesta realizada en 2020 a 4 mil atletas de 135 países sobre el bienestar y salud mental permitió identificar que el 50% de deportistas tenían problemas para mantenerse motivados (Cuevas, 2021).

Un estudio realizado en México con 522 deportistas encontró que el 15% de los mismos poseían un bajo nivel de bienestar psicológico (Reche-García et al., 2022). En Perú, de 253 deportistas se encontró que un 38.2% presentó ansiedad competitiva en un nivel medio y un 30% en un nivel alto, situación que compromete la salud mental y óptimo desempeño personal (Guardia, 2021). En Chile se estudió a 50 deportistas determinando que existe una relación significativa entre estrategias de afrontamiento, ansiedad precompetitiva y autoconfianza (Sepúlveda et al., 2019).

En el Ecuador, el deporte fue declarado política de estado para promover la salud física y mental, en la provincia de Pichincha se investigó a 100 deportistas dentro de los cuales el índice de bienestar psicológico fue la que obtuvo mayor dispersión frente a otras variables (Andrade, 2022). Otro estudio realizado en la provincia de Tungurahua reflejó que el 75% de deportistas registra un nivel medio de ansiedad, seguido del 12.5% que presenta un nivel bajo (Espejo, 2015).

Además, a nivel local existe la creencia popular de que los deportistas al tener un buen rendimiento físico, se encuentran saludables tanto física como mentalmente, por lo cual se cree que poseen un alto bienestar psicológico, sin embargo, dentro de la ciudad de Riobamba al tener un elevado porcentaje de deportistas se observa frecuentemente que dentro de las diferentes competencias los deportistas al verse influenciados por la presión de ganar un premio económico y el reconocimiento social, presentan manifestaciones conductuales antes del partido como nerviosismo, tensión, preocupación, distraibilidad, poca comunicación y a su vez al finalizar dichas competencias se observan manifestaciones como irritabilidad, desmotivación, fatiga, tendencia a la emocionalidad, entre otras.

Todas y cada una de las diferentes características psicológicas mencionadas anteriormente generan alteración en la salud mental de los deportistas, desencadenando dificultades tanto en sus relaciones familiares, sociales como profesionales, por lo que, al no ser atendida esta problemática los deportistas pueden presentar problemas a nivel físico, conductual o en alguno de los casos desarrollar alguna patología a nivel mental.

Por lo cual se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales?

### **Justificación**

La investigación propuesta pretende recopilar información para analizar el nivel de bienestar psicológico en sus distintas dimensiones y la ansiedad competitiva que presentan los

deportistas profesionales de la ciudad de Riobamba, así se podrá evidenciar cómo la sintomatología de ansiedad antes de la competencia se presenta de la mano de los niveles de crecimiento personal y desarrollo de capacidades, identificando las áreas a trabajar en el fomento del bienestar psicológico para que los deportistas, reflejen un mejor desempeño y funcionalidad no solo en el nivel deportivo sino también en todo lo referido a su salud mental.

Por lo tanto, la importancia académica del presente estudio reside en la ausencia de estudios previos que correlacionen el bienestar psicológico con la ansiedad competitiva en el entorno local y nacional, lo que permite que tanto los deportistas a nivel individual como las diferentes organizaciones o clubs deportivos manejen la información obtenida de la mano de estrategias psicológicas que permitan prevenir la ansiedad competitiva y fortalezcan el bienestar psicológico. Por otra parte, este estudio dará paso a futuras investigaciones sobre temáticas relacionadas, y a comprender de mejor manera la investigación con la finalidad de establecer posibles soluciones en base a los datos obtenidos en el estudio.

Es factible la ejecución de la investigación porque los investigadores cuentan con una base de datos anónima de deportistas profesionales de distintos clubs deportivos de la ciudad de Riobamba, además disponen de material bibliográfico actualizado, instrumentos de evaluación previamente aplicados en población similar a la del presente estudio y los recursos económicos necesarios.

## **Objetivos**

### **General**

- Analizar el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, 2022.

### **Específicos**

- Identificar las dimensiones del bienestar psicológico en deportistas profesionales.
- Describir las subescalas de la ansiedad competitiva en deportistas profesionales.
- Relacionar el bienestar psicológico y las manifestaciones de la ansiedad presente en los deportistas profesionales.
- Seleccionar estrategias psicológicas para prevenir la ansiedad competitiva y fortalecer el bienestar psicológico.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### Estado del Arte

A continuación, se describen varios estudios relacionados con las variables de investigación:

Se consideró el estudio realizado en España sobre la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas, que tuvo como objetivo determinar los niveles de ansiedad e inteligencia emocional en una muestra de deportistas españoles y analizar las relaciones existentes entre los factores psicológicos mencionados, es así que en el año 2020 se realizó un estudio de diseño descriptivo, cuantitativo transversal, donde se aplicó el Schutte Self Report Inventory (SSRI) que permite medir la inteligencia emocional y el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a un total de 372 deportistas (Castro-Sánchez et al., 2020). Como resultados de dicha investigación se obtuvo que, al relacionar la ansiedad con la inteligencia emocional, los sujetos con ansiedad baja son los que obtienen las puntuaciones más elevadas en inteligencia emocional, mientras que los sujetos con ansiedad alta son los que presentan los valores más bajos de inteligencia emocional (Castro-Sánchez et al., 2020).

Por otra parte, se menciona el estudio realizado en Venezuela sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas, cuyo objetivo fue indagar la correlación entre inteligencia emocional y ansiedad precompetitiva, particularmente en deportistas practicantes de Kickingbal, por lo que en el año 2017 se realizó un estudio de campo, correlacional con un total de 60 participantes que se encontraban en un rango de edad de entre 18 y 27 años (Paz y Escaraballone, 2017). Se aplicaron dos instrumentos; la Escala de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer en su versión española y el Cuestionario de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2), obteniendo como resultados para la variable ansiedad precompetitiva que la dimensión somática es la que menos afecta a los atletas, con un promedio de 18.18 puntos, dejando la ansiedad cognitiva como la que más se hace presente al momento de enfrentar una competición, con un promedio de 19.67 puntos (Paz y Escaraballone, 2017). En general, la muestra de sujetos presenta un nivel medio de afectación por la ansiedad precompetitiva y en cuando a la correlación entre las variables es débil y de sentido negativo (Paz y Escaraballone, 2017).

Se consideró importante la investigación acerca del factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva, que tuvo como objetivo analizar el posible efecto protector tanto de las estrategias de afrontamiento como de la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico, a pesar de experimentar ansiedad en la competición deportiva, es así que en marzo de 2019 se realizó una investigación transversal, basada en el análisis de relación entre variables con un total de 99 futbolistas amateurs (Aguinaga et al., 2021).

Se aplicaron 4 instrumentos; el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportivo, Cuestionario de Entorno de Grupo, Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento de la Ansiedad en la Competición Deportiva (Aguinaga et al., 2021). Los resultados mostraron

relaciones bivariadas negativas entre ansiedad y bienestar. Sin embargo, al analizar el efecto moderador tanto de la cohesión grupal como de las estrategias de afrontamiento, se observó que ambas variables amortiguaban el efecto negativo de la ansiedad sobre el bienestar (Aguinaga et al., 2021).

Finalmente, se tomó en cuenta la investigación acerca de la actividad física deportiva y bienestar psicológico que tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho 2018, para lo cual se utilizaron dos tipos de cuestionario, el primero para medir la actividad física deportiva que consta de 20 ítems y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, ambas con escalas de tipo politómicas, mismos que fueron aplicados a 132 estudiantes universitarios (López, 2018). Como resultado se comprobó que la actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, con un  $Rho=0.749$  y significativa  $p=0.000$  con una correlación alta (López, 2018).

## **Bienestar psicológico**

### **Psicología Positiva**

Principalmente tras la Segunda Guerra Mundial se procuró intervenciones psicológicas, médicas, políticas, sociales y tecnológicas que fomenten el bienestar en el individuo y la sociedad, y es específicamente en el ámbito de la salud donde el interés empezó a volcarse hacia la promoción del bienestar subjetivo y promoción de salud en general (Garassini, 2018).

Es así que se presenta un concepto de psicología positiva que se centra en las condiciones y procesos que permiten el adecuado y óptimo funcionamiento de las personas, grupos e instituciones, reflejando la necesidad de la sociedad de saber más sobre ciertos fenómenos poco estudiados (Gable y Haidt, 2015)

### **Definiciones**

El bienestar psicológico tiene que ver con “el propio agrado, responder eficientemente a responsabilidades cotidianas y tener relaciones positivas con otros” (Cortese et al., 2018). Se trata de una conceptualización integrada por varias dimensiones, relacionado principalmente con el crecimiento personal y capacidades propias que permiten un funcionamiento positivo, construida a lo largo de la historia de vida y su adecuada apreciación (Ferrer, 2020).

Desde otra perspectiva también se lo considera como la felicidad subjetiva de la vida de las personas, es una valoración que el individuo realiza de sus acciones y de su vida en general, en dicha autovaloración existe una supremacía de los sentimientos positivos sobre los negativos, por lo cual la persona tiene una sensación de bienestar y se siente autorrealizada (Orozco et al., 2020).

En la literatura disponible se pueden identificar principalmente dos corrientes que abordan el Bienestar Psicológico, un enfoque hedónico ligado a las emociones positivas, placer y felicidad y otro enfoque eudaimónico en el cual se involucra el potencial humano y actitudes frente a la realidad del sujeto, siendo este segundo enfoque el que más atención ha captado en el ámbito clínico (Garassini, 2018).

### **Modelos de Bienestar Psicológico**

Desde la Psicología Positiva se plantean 5 modelos que pretenden aproximarse al estudio del bienestar humano:

**Modelo de Jahoda.** Surgió como una de las primeras aportaciones en este enfoque positivo de la salud, María Jahoda parte esencialmente de criterios racionales y teóricos más que de investigaciones, pero se propuso identificar los componentes de la salud mental positiva con 6 criterios: Actitudes hacia sí mismo; Crecimiento, Desarrollo y autoactualización; Integración; Autonomía; Percepción de la realidad y; Control ambiental (Rueda, 2021).

**Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan.** Tomando de base formulaciones humanistas, sus principios y las investigaciones derivadas de esta, Edward Deci y Richard Ryan desarrollan la teoría de la autodeterminación donde la motivación humana tiene especial interés, y se establece tres niveles de los que depende el adecuado funcionamiento del individuo: global, contextual y situacional, además motivaciones intrínsecas y extrínsecas donde especialmente las primeras permiten la satisfacción de las necesidades y por ende mayores niveles de bienestar (Stover et al., 2017).

**Modelo de Bienestar y Salud Mental de Keyes.** El trabajo de Corey Keyes parte de las dimensiones de bienestar de Ryff, sin embargo, lo aborda añadiendo el bienestar emocional, incluyendo aspectos hedónicos referidos a sentimientos positivos hacia la propia vida, y bienestar social que refleja cuánto prosperan los individuos en la esfera pública con otras personas, unificando así las perspectivas hedónicas y eudaimónicas (Cortese et al., 2018).

**Modelo de las tres vías de Seligman.** En este caso Martin Seligman propone tres rutas de acceso al bienestar: mediante la realización de actividades placenteras y experimentación de emociones positivas; el compromiso con realización de tareas que permite experimentar un estado de flow; y el bienestar experimentado a través de acciones con significado de vida (Cuello, 2018).

### **Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff**

Carol Diane Ryff es una psicóloga e investigadora estadounidense que se ha convertido en una autora clave en el estudio de este constructo, aborda el funcionamiento óptimo del ser humano desde la mirada de autores como Maslow, Rogers, Allport, Jung, Jahoda, entre otros, y sus publicaciones son de las que más citas y acogida ha recibido por parte de la comunidad científica (Ryff, 2018).

En dicho modelo se proponen 6 dimensiones del bienestar psicológico, y no considera aspectos hedónicos como predictores de bienestar, es decir que las emociones positivas o placenteras no son causantes de funcionamiento psicológico óptimo, sino el resultado del mismo (Saldaña et al., 2020).

El creciente interés por la medición psicométrica de esta variable ha permitido la creación y aplicación de instrumentos que han sido traducidos a más de 30 idiomas y generado más de 750 publicaciones apoyando el modelo de 6 factores incluso en distintos contextos culturales, además su versatilidad permite relacionar el bienestar psicológico con muchas otras variables como el desarrollo del ciclo vital, aspectos biológicos, familia, trabajo, cultura, formulándose tanto como variable dependiente como independiente (Ryff, 2018).

### **Dimensiones del Bienestar Psicológico**

Para la presente investigación se utilizó las dimensiones propuestas por Carol Ryff, y se describen a continuación.

**Control Ambiental.** Tiene relación con la capacidad de crear e identificar entornos favorables para el individuo (Sandoval et al., 2017). Permite el manejo del medio y del individuo para influir en el contexto y de esta forma satisfacer necesidades y deseos personales (Cuello, 2018).

**Crecimiento personal.** Para alcanzar el funcionamiento óptimo se demanda del desarrollo de habilidades propias y el individuo debe generar las condiciones necesarias para lograrlo, desarrollando y consolidando competencias individuales (Sandoval et al., 2017).

**Propósito en la vida.** En este caso se involucran las metas y objetivos de vida, donde la persona debe definirlos claramente para conseguir lo que se desea (Sandoval et al., 2017). Esta dimensión permite dotar de significado a las experiencias de la persona, encaminando las acciones pasadas y presentes hacia la consecución de objetivos (Cuello, 2018).

**Autonomía.** Conocida también como autodeterminación personal, en la cual personas con mayor nivel de autonomía disponen de mejores estrategias de afrontamiento ante la presión social y la autorregulación del comportamiento, manteniendo su individualidad e independencia en distintos contextos sociales, sin ceder ante dichas presiones en el transcurso del tiempo (Sandoval et al., 2017).

**Autoaceptación.** Se relaciona con la valoración de las características propias del sujeto y su historia, la apreciación positiva de las virtudes y limitaciones propias (Sandoval et al., 2017). Permite identificar una perspectiva global de sí mismo, identificando emociones, motivaciones, acciones, gustos, desagradados, fortalezas y debilidades que permiten reconocerse como ser único e individual (Díaz-Gamarra et al., 2020).

**Relaciones positivas con otros.** Aquí se involucra la capacidad de establecer y mantener relaciones de confianza, calidez, empatía e intimidad con otros individuos (Sandoval et al., 2017). Los vínculos generados se basan en la confianza y preocupación por

el bienestar del otros, permitiendo expresiones de afecto que disminuyen el estrés y fomentan el bienestar (Díaz-Gamarra et al., 2020).

### **Bienestar Psicológico en deportistas**

Existen muchos factores que puede incidir en la salud mental de cada uno de los individuos, por lo que los deportistas también pueden presentar factores de riesgo que comprometan sus áreas de funcionamiento óptimo, principalmente el estrés asociado de la competiciones pero también situaciones fuera del área deportiva, problemas en sus relaciones sociales, dificultades financieras, factores estresantes traumáticos como acoso escolar, ciberacoso, abuso físico, psicológicos, sexual, exigencias personales y organizativas, situación que aumenta la presión y puede también aumentar el riesgo de lesiones (Burrows et al., 2021).

### **Ansiedad Competitiva**

Para el desarrollo de la presente investigación es necesario empezar definiendo la ansiedad, la cual es un tema de gran relevancia dentro de la psicología desde el siglo XX hasta la actualidad, es así como el Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio menciona que la ansiedad es un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida y a veces se encuentra acompañada por un incremento de la activación fisiológica (Campos et al., 2017).

Desde otra perspectiva la ansiedad es una respuesta emocional compleja, en la cual influyen procesos fisiológicos, cognitivos y conductuales (Kuaik, 2019). Los procesos cognitivos hacen referencia al procesamiento de información de forma errónea, generando aprensión, por otra parte, los procesos fisiológicos son generados automáticamente por el sistema nervioso autónomo, con el objetivo de preparar al individuo para actuar en situaciones de peligro inminente (Kuaik, 2019). Finalmente, las manifestaciones conductuales asociadas con la ansiedad provocan que la persona abandone y/o evite situaciones, generando así limitaciones e interferencias en su funcionamiento diario (Kuaik, 2019).

De esta forma, se puede entender a la ansiedad como una emoción psicobiológica que alude a un estado de agitación e inquietud desagradable que se caracteriza por la anticipación del peligro, cuando el individuo se encuentra en este estado predominan los síntomas psíquicos y la sensación de peligro inminente, moviliza al organismo, lo mantiene en un estado de alerta y dispuesto a enfrentar amenazas o situaciones de riesgo (Cecon, 2020).

### **Definiciones**

Martens (como se citó en Prieto, 2016) define a la ansiedad competitiva como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión, y que se concibe como la más adecuada en el contexto deportivo.

Desde otro punto de vista, se la describe como las sensaciones negativas e inapropiadas que el deportista tiene sobre su rendimiento y resultados consecuentes, por lo cual presenta una constante aprensión y diversos síntomas de ansiedad fisiológica (Jaramillo et al., 2020).

## **Ansiedad en deportistas**

Dentro de las investigaciones relacionadas con la psicología del deporte, uno de los temas de mayor relevancia es el estudio de las diferencias individuales en las respuestas a la ansiedad que generan las situaciones deportivas y la relación de la ansiedad con la ejecución deportiva (Peris-Delcampo y Cantón, 2018).

Según González-Hernández y González-Reyes (2017):

Varios estudios dentro de escenarios deportivos indican, que la ansiedad llega a ser hasta positiva, necesaria, incluso hacia la ejecución deportiva (adaptativa), dependiendo de elementos de la personalidad del deportista como el equilibrio mental en aspectos tales como el tipo de deporte, la situación deportiva o el rigor en el cumplimiento de las metodologías de entrenamiento y vivencias de la competición, la dificultad de la tarea, la percepción del apoyo social o el nivel de habilidad del individuo. (p. 2)

Sin embargo, la mayoría de los deportistas ven a la competición como un evento potencialmente amenazante, generando así ansiedad debido a las características de este, ya que la competición es un evento irrepitible ya que suele ser una única competición para el cual el competidor se preparó durante un largo período de tiempo (González-Hernández y González-Reyes, 2017). Es irrepitible, ya que en dicho evento debe demostrar sus habilidades sin repetir la acción y es efímero ya que su dedicación y disciplina durante su entrenamiento es enorme en comparación con el momento que posee en deportista para demostrar los resultados de dicha dedicación (González-Hernández y González-Reyes, 2017).

Los competidores presentan ansiedad ya que existen varios factores que influyen en el resultado de la competición que no se encuentran dentro de su control como lo son las condiciones ambientales, el estado físico y emocional de ese momento, los adversarios, los jueces, entre otros (González-Hernández y González-Reyes, 2017).

### **Características clínicas de la Ansiedad Competitiva**

Martens (como se citó en Prieto, 2016) indica la existencia de una ansiedad rasgo competitiva y una ansiedad estado competitiva, define la ansiedad rasgo competitiva como la tendencia a interpretar los eventos competitivos como amenazantes, por lo cual el deportista responde con tensión ante dichos eventos. Por otra parte, se define a la ansiedad estado competitiva como un estado emocional inmediato que se caracteriza por sentimientos de tensión que se asocian directamente con la activación somática del organismo ante las distintas competiciones (Prieto, 2016). Es así como para evaluar la ansiedad competitiva propone tres escalas:

**Ansiedad somática.** Hace referencia a la activación fisiológica producida por el organismo, dicha activación puede ser externa, interna o involuntaria (Escobar et al., 2019). La activación de tipo externa refleja signos como sudoración, temblores, tensión muscular, dilatación de las pupilas, entre otros (Escobar et al., 2019).

Por otra parte, la de tipo interna se manifiesta produciendo una aceleración del ritmo respiratorio y/o cardiaco, boca seca, entre otros; y finalmente la activación involuntaria o parcialmente voluntaria se visibiliza a través de palpitations, temblores, desmayos, palpitations, entre otras (Escobar et al., 2019). Todas y cada una de las alteraciones mencionadas anteriormente son captadas subjetivamente de forma desagradable y contribuyen a formar el estado subjetivo de ansiedad y pueden provocar que disminuya la eficiencia energética o el aumento de cansancio en el deportista (Escobar et al., 2019).

**Ansiedad cognitiva.** Como su nombre lo indica esta es producida por procesos cognitivos mal elaborados, haciendo referencia a que el procesamiento de la información está siendo erróneo, lo cual genera aprensión en el individuo (Kuaik, 2019). Estas manifestaciones cognitivas incluyen problemas para concentrarse, razonar o recordar eventos antiguos o recientes, miedo irracional, despersonalización y principalmente las ideas fugaces o constantes de que algo malo va a suceder (Kuaik, 2019).

Creación de estrategias rígidas, estereotipadas y predecibles; distorsiones visuales, problemas de memoria, aumento de pensamientos negativos, disminución de la concentración, dificultades para tomar decisiones, entre otros, generando como consecuencias que el deportista disminuya su eficacia en el juego por la falta de atención y consecución de errores (Kuaik, 2019).

**Autoconfianza.** Es una forma de valoración o de autopercepción sobre la capacidad propia de cada persona haciendo referencia a un juicio general de las propias habilidades que considera tener el sujeto para una actividad en específico o la vida en general (Soler, 2019).

Existen dos rasgos dentro de la autoconfianza. Según Soler (2019):

Por un lado, constituye un juicio o una autopercepción sobre la propia capacidad. Por otro lado, se trata un juicio general que no se circunscribe a ninguna actividad o tarea particular para la que se requieran las capacidades que se poseen. Por consiguiente, podríamos comparar la autoconfianza con una especie de cajón desastre, en el que se almacenan sin orden ni criterio las capacidades con las que cuenta un individuo y a partir de las que este construye su percepción de las mismas. (p. 3)

### **Consecuencias de la ansiedad en deportistas**

Dentro de las consecuencias de la ansiedad en deportistas es importante considerar el papel que cumple el entrenador en los pensamientos de los deportistas, ya que un estilo de comunicación agresivo puede aumentar los niveles de ansiedad en los mismos incrementando pensamientos automáticos de inseguridad e incapacidad (Monroy, 2018). Por otra parte, puede verse afectada la autoconfianza en los deportistas, principalmente en el género femenino, varios autores plantean que la influencia del clima deportivo en la motivación y la percepción del deportista desencadena sentimientos negativos, ya que dentro de la competición lo que interesa son los resultados y lo que tanto el público como entrenadores desean es un buen rendimiento por parte del deportista o del equipo (Monroy, 2018).

Por ende, su desempeño dentro del evento deportivo es evaluado por el público, la prensa y/o jueces, lo que puede influir en la ansiedad y en su autoestima ya que si no tienen un buen desempeño los deportistas se ven frecuentemente bombardeados por comentarios despectivos hacia ellos, generando así que la percepción que tienen de sí mismo se vea devaluada (Monroy, 2018).

Por otra parte, es común que en el ámbito deportivo el entrenador le pida al deportista no sólo que compita lo mejor que pueda, sino que lo haga mejor que el resto generando así ansiedad como respuesta a las amenazas o advertencias de los demás, exigiéndose así muchas veces más de lo que está dentro de sus capacidades obteniendo como resultado lesiones como esguinces, torceduras, fracturas por estrés, entre otras consecuencias a nivel físico (Monroy, 2018).

Frecuentemente, los deportistas tienen un rendimiento inferior al esperado en base a sus resultados durante el entrenamiento, uno de los principales problemas psicológicos es la ansiedad misma, que al ver a la competición como una situación estresante rompe el equilibrio emocional del deportista y puede desencadenar numerosas alteraciones en sus hábitos, ciclos biológicos y su estado de ánimo antes y durante la competencia.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### Enfoque de la Investigación

**Cuantitativo:** Se recolectó y analizó datos derivados de las variables de estudio bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales.

### Tipo de Investigación:

**Documental:** Se revisó la información de una base de datos anónima, de donde se tomaron los resultados de las pruebas: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R.

**Bibliográfica:** Se tomó información de bases teóricas a partir de una selección y recopilación de datos por medio de la lectura crítica de documentos y materiales bibliográficos, tales como: libros, artículos y revistas científicas, que ayudaron a elaborar el marco teórico.

### Diseño de investigación

**Transversal:** Los datos recabados y la investigación se realizó en el periodo académico abril-agosto 2022.

**No experimental:** Se realizó el estudio en deportistas profesionales sin manipular las variables de estudio.

### Nivel de investigación

**Descriptivo:** En este estudio se revisaron los resultados de las pruebas psicológicas: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R, para el análisis y descripción de las dimensiones del bienestar psicológico y manifestaciones de la ansiedad competitiva.

**Correlacional:** En la investigación se identificó la relación existente entre las variables de estudio bienestar psicológico y ansiedad competitiva.

### Población:

Estuvo conformada por una base de datos anónima de 165 deportistas profesionales de distintos clubs deportivos de la ciudad de Riobamba, en la disciplina de fútbol profesional masculino. Se utilizaron criterios de inclusión y exclusión por lo que finalmente se contó con una base de datos de 125 deportistas, basándose en los siguientes criterios:

#### Criterio de inclusión

- Contar con resultados válidos de las pruebas: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R.

#### Criterio de exclusión

- Deportistas profesionales menores de 18 años.

### Hipótesis

Con base a todo lo considerado anteriormente, se postuló la siguiente hipótesis que se examina

en el presente proyecto de investigación

- **Hipótesis nula ( $H_0$ ):** No existe una relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva.
- **Hipótesis alternativa ( $H_1$ ):** Existe una relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva.

#### **Técnicas:**

Se utilizó la técnica de la observación, la misma que es uno de los métodos de investigación más usados en las ciencias sociales, se la utiliza para registrar información, aspira conocer y captar lo que pasa en el mundo real con la finalidad de describir, analizar o explicar un fenómeno (González et al., 2021).

#### **Instrumentos:**

**Ficha de Observación:** Se elaboró una ficha de observación (ver anexo 1) que permitió recopilar los resultados de las pruebas psicológicas: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R, tanto en puntuaciones totales como en cada una de sus subescalas.

**Escala de bienestar psicológico de Ryff:** Creada por Carol Ryff en el año 1989 y adaptada por Díaz et al. en el año 2006. Tiene como objetivo evaluar el bienestar psicológico y posee una fiabilidad con el alfa de Cronbach de 0.70 (Díaz et al., 2006). La escala es auto aplicable y consta de 29 ítems (ver anexo 2) distribuidos en 6 dimensiones: Dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas con los otros (Díaz et al., 2006). En cuanto a la corrección e interpretación, una mayor puntuación indica que la persona destaca en cada una de las dimensiones; una puntuación alta indica que la persona tiene altos niveles de bienestar y una puntuación baja implica bajos niveles de bienestar psicológico (Díaz et al., 2006).

**Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R:** Fue creado por Rainer Martens en el año de 1990 y adaptado por Andrade et al. en el año 2007, tiene como objetivo evaluar el estado de ansiedad precompetitiva y posee una confiabilidad con el Alfa de Cronbach de 0.83 para la escala total, lo que demuestra que es un instrumento confiable (Andrade et al., 2007). La escala es auto aplicable y consta de 16 ítems distribuidos en 3 subescalas, ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza (ver anexo 3), una puntuación alta indica que la persona tiene altos niveles de ansiedad competitiva y una puntuación baja implica bajos niveles de ansiedad competitiva (Andrade et al., 2007).

#### **Métodos de análisis**

**Método teórico:** Método de análisis obtenido mediante la recolección de información bibliográfica para posteriormente definir de forma precisa las variables de estudio.

**Método estadístico:** Se utilizó para la cuantificación de los datos obtenidos en torno al bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales.

**Método empírico:** Se empleó para el análisis e interpretación de los resultados de las pruebas psicológicas de estudio.

### **Procesamiento de datos**

Los resultados fueron procesados en el programa IBM SPSS Statistics en su versión número 25 cuyo objetivo es la sistematización y recolección de información para el análisis estadístico y la gestión de datos, mismo que permitió el análisis e interpretación de los resultados.

Se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov la misma que permitió evidenciar que los resultados fueron paramétricos, por lo cual la estadística inferencial se obtuvo a través del coeficiente de correlación de Pearson.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Resultados

A continuación, se presenta la tabla 1 que responde objetivo específico uno que busca identificar las dimensiones del bienestar psicológico en deportistas profesionales, información obtenida de una base de datos anónima.

**Tabla 1**

#### *Dimensiones del Bienestar Psicológico*

Nivel	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Autoaceptación</b>	32	25.6	34	27.2	59	47.2	100	100
<b>Relaciones positivas</b>	35	28.0	56	44.8	34	27.2	100	100
<b>Autonomía</b>	33	26.4	32	25.6	60	48.0	100	100
<b>Dominio del entorno</b>	38	30.4	31	24.8	56	44.8	100	100
<b>Crecimiento personal</b>	44	35.2	22	17.6	59	47.2	100	100
<b>Propósito en la vida</b>	35	28.0	30	24.0	60	48.0	100	100

Fuente: Base de datos anónima.

### Análisis e Interpretación

En relación con los resultados en cada una de las seis dimensiones del Bienestar Psicológico, se pudo identificar que: en la dimensión de Autoaceptación el 47.2% de deportistas presenta un nivel alto, mientras que el 27.2% un nivel medio y el 25.6% uno bajo. En Relaciones Positivas predomina un nivel medio con el 44.8% de la población, seguido del 28% quienes presenta un nivel bajo, y el 27.2% presenta un nivel alto. En cuanto a la dimensión de Autonomía, el 48% de deportistas presenta un nivel alto, el 26.4% un nivel bajo y el 25.6% un nivel medio.

En Dominio del entorno 56 deportistas, es decir el 44.8% presenta un nivel alto, seguido del 30.4% quienes tienen un nivel bajo y el 24.8% presentan un nivel medio. El crecimiento personal de los deportistas se presenta en el 47.2% con un nivel alto, el nivel bajo con el 35.2% y nivel medio con el 17.6%. En la última dimensión, el 48% de la población presenta un nivel alto de propósito en la vida, seguido del 28% quienes tienen un nivel bajo y el 24% de deportistas un nivel medio.

De esta forma, se puede resaltar que en la mayoría de las dimensiones predomina un nivel alto, exceptuando la dimensión de Relaciones Positivas en la cual el nivel medio y bajo es predominante, lo que significa que existen limitaciones en las relaciones sociales de los deportistas, les resulta difícil ser cálidos, abiertos y preocupados por los demás, situación que entre otros factores podría relacionarse con los fichajes de equipos de otras ciudades,

hecho que obliga a los jugadores a cambiar de lugar de residencia, dificultando el establecer y mantener lazos sociales importantes, también porque a pesar de ser un deporte grupal, muchos están interesados únicamente en su desempeño individual afectando así el rendimiento del equipo.

El nivel alto que predomina en las dimensiones refleja un adecuado funcionamiento en cada área, es decir una actitud positiva hacia sí mismo, autodeterminación e independencia en el comportamiento, manejo del medio, desarrollo continuo, dirección y metas de vida, sin embargo también llama la atención los niveles bajos en crecimiento personal y dominio del entorno, lo que significa que en un grupo importante de la población existe una sensación de estancamiento personal y bajo control del entorno, situación relacionada con su desempeño deportivo por resultados desfavorables en las competencias, lo que limita su percepción de control sobre el ambiente debido a los factores involucrados en los campeonatos deportivos.

Posteriormente, se analiza la tabla 2 la cual responde al objetivo específico número dos que pretende describir las subescalas de la ansiedad competitiva en deportistas profesionales.

**Tabla 2**

*Nivel de Bienestar Psicológico en deportistas profesionales*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>
<b>Bajo</b>	32	25.6	106.22	5.763
<b>Medio</b>	35	28.0	121.06	3.481
<b>Alto</b>	58	46.4	141.71	11.844
<b>Total</b>	125	100.0	126.84	17.282

Fuente: Base de datos anónima.

### **Análisis e interpretación**

Los resultados reflejan que, en la puntuación global de Bienestar Psicológico de los 125 deportistas, 58 de ellos, es decir el 46.4% presenta un nivel alto, seguido del 28% con un nivel medio y finalmente el 25.6% un nivel bajo. Los datos indican que en un mayor porcentaje de la población existe un óptimo grado de bienestar o valoración positiva hacia sí mismo y su contexto, permitiendo un adecuado funcionamiento en su vida en general. Se puede relacionar los resultados con el crecimiento profesional percibido por su desempeño en la práctica deportiva, además de un sentido de orientación y comportamiento dirigido hacia sus intereses, considerando la posibilidad de ascenso y los beneficios que conlleva.

Sin embargo, es necesario considerar que en parte de la población se presentan niveles medios y bajos de bienestar psicológico, llegando a existir limitaciones y/o deficiencias en las valoraciones que realizan los sujetos sobre sí mismos, sus actitudes y desarrollo del potencial humano, situación que evidencia la necesidad fomentar el bienestar psicológico con el fin de que en los distintos equipos deportivos existan mejores niveles de bienestar.

La siguiente tabla responde al objetivo específico número tres el cual pretende relacionar el bienestar psicológico y las manifestaciones de la ansiedad presente en los deportistas profesionales.

**Tabla 3**

*Subescalas de Ansiedad Precompetitiva*

Nivel	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Ansiedad Cognitiva</b>	38	30.4	28	22.4	59	47.2	100	100
<b>Ansiedad Somática</b>	40	32	28	22.4	57	45.6	100	100
<b>Autoconfianza</b>	53	42.4	11	8.8	61	48.8	100	100

Fuente: Base de datos anónima.

**Análisis e Interpretación**

La tabla n.º 3 evidencia los resultados en las tres subescalas de Ansiedad Precompetitiva, en las cuales se pudo identificar que en la dimensión de Ansiedad Cognitiva el 47.2% de deportistas presenta un nivel alto, mientras que el 30.4% un nivel bajo y el 22.4% un nivel medio. En Ansiedad Somática predomina un nivel alto con el 45.6% de la población, seguido del 32% quienes presenta un nivel bajo, y el 22.4% presenta un nivel medio. Finalmente, en cuanto a la dimensión de Autoconfianza, el 48.8% de deportistas presenta un nivel alto, el 42.4% un nivel bajo y finalmente el 8.8% un nivel medio.

Por lo cual se puede destacar que en todas las dimensiones prevalecen niveles altos, por lo tanto, se infiere que la mayoría de la población presenta síntomas somáticos como sudoración, temblores, taquicardia, incremento en la presión, entre otros. Por otra parte, los mismos pueden presentar preocupación constante, temor, tensión, nerviosismo y pensamientos de invalidación en cuanto a sus capacidades antes de una competición, lo cual puede conllevar a que no posean la suficiente autoconfianza en sí mismos al momento de competir.

**Tabla 4**

*Niveles de Ansiedad Competitiva en deportistas profesionales*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Media	DE
<b>Bajo</b>	32	25.6	33.22	4.917
<b>Medio</b>	33	26.4	39.33	1.242
<b>Alto</b>	60	48	47.13	3.993
<b>Total</b>	125	100.0	41.51	6.952

Fuente: Base de datos anónima.

### **Análisis e interpretación**

En la tabla n.º 4 se puede evidenciar que el 48% de la población presenta un nivel alto, seguido del 26.4% con un nivel medio y finalmente el 25.6% con un nivel bajo. Dichos datos indican que en un mayor porcentaje de la población existen altos niveles de ansiedad precompetitiva, lo cual puede afectar significativamente los resultados dentro de la competición. Se puede relacionar la ansiedad estado con características propias de la personalidad de los deportistas, con el nivel de activación general del organismo, específicamente con la actividad simpática lo cual hace que los deportistas generen más sintomatología somática al momento de enfrentar situaciones de estrés.

Sin embargo, también es necesario considerar que en parte de la población se presentan niveles medios y bajos de ansiedad competitiva por lo cual se puede inferir que los deportistas afrontan de mejor manera las diferentes situaciones de estrés o a su vez, tienen niveles más altos de autoconfianza sintiéndose así aptos y listos para la competencia.

**Tabla 5**

*Correlación entre el Bienestar Psicológico y la Ansiedad Competitiva*

		Bienestar Psicológico	Ansiedad Competitiva
<b>Bienestar Psicológico</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	1	-.180
	<b>Sig. Bilateral</b>		.044
	<b>N</b>	125	125
<b>Ansiedad Competitiva</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	-.180	1
	<b>Sig. Bilateral</b>	.044	
	<b>N</b>	125	125

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla n.º 5 se evidencia la correlación de las variables, se utilizó el valor de significancia obtenido en la investigación  $p=0.044$ , el cual al ser menor a 0.05 denota que existe una correlación significativa. Por otra parte, el valor estadístico  $r$  de Pearson es de  $-.180$  de esta manera se determina que a menor bienestar psicológico existe mayor ansiedad competitiva, sin embargo, esta correlación es baja.

Los resultados podrían deberse a que los deportistas con menor bienestar psicológico tienen dificultades dentro de varios aspectos de su vida, los cuales pueden elevar su ansiedad cognitiva ya que tienen conflictos en la valoración positiva hacia sí mismos, elevando de

esta manera los pensamientos negativos frente a una competencia, por otra parte, también puede verse afectada su autoconfianza, generando así sintomatología somática y la disminución en su rendimiento al momento de competir.

Finalmente, para responder al cuarto objetivo de la presente investigación, se propone el siguiente apartado:

### **Estrategias Psicológicas para prevenir la ansiedad competitiva y fomentar el bienestar psicológico.**

En función de los resultados de la investigación se identificó que el 48% de deportistas presenta un nivel alto de ansiedad competitiva, y el 25.6% presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, identificando que las dimensiones con niveles más bajos son crecimiento personal, dominio del entorno y relaciones positivas, por lo cual se presentan diez estrategias psicológicas con un enfoque Cognitivo-Conductual y de la Psicología Positiva, las mismas que pueden ser aplicadas por cualquier profesional de Psicología tanto de forma individual como grupal.

#### **Objetivo:**

- Promover el bienestar psicológico y disminuir los niveles de ansiedad competitiva para fortalecer su desempeño personal, social y profesional en deportistas.

### **Estrategias para prevenir la ansiedad competitiva**

**Psicoeducación:** es una técnica psicopedagógica cuyo objetivo principal es enseñar a los pacientes y/o a su círculo social primario sobre una determinada patología, así como sus características e implicaciones (Lemes y Neto, 2017). En el caso de la ansiedad competitiva, la psicoeducación funcionaría como una herramienta la cual informa a los deportistas sobre la existencia de dicha alteración, y las acciones que se podrían llevar a cabo para eliminar la sintomatología de este cuadro (Lemes y Neto, 2017).

**Aceptación significativa:** consiste en que un individuo reconozca plenamente que cuando está atravesando un problema, acepte la realidad y el nivel de gravedad de dicho problema y que entienda que es necesario buscar soporte para lograr superar este problema (Morán et al., 2019). Para ponerlo en práctica, una persona puede buscar apoyo emocional en su círculo social, acudir a un profesional en salud mental o buscar información por su cuenta que ayuden a generar sensaciones positivas y bienestar (Morán et al., 2019).

**Reinterpretación positiva:** consiste en enfocarse únicamente en los aspectos positivos y favorables de una situación problemática, e intentar sacarle provecho y obtener un crecimiento personal a partir de la misma (Morán et al., 2019). En este sentido, las personas que desempeñen algún deporte pueden enfocarse en los aspectos positivos al participar de una competencia. Incluso si llegase a perder, la derrota le puede servir para analizar los aspectos de su desempeño que podría mejorar y las enseñanzas que puede tomar de dicha pérdida (Morán et al., 2019).

**Afrontamiento activo:** Se trata de centrarse en el problema y procurar de evitar todos los distractores, para de esta forma elaborar una serie de estrategias que le ayuden a

resolver o evitar una situación que genera malestar (Izquierdo, 2020). De esta forma, un individuo que presenta ansiedad competitiva puede utilizar esta técnica para centrarse en buscar los pensamientos o escenarios que originan dichos sentimientos negativos, y formulará acciones para mitigar las sensaciones negativas (Izquierdo, 2020).

**Mindfulness:** Tiene como objetivo mejorar el afrontamiento a la competición con la finalidad de que el deportista incremente su rendimiento deportivo. Como primer paso se busca incentivar la atención plena en combinación con la aceptación y el compromiso. Como segundo punto se realiza de 15 a 20 minutos ejercicios de relajación que mejoren la concentración, focalización de objetivos, autovaloración y autorregulación emocional, finalmente se utiliza la imaginación con la finalidad de estructurar rutinas precompetitivas con la finalidad de mejorar jugadores (Romero et al., 2013).

### **Estrategias para fomentar el bienestar psicológico**

**Autodeterminación:** se trata de impulsar las habilidades físicas y psicológicas innatas para desenvolverse de forma autónoma en el día a día. Consiste en motivar a los deportistas a tomar decisiones propias y realizar actividades de manera independiente para aumentar su autonomía y su sensación de autoeficacia tanto fuera como dentro del campo competitivo (Arroyo, 2019).

**Crecimiento personal:** esta técnica busca que las personas experimenten en varias actividades para determinar cuáles son sus talentos y habilidades. Posteriormente se motiva a la persona para que ponga en práctica de forma constante dichas capacidades y así potencie las mismas, logrando un crecimiento individual (Arroyo, 2019).

**Desarrollo de las Relaciones Sociales Positivas:** tiene como objetivo trabajar en la unión del equipo y fomentar las relaciones positivas entre jugadores, se utilizan técnicas de conocimiento del grupo para mostrar la importancia de fomentar las buenas relaciones entre jugadores y evidenciar a través de socio dramas cómo cada jugador es visto por sus compañeros (Romero et al., 2013).

**Habilidades sociales:** busca que una persona logre crear y experimentar entornos sociales saludables y placenteros con otras personas, para formar redes de apoyo emocionales con las que se puedan compartir tantos sentimientos positivos como negativos y experiencias vitales (Arroyo, 2019). Se establecen metas grupales para que cada deportista se identifique con su equipo para lograr una mayor cohesión grupal.

**Reorganización cognitiva:** esta estrategia busca modificar los pensamientos que generan las sensaciones de malestar en un individuo (Izquierdo, 2020). Consiste primero, en identificar los pensamientos que ocurren cuando una persona siente malestar o incomodidad; una vez identificados estos pensamientos, el sujeto debe entrenar para eliminar los pensamientos o reducir el impacto de estos, mediante la formulación de preguntas objetivas que demuestren que estos pensamientos no se ajustan a la realidad. Finalmente, se buscará cambiar estas ideas negativas que generaban malestar, por otras más objetivas y acordes a la realidad (Izquierdo, 2020). Se asigna una tarea de autorregistro de pensamientos que consiste en anotar los pensamientos que presenta antes de la competición, junto con la emoción que provocan.

### **Discusión**

En los resultados del presente trabajo se pudo identificar los niveles de bienestar psicológico y ansiedad competitiva tanto a nivel general como en sus componentes, además de la correlación entre las variables, por lo que al analizarlo en relación a otros estudios en deportistas se pudo identificar que en cuanto a las dimensiones de bienestar psicológico, relaciones positivas es en la que existen niveles inferiores, resultado que coincide con los encontrados por Reche-García et al. (2022) en donde establecen que las relaciones sociales deficientes se presentan en el 30.3% de deportistas, de la misma forma concuerda con Romero et al. (2010) quienes determinaron que la búsqueda de apoyo social es la menos destacada.

Continuando con las dimensiones de mayor afectación, el nivel de crecimiento personal demostró ser bajo en un 35.2% de deportistas, resultados similares a los obtenidos por Rivas et al. (2012), sin embargo, ese mismo estudio junto al de Reche-García et al. (2022) encontraron un porcentaje importante de baja autoaceptación (40%) versus la predominancia del nivel alto (47.2%) obtenido en este estudio.

Por otra parte, la dimensión de autonomía resultó ser una en las que se obtuvo mejores puntuaciones, encajando con los resultados de Rivas et al. (2012) en donde si bien en todas las dimensiones se encontraron valores positivos, la autonomía y el propósito de vida fueron las mejor puntuadas, lo mismo sucedió con Romero et al. (2010) quienes concluyeron que la percepción de bienestar psicológico se mantiene en estrecha relación con la percepción de autonomía en la toma de decisiones y recursos de afrontamiento.

Sobre la puntuación de bienestar psicológico total se encontró que principalmente el nivel alto predomina con el 46.4% de sujetos seguido por el 28% con un nivel medio y 25.6% en bajo, resultados que se contraponen con los obtenidos por Reche-García et al. (2022) con quienes el 59% de deportistas presentó un nivel medio, el 26.4% un nivel alto y el 14.6% un nivel bajo, sin embargo, es importante resaltar que el estudio fue realizado mientras los participantes se encontraban en confinamiento.

En cuando a la ansiedad competitiva se obtuvo puntuaciones principalmente elevadas, lo que concuerda con el estudio de Liberal et al. (2014) sin embargo, el estudio encontró puntuaciones mayores el ansiedad cognitiva, versus el presente estudio donde la autoconfianza presenta el valor más elevado, coincidiendo con Morillo et al. (2016), en donde la autoconfianza es la que presenta mayores problemas identificando su repercusión en la ansiedad cognitiva y el efecto protector de las estrategias de afrontamiento. Además, en la investigación realizada por Guardia (2021) se encontró ansiedad principalmente en un nivel medio con el 38.2%, mientras que en el presente estudio predominó el nivel alto con el 48%.

Al abordar la correlación entre las variables de estudio, se pudo identificar una correlación inversa significativa ( $p=.044$ ), resultados que concuerdan con los obtenidos por Aguinaga et al. (2021) quienes añadiendo otras variables encontraron una correlación significativa ( $p<.05$ ) entre ansiedad (en negativo), estrategias de afrontamiento (en positivo) y cohesión de grupo (en positivo) con los componentes del bienestar psicológico, añadiendo que las

estrategias de afrontamiento y cohesión de grupo actúan como debilitadoras del efecto entre ansiedad y bienestar psicológico. Igualmente, al relacionar ansiedad deportiva con inteligencia emocional, Castro-Sánchez et al. (2020) encontraron una correlación inversa significativa ( $p < .05$ ).

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

- Se identificó que el 46.4% de la población presenta un alto nivel de bienestar psicológico, evidenciándose que las dimensiones con mayor puntuación fueron autonomía, propósito en la vida, autoaceptación, crecimiento personal y dominio del entorno. Por otra parte, en cuanto a la dimensión de relaciones positivas existen limitaciones para establecer y mantener vínculos sociales significativos.
- El nivel de ansiedad competitiva en los deportistas fue alto en un 48%, dentro de lo cual se destaca que tanto en la subescala de ansiedad cognitiva como somática los participantes obtuvieron puntajes altos y en la subescala de autoconfianza obtuvieron puntajes relativamente similares tanto en el nivel bajo como en el nivel alto. Evidenciando que existen dificultades en cada uno de los componentes de la ansiedad previo a una competencia.
- Se comprobó la hipótesis alternativa demostrando la existencia de una relación entre las variables, los resultados mostraron que existe una correlación negativa significativa por lo que se infiere que a menor bienestar psicológico existe mayor ansiedad competitiva, sin embargo, esta correlación es baja probablemente debido al reducido número de datos disponibles para el estudio, de la misma forma puede relacionarse con la presencia de más factores que se involucran al momento de competir, siendo la ansiedad estado una respuesta propia ante situaciones estresantes que no necesariamente está influenciada de manera directa por el bienestar psicológico de los deportistas.
- Finalmente, se seleccionó estrategias psicológicas que permiten fortalecer el bienestar psicológico con especial énfasis en las dimensiones que presentaron niveles de funcionamiento inferiores, además de proporcionar estrategias de afrontamiento a la ansiedad existente en los deportistas previo a la competencia.

### **Recomendaciones**

- Se sugiere fortalecer la salud mental de los deportistas considerando con igual importancia tanto su salud física como mental, atendiendo así sus necesidades desde un modelo biopsicosocial con la finalidad de que no solo sea considerado su desempeño deportivo al momento de competir sino también las diferentes áreas de su vida, ya que las mismas interfieren en su desenvolvimiento personal, social y profesional.
- Se recomienda realizar más investigaciones con esta población debido a la limitada cantidad de producción científica existente, incluyendo más variables de estudio, otras disciplinas deportivas y aumentando la población de estudio.
- Se incentiva tanto a dirigentes deportivos como a la academia a promover la importancia de la psicología deportiva, generando así proyectos de vinculación con la sociedad que permitan ampliar el campo de aplicación de la psicología, mejorando el rendimiento deportivo y a su vez fomentando el deporte a nivel regional.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 21(1), 86-101. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/414281>
- Andrade, E., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.  
[https://www.researchgate.net/publication/28170321\\_Propiedades\\_psicometricas\\_de\\_la\\_version\\_espanola\\_del\\_Inventariode\\_Ansiedad\\_Competitiva\\_CSAI-2R\\_en\\_deportistas](https://www.researchgate.net/publication/28170321_Propiedades_psicometricas_de_la_version_espanola_del_Inventariode_Ansiedad_Competitiva_CSAI-2R_en_deportistas)
- Andrade, M. (2022). *Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en deportistas a nivel elite y amateur* [Tesis de pregrado, Universidad Internacional SEK] Repositorio UISEK.  
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4755/1/Andrade%20Minango%20%20Marco%20Vinicio.pdf>
- Arroyo, M. (2019) *Estrategias que favorecen el bienestar psicológico de los deportistas, desde la perspectiva de psicólogos deportivos* [Tesis de pregrado, Universidad de San Buenaventura Colombia] Repositorio Institucional USB.  
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/59a56fc5-e4a6-4756-af2b-993d37669ca4/content>
- Burrows, K., Cunningham, L. y Raukar-Herman, C. (2021). Kit de Herramientas de Salud Mental en Atletas de Élite del COI.  
[https://olympics.com/athlete365/app/uploads/2021/06/3008\\_Mentally\\_Fit\\_Toolkit\\_A4\\_SPA\\_Layout\\_2a\\_AW.pdf](https://olympics.com/athlete365/app/uploads/2021/06/3008_Mentally_Fit_Toolkit_A4_SPA_Layout_2a_AW.pdf)
- Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J., Ortega, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1).  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7523027>
- Ceccon, J. (2020). Eso que llaman ansiedad... es angustia? [Archivo PDF].  
<https://www.academica.org/julieta.ceccon/2.pdf>

- Cortese, R., Fernández-Canales, M. M., y Siegien, N. (2018). Estudio del bienestar psicológico, emocional y social en la vejez. *REVISTA ConCiencia EPG*, 3(1), 101-115. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.3-1.7>
- Cuello, M. I. (2018). Evaluación de las tres rutas de acceso al bienestar. Una comparación entre jóvenes y adultos mayores de CABA. *X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. <https://www.academica.org/000-122/248>
- Cuevas, I. (2021). El deporte, aliado de la salud mental. *IMER Noticias*. <https://noticias.imer.mx/blog/salud-mental-y-deporte/>.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577 <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474>
- Díaz-Gamarra, P., Estrada-Alomía, E., Iparraguirre-Yaurivilca, N., Grajeda-Montalvo, A., y Misare-Condori, M. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol D. Ryff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 179–195. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19240>
- Escobar, D. S., y Callejas, T. W. (2019). El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 16(56), 210-222. [https://redib.org/Record/oai\\_articulo2224590-el-control-de-la-ansiedad-som%C3%A1tica-en-atletas-escolares-de-taekwondo-revisi%C3%B3n](https://redib.org/Record/oai_articulo2224590-el-control-de-la-ansiedad-som%C3%A1tica-en-atletas-escolares-de-taekwondo-revisi%C3%B3n)
- Espejo, O. (2015). *Niveles De Ansiedad Y Rendimiento Deportivo*. [Tesis para optar el título de Psicólogo Clínico, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato]. Repositorio Institucional de la PUCESA <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1150/1/75683.pdf>
- Ferrer, C. (2020). El optimismo y su relación con el bienestar psicológico. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol.5 (199). <https://doi.org/10.32351/rca.v5.199>
- Gable, S. L., y Haidt, J. (2015). ¿Qué es (y por qué) la Psicología Positiva?. *RET Revista de Toxicomanías*, 75(2), 3-9. [https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/01\\_ret\\_75.pdf](https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/01_ret_75.pdf)
- Garassini, M. E. (2018). Psicología positiva y comunicación no violenta. *Manual Moderno*. [https://books.google.com.ec/books/about/Psicolog%C3%ADa\\_positiva\\_y\\_Comunicaci%C3%B3n\\_no.html?id=zmR5DwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ec/books/about/Psicolog%C3%ADa_positiva_y_Comunicaci%C3%B3n_no.html?id=zmR5DwAAQBAJ&redir_esc=y)

- González, A., Vázquez, L. y Ramos, J. (2021). La Observación en el Estudio de las Organizaciones. *New Trends in Qualitative Research*, 5, 71-82. <https://doi.org/10.36367/ntqr.5.2021.71-82>
- González-Hernández, J., y González-Reyes, A. (2017). Perfeccionismo y “alarma adaptativa” a la ansiedad en deportes de combate. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 15-23. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045004.pdf>
- Guardia, K. (2021). *Competitividad Y Ansiedad Competitiva En Deportistas De Artes Marciales Y Deportes De Contacto En Lima Metropolitana*. [Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1870/Guardia%20Quispe%2c%20Kevin%20Angel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Izquierdo, M. (2020). *Estrategias de Afrontamiento: Una Revisión Teórica* [Tesis de Grado, Universidad Señor de Sipán] Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6889?show=full>
- Jaramillo, Á., Mayorga-Lascano, M., y Moreta-Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54. <https://www.redalyc.org/journal/1053/105368880005/html/>
- Kuaik, I. D., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Lemes, C. B., y Neto, J. (2017). Aplicaciones de la psicoeducación en el contexto de la salud. *Temas en psicología*, 25(1), 17-28. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-389X2017000100002&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-389X2017000100002&script=sci_abstract&tlng=es)
- Liberal, R., Escudero, J. T., Cantallops, J., y Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 451-456. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674026.pdf>
- López, C. (2018). *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho, 2018* [Tesis de Posgrado, Universidad César Vallejo] Repositorio Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21647>
- Monroy, M. (2018). Factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 8(2), 49-61. <https://doi.org/10.15332/2422474X.5126>

- Morán, M., Finez-Silva, M., Meneces, E., Pérez-Lancho, M., Urchaga-Litago, J. y Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 183-190. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666018/html/>
- Morillo, J. P., Reigal, G. E., y Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645016.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1948). Constitución OMS. Glosario de Promoción de la Salud.
- Orozco, C. S., Vargas, J. D. P., Carvajal, O. I. G., y Torres, B. E. M. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de ciencias sociales*, 26(1), 25-30. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i1.31308>
- Paz, G., y Escaraballone, P. (2017). Ansiedad precompetitiva en deportistas. *Psiquis UBA Revista de Psicología*, 31. <https://es.calameo.com/books/0043474576fad81d1e4d2>
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte en fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a6>
- Prieto, J. M. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 193-200. <http://hdl.handle.net/10553/20759>
- Reardon, C.L., Hainline, B. Miller, C. M., Baron, D., Baum, A., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J., Currie, A., Lee, J., Glick, I., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M., Hyun, D., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, (53), 667-699. <https://bjsm.bmj.com/content/53/11/667.abstract>
- Reche-García, C., Hernández-Morante, J., Trujillo-Santana, J., González-Cisneros, C., Romero-Romero, J. y Ortín-Moreno, F. (2022). Bienestar psicológico de deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 7-13. <http://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1681>
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, M. C., López, A., Pourtau, M., Molina, I., González, J. y Garcia-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235126897017.pdf>

- Romero, A., Brustad, R., Zapata, R., Aguayo, C., & García, F. (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. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2013v22n2/revpsidep\\_a2013v22n2p387.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2013v22n2/revpsidep_a2013v22n2p387.pdf)
- Romero, A., Zapata, R., Garcia-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Relación entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Rueda, L. (2021). Efecto de la cultura sobre el bienestar psicológico mediados por variables individuales y de salud en mujeres. *XIV Congreso De Posgrado En Psicología*. <https://cuved.unam.mx/divulgacion/index.php/CPMDP/XIVCPPUNAM2020/paper/view/1158>
- Ryff, C. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Saldaña, C., Polo-Vargas, J., Gutiérrez-Carvajal, O., y Madrigal B. (2020) Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*, 26(1), 25-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403>
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>
- Sepúlveda, G., Díaz, Y. y Ferrer, R. (2019). Ansiedad Pre-Competitiva Y Estrategias De Afrontamiento Deportivo, En Disciplinas Acuáticas Individuales Y Colectivas En Deportistas Juveniles De Alto Nivel. *Límite Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 14(16). <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Soler, M. (2019). Autoconfianza versus autoeficacia del traductor: propuesta terminológica y estado de la cuestión. *Cadernos de Tradução*, 39(2), 204-226. <http://dx.doi.org/10.5007/2175-7968.2019v39n2p204>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F. y Fernandez, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1: Ficha de Observación

#### FICHA DE OBSERVACIÓN

##### Datos generales:

- **Nombres de los investigadores:** Cristhian Fernando Hernández Vique y Nataly Johana Morocho Gómez
- **Institución:** Universidad Nacional de Chimborazo
- **Motivo de la observación:** Recopilación de datos para la investigación previo a la obtención del título de Psicólogos Clínicos.
- **Proyecto de investigación:** Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, 2022

##### Detalles de los instrumentos a observar dentro de la base de datos:

##### Instrumento 1:

- **Nombre:** Escalas de bienestar psicológico de Ryff
- **Autor:** Carol Ryff
- **Dimensiones:** Dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas con los otros

##### Instrumento 2:

- **Nombre:** Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R:
- **Autor:** Rainer Martens
- **Subescalas:** Ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza

**Resultados del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R:**

Número	Ansiedad somática	Ansiedad cognitiva	Autoconfianza	Puntuación Total	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

**Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

Número	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida	Autonomía	Auto-aceptación	Relaciones positivas	Puntuación Total	Observaciones
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								

## Anexo 2: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

**INSTRUCCIONES:** Lea atentamente la siguiente lista. A continuación, **marque con una X** si está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones, utilizando la siguiente escala:

**1: Totalmente en desacuerdo, 2: Poco de acuerdo, 3: Moderadamente de acuerdo, 4: Muy de acuerdo, 5: Bastante de acuerdo, y 6: Totalmente de acuerdo**

ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

## Anexo 3: Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R

### INVENTARIO DE ANSIEDAD COMPETITIVA CSAI-2R

Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y **encierre en un círculo la que le parezca más apropiada** para indicar cómo se siente ahora, en este momento, tomando en cuenta que:

**1: nada**

**2: un poco**

**3: moderadamente**

**4: mucho**

Recuerde no hay respuestas correctas o incorrectas.

Ítems	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
01. Estoy muy inquieto	1	2	3	4
02. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
03. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	4
04. Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
05. Me preocupa perder	1	2	3	4
06. Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
07. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
08. Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
09. Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12. Tengo un vacío en el estómago	1	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
16. Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4