



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

PROYECTO DE TESIS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN DEPORTISTAS
DE LA CATEGORIA MAYORES DEL CLUB DEPORTIVO
WILLIAM MORGAN, AREQUIPA, 2021

Línea de investigación:

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

LOPEZ CAMARGO, LUIS ANGEL
OVIEDO CABANA, TANIA DULLEY

Tesis para optar el título profesional de
Licenciado en Psicología

Docente Asesor:

OBANDO PERALTA, ENA CECILIA
ORCID: 0000-0001-5734-6764

Chincha, 2021

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TESIS

Chincha, julio 2021

Dr.
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Presenta. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que la bachiller:

Lopez Camargo, Luis Angel

Oviedo Cabana, Tania Dulley

de la Facultad de Ciencias de la Salud del programa Académico de
Psicología, ha cumplido con presentar su tesis titulada: BIENESTAR

PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA
CATEGORIA MAYORES DEL CLUB DEPORTIVO WILLIAM

MORGAN, AREQUIPA, 2021

que fue: aprobada

Por lo tanto, queda expedita para la revisión por parte de los Jurados para su
sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para
expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Dra. Enid Cecilia Obando Peralta
CODIGO ORCID: 0000-0001-5734-6764

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

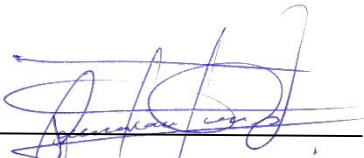
Yo, Lopez Camargo, Luis Angel, identificado(a) con DNI N° 76643178 y Oviedo Cabana, Tania Dulley, identificado(a) con DNI N° 77677582, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: “Bienestar psicológico y ansiedad en deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021”, declaramos bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de nuestra autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

15%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 18 de noviembre del 2022


Lopez Camargo, Luis Angel
DNI: 76643178


Oviedo Cabana, Tania Dulley
DNI: 76643178

NOMBRE DEL PROYECTO

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD ESTADO RASGO EN
DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA MAYORES DEL CLUB DEPORTIVO
WILLIAM MORGAN, AREQUIPA, 2021

PALABRAS CLAVE

Bienestar Psicológico, Ansiedad Estado rasgo y Deportistas

LINEA DE INVESTIGACION

CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

INDICE

INDICE	v
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCION	10
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
2.1. Descripción del problema.....	11
2.2. Pregunta de investigación general	13
2.3. Preguntas de investigación específicas	13
2.4. Objetivo general.....	13
2.5. Objetivos específicos	13
2.6. Justificación e importancia.....	14
2.7. Alcances y limitaciones	15
III. MARCO TEORICO.....	16
3.1. Antecedentes	16
3.2. Bases teóricas.....	19
3.2.1. Efectos de la práctica deportiva.....	19
3.2.2. Bienestar Psicológico.....	20
3.2.3. Ansiedad.....	26
3.3. Marco Conceptual.....	28
IV. METODOLOGÍA	29
4.1. Tipo y Nivel de investigación.....	29
4.2. Diseño de la investigación	29
4.3. Hipótesis general y específicas.....	30
4.4. Definición conceptual y operacional.....	31
4.4. Matroz de operacionalización de las variables.....	32

4.5. Población-Muestra	34
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información	34
4.7. Técnicas de análisis e interpretación de datos	37
V. RESULTADOS.....	38
5.1. Presentación de resultados.....	38
5.2. Interpretación de resultados.....	42
VI. Análisis de los resultados.....	49
6.1. Análisis inferencial	49
VII. Discusión de resultados	51
7.1. Comparación resultados	51
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	
<i>Tabla poblacional de los voleibolistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.....</i>	34
Cuadro 2	
<i>Baremos de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A).....</i>	35
Cuadro 3	
<i>Baremos del Inventario de Ansiedad de Beck.....</i>	37
Cuadro 4	
<i>Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de las variables ansiedad y bienestar psicológico.....</i>	37
Cuadro 5	
<i>Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.....</i>	38
Cuadro 6	
<i>Niveles de ansiedad según sexo de los deportistas.....</i>	39
Cuadro 7	
<i>U de Mann-Whitney de los niveles de ansiedad de los deportistas.....</i>	39

Cuadro 8	
<i>Niveles de bienestar psicológico según sexo de los deportistas</i>	40
Cuadro 9	
U de <i>Mann-Whitney</i> de los niveles de bienestar psicológico de los deportistas.....	40
Cuadro 10	
<i>Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres</i>	41
Cuadro 11	
<i>Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres</i>	41
Cuadro 12	
<i>Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021</i>	42
Cuadro 13	
<i>Niveles de ansiedad según sexo de los deportistas</i>	43
Cuadro 14	
U de <i>Mann-Whitney</i> de los niveles de ansiedad de los deportistas.....	44
Cuadro 15	
<i>Niveles de bienestar psicológico según sexo de los deportistas</i>	45
Cuadro 16	
U de <i>Mann-Whitney</i> de los niveles de bienestar psicológico de los deportistas.....	46
Cuadro 17	
<i>Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres</i>	47
Cuadro 18	
<i>Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres</i>	48
Cuadro 19	
<i>Contrastación de hipótesis general</i>	49
Cuadro 20	
<i>Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres</i>	50
Cuadro 21	
<i>Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres</i>	50

RESUMEN

La presente investigación se llevó a cabo desde el paradigma cuantitativo, de tipo básico, no experimental, de corte transversal y se desarrolló en un nivel correlacional-comparativo ya que tuvo como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021. Adicionalmente se realizaron comparaciones según el sexo de los participantes en cuanto los niveles de ansiedad y bienestar psicológico experimentados.

Participaron del estudio un total de 56 deportistas (32 hombres y 24 mujeres) cuyas edades oscilaban entre 18 y 35 años. Se aplicó un muestreo de tipo censal y se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

En la prueba de coeficiente de correlación de Spearman para muestras paramétricas se obtuvo un valor de $\rho = -0,363$, $r^2 = 0,13$ y $p = 0,005$ al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas. Se determinó que no existe diferencias según sexo en los niveles de ansiedad y bienestar psicológico experimentados por los deportistas hombres y mujeres. Sin embargo, a nivel descriptivo si se encontraron diferencias significativas según sexo en los niveles bajo y medio de bienestar psicológico, siendo los hombres quienes tenían una mayor incidencia en el nivel bajo. Asimismo, se determinó que existe una relación negativa y de baja intensidad en los deportistas hombres y una relación negativa y moderada al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Palabras clave: Ansiedad, Bienestar Psicológico, Deportistas, Vóley.

ABSTRACT

This research was carried out from the quantitative paradigm, basic, non-experimental, cross-sectional and developed at a correlational-comparative level since it aimed to determine the relationship between psychological well-being and anxiety in athletes in the category elderly from the William Morgan sports club, Arequipa, 2021. Additionally, comparisons were made according to the sex of the participants in terms of the levels of anxiety and psychological well-being experienced.

A total of 56 athletes (32 men and 24 women) whose ages ranged from 18 to 35 years participated in the study. Census-type sampling was applied and the Adult Psychological Well-being Scale (BIEPS-A) and the Beck Anxiety Inventory (BAI) were applied.

In the Pearson correlation coefficient test for parametric samples, a value of $r = -0.363$, $r^2 = 0.13$ and $p = 0.005$ was obtained when relating anxiety and psychological well-being in athletes. It was determined that there are no differences according to sex in the levels of anxiety and psychological well-being experienced by male and female athletes. However, at a descriptive level, significant differences were found according to sex in the low and medium levels of psychological well-being, with men having a higher incidence in the low level. Likewise, it was determined that there is a negative and low intensity relationship in male athletes and a negative and moderate relationship when relating anxiety and psychological well-being in female athletes from the William Morgan sports club, Arequipa, 2021.

Keywords: Anxiety, Psychological Well-being, Athletes, Volleyball.

I. INTRODUCCION

Esta no es la primera vez que el ser humano se enfrenta a un contexto de pandemia, pero debido a las características de la pandemia de COVID-19 ha tenido consecuencias catastróficas en muchos a nivel del sector salud, a nivel económico y social. Aunado a ello, la pandemia ha traído consecuencias negativas en la salud mental de la población mundial.

La industria del deporte, entendiéndose a tal como el conjunto de organismos y empresas que tienen como eje central de actividades a la práctica deportiva, ha sido uno de los sectores más golpeados y afectados por la pandemia, ya que todos los grandes eventos deportivos se vieron cancelados de un momento a otro y las carreras de miles de deportistas profesionales se vieron paralizadas. Se han registrado pérdidas multimillonarias para la industria deportiva, lo cual genera una descapitalización de los clubes y federaciones deportivas (Moscoso-Sánchez, 2020).

Debido a un contexto tan adverso, es de suponer que al igual que en la población en general, la salud mental de los deportistas de alto rendimiento se haya visto afectada negativamente y con ello también su nivel de satisfacción vital, lo cual puede traducirse en un incremento significativo de casos de ansiedad patológica o burnout.

Esta investigación tiene su origen en el interés de los investigadores por abordar académicamente la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021. Dicho estudio fue llevado a cabo desde un enfoque cuantitativo con un nivel correlacional comparativo, de diseño no experimental y de corte transversal.

Debido a que son escasas las investigaciones de psicología deportiva realizadas al respecto tanto a nivel internacional, nacional y local en el contexto de pandemia, los resultados obtenidos se constituyen como antecedentes para futuros estudios y/o podría ser tomados como línea base para la elaboración de intervenciones psicosociales que aborden dichas problemáticas.

La presente investigación está compuesta por cinco capítulos: el primero presenta la introducción; el segundo, el planteamiento del problema; el tercero, contiene el marco teórico; el cuarto, la metodología y el quinto, los resultados y conclusiones obtenidas.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Debido a la pandemia de COVID-19, se paralizó toda actividad deportiva (tanto recreativo como profesional) en centros de entrenamientos especializados, gimnasios, piscinas e incluso las playas (que afectó directamente a los surfistas) durante los meses de que duraron las cuarentenas establecidas por las autoridades de los distintos países del mundo.

Pese al contexto adverso y el cambio repentino de circunstancias, los deportistas de alto rendimiento debían seguir entrenando, pero ahora bajo nuevas circunstancias y enfrentar nuevos retos. Durante la pandemia se ha producido un incremento significativo de los entrenamientos funcionales, es decir aquellos que se realizan con el peso corporal, caracterizados por requerir poco movimiento y que se realizan regularmente en espacios reducidos (Abreau et al., 2020, citado por Barreira et al., 2020).

El entrenamiento funcional ha debido desarrollarse durante largas semanas e incluso meses (dependiendo del país), lo cual puede haber afectado la calidad de las relaciones interpersonales entre deportista-entrenador, deportista-equipo técnico y entre deportista y deportistas. Ello podría tener una especial importancia en el caso de los deportes colectivos ya que, si se quiere obtener resultados óptimos en competiciones, los integrantes del equipo deben poseer una adecuada capacidad para trabajar en equipo y en muchas ocasiones, también deben poseer la capacidad para identificar el lenguaje corporal de sus compañeros y actuar en consonancia con ellos, debido a la cuarentena y el aislamiento social, dichas capacidades podrían haberse visto disminuidas y por ende, el rendimiento del equipo también.

Debido al estado de emergencia y la cuarentena estricta que fue aplicada en el Perú durante el 2020 y las cuarentenas focalizadas, así como las distintas restricciones que pone el gobierno para la práctica deportiva es probable que el rendimiento de los deportistas peruanos de alto rendimiento se haya visto disminuido. Mujica y Padilla (2000) (citado por Kalazich et al., 2020) señalan que a la cuarta semana sin entrenar se experimenta una reducción entre 6-20% en la capacidad aeróbica; disminuye entre 25-40% la actividad enzimática mitocondrial, principalmente en fibras lentas; disminución de la masa muscular; incremento del umbral de lactato; incremento en el consumo de carbohidratos y desmotivación para el entrenamiento.

En el caso de aquellos deportes que tienen el permiso del gobierno para reanudar sus actividades, como es el caso del fútbol profesional, se ha advertido un incremento en el número de lesiones de sus jugadores. Por ejemplo, en la Bundesliga, el promedio de lesiones pasó de 0,27 antes de la cuarentena a 0,58 luego de la cuarentena y se percibe también una disminución en la cantidad de sprints ejecutados y en las distancias recorridas (Kalazich et al., 2020).

Por otro lado, diversas investigaciones señalan un incremento severo de casos de depresión y ansiedad en la población en general a raíz de la pandemia, ello es especialmente preocupante en el caso de los deportistas ya que incluso antes del contexto de pandemia actual, los deportistas de alto rendimiento padecían un riesgo elevado de desarrollar una psicopatología (Barreira et al., 2020). Situación que podría haberse visto incrementada durante la pandemia, realidad aparentemente silenciosa para las autoridades, pero evidente para muchos entrenadores y psicólogos deportivos.

También debemos considerar que, muchos deportistas que encontraban en el deporte su estilo y medio de vida, de la noche a la mañana se vieron privados de todo ingreso y se han visto forzados a dedicarse a otras actividades, abandonando así la práctica deportiva. Es inestimable la cantidad de deportistas talentosos que pueden haberse perdido

y por otro lado, todos aquellos que nunca serán descubiertos ya que si antes de la pandemia la búsqueda de talentos a nivel nacional era muy baja, durante la pandemia, dicha actividad prácticamente ha desaparecido.

2.2. Pregunta de investigación general

- A) ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021?

2.3. Preguntas de investigación específicas

- A) ¿Existen diferencias significativas según sexo en el nivel de ansiedad de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021?
- B) ¿Existen diferencias significativas según sexo en el nivel de bienestar psicológico de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021?
- C) ¿Cuál es la relación entre ansiedad y bienestar psicológico según el sexo de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021?

2.4. Objetivo general

- A) Determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

2.5. Objetivos específicos

- A) Determinar si existen diferencias significativas según sexo en el nivel de ansiedad de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.
- B) Determinar si existen diferencias significativas según sexo en el nivel de bienestar psicológico de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.
- C) Determinar la relación entre ansiedad y bienestar psicológico según el sexo de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

2.6. Justificación e importancia

La investigación es relevante teóricamente ya que existe un limitado número de estudios a nivel nacional y existe la carencia total de estudios locales realizadas con objetivos similares a los propuestos con deportistas, por tanto, los resultados obtenidos aportan evidencia científica acerca de la relación entre las variables objeto de estudio y además, se constituyen como antecedentes para futuros investigadores. La presente investigación se basó en el modelo teórico de Beck y en el modelo teórico de Ryff para el abordaje de las variables ansiedad y bienestar psicológico respectivamente.

Socialmente el estudio es relevante debido a que en la coyuntura actual, los niveles de ansiedad se han visto incrementados sustancialmente en una gran parte de la población y por otro lado, ha disminuido el nivel de bienestar psicológico experimentado, lo cual en su conjunto puede acarrear consecuencias negativas para su salud física y mental. Diversos estudios señalan que los deportistas poseen un mayor riesgo de padecer psicopatologías, por tanto, son considerados como una población de riesgo ante coyunturas como la actual.

Desde el punto de vista práctico, siendo deportistas nuestra población objeto de estudio, es relevante estudiar la relación entre ansiedad y bienestar psicológico en dicha población ya que elevados niveles de ansiedad y bajos niveles de bienestar psicológico podrían afectar negativamente su rendimiento deportivo. Los resultados obtenidos pueden ser tomados como base para diseñar y posteriormente implementar métodos intervenciones orientadas a la detección temprana de casos de ansiedad patológica y propiciar un incremento en el nivel de bienestar psicológico que experimentan, de esta manera se estaría contribuyendo con su salud mental y con su rendimiento deportivo.

2.7. Alcances y limitaciones

La investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo, por tanto, no se recabaron datos ni se utilizaron técnicas propias del enfoque cualitativo o mixto.

Debido a la coyuntura actual de la pandemia de COVID-19, se estudiará una población reducida en comparación con la de otros estudios que fueron realizados en contextos previos a la misma. Sin embargo, los resultados son generalizables a poblaciones con características similares.

III. MARCO TEORICO

3.1. Antecedentes

Internacionalmente, Adanis y Segura (2017) realizaron una investigación cuantitativa, de nivel relacional-comparativo y de corte transversal cuyo objetivo fue analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas costarricenses de las categorías sub-17 y juvenil del club Sport Herediano, de la ciudad de Heredia, Costa Rica. Participaron 32 deportistas (17 de la categoría sub-17 y 15 deportistas de la categoría juvenil). Se aplicó escalas de autoeficacia general, ansiedad precompetitiva, autoeficacia específica y percepción del rendimiento. Se determinó que los jugadores sub-17 poseen una percepción más positiva acerca de su rendimiento en comparación con los deportistas de la categoría juvenil. Se encontraron correlaciones significativas ($p < 0.05$) entre las dimensiones de las variables estudiadas. Los autores concluyen que los jugadores de ambas categorías tienen un comportamiento similar en la mayoría de las variables. El estudio es relevante para nuestra investigación ya que realiza comparaciones entre la ansiedad y la percepción del rendimiento en deportistas de dos categorías distintas y sus resultados referidos a la variable ansiedad fueron comparados con los obtenidos en nuestra investigación.

López y Uclés (2018) realizaron una investigación cuantitativa, de nivel relacional y de corte transversal cuyo objetivo fue conocer la relación entre la realización de ejercicio físico y los niveles de optimismo, autoestima y bienestar psicológico en 332 participantes de Andalucía, Cataluña, Castilla y León, País Vasco, Comunidad Valenciana, Comunidad de Madrid, Extremadura, Aragón, Galicia, Asturias, Baleares, Ciudad de México y Estados Unidos con edades que van de 14 a 65 años. Se aplicó el Life Orientation, Escala de autoestima de Rosenberg y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se determinó que aquellos que realizan actividad física de alta frecuencia poseen mayores niveles de optimismo, autoestima y bienestar psicológico en comparación con aquellos que realizan ejercicio físico con una frecuencia baja. Los autores concluyen que

existe una correlación positiva entre una baja frecuencia de ejercicio, optimismo bajo, baja autoestima y bajos niveles de bienestar psicológico. El estudio aporta evidencia científica acerca del impacto negativo de la baja frecuencia de actividad física en la salud mental de las personas, dichos datos fueron relevantes para la elaboración de nuestro marco teórico.

Sepúlveda et al. (2019) realizaron una investigación cuantitativa, de nivel relacional y transversal con el objetivo de explorar los efectos del tipo de práctica sobre la ansiedad precompetitiva, las estrategias de afrontamiento y la relación entre ambas. Se aplicó el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1). La muestra estuvo compuesta por 50 deportistas nadadores chilenos (22 individuales y 28 jugadores de waterpolo) que compiten en la categoría sub-15 o sub-18, minutos antes de una competición oficial cuyas edades oscilaban entre 12 y 17 años. Se obtuvo un valor de $r = .478$ y $p < .000$ entre ansiedad y calma emocional y $r = -.494$; $p < .000$ entre ansiedad y retraimiento mental. Los autores concluyen que no existe relación causal entre estrategias de afrontamiento sobre la ansiedad cognitiva y ansiedad somática, sin embargo, algunas estrategias de afrontamiento poseen efectos diferenciales sobre la autoconfianza de los deportistas. La investigación es relevante ya que los resultados obtenidos serán usados para explicar los resultados obtenidos en el apartado de discusión.

En Perú, Arrese (2020) realizó un estudio cuantitativo, de nivel comparativo, no experimental y de corte transversal cuyo objetivo fue demostrar que los basquetbolistas profesionales de Lima Metropolitana-Perú registran un menor nivel de Bienestar Psicológico que aquellos que practican dicho deporte de forma recreativa. Participaron 100 jugadores (57 hombres y 43 mujeres) que tenían entre 18 y 42 años. Para realizar las comparaciones propuestas se dividió la muestra en dos grupos; uno integrado por 43 deportistas de alto rendimiento y otro integrado por 57 deportistas amateurs. Se aplicó la Escala de bienestar Psicológico, Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo y dos fichas sociodemográficas. Se determinó que los deportistas profesionales poseían niveles mayores

en 3 dimensiones de la variable Bienestar Psicológico (Relaciones Positivas con los Demás, Autonomía y Crecimiento Personal) en comparación con los deportistas aficionados. No se encontraron diferencias significativas en la incidencia de la ansiedad estado-rasgo entre los grupos de estudio, sin embargo, los deportistas de alto rendimiento poseían niveles menores que los amateurs. El investigador concluye que la exigencia deportiva se relaciona con mayores niveles de bienestar psicológico y la ansiedad no es una característica comúnmente presente en los deportistas de alto rendimiento, lo cual sugiere que la exigencia deportiva ayuda en la disminución de los niveles de ansiedad. El estudio aporta evidencia científica acerca del impacto del deporte de alto rendimiento en el bienestar psicológico de quien lo practica, por tanto, dicha información fue considerada para los apartados de marco teórico y discusión.

Huayna y Vidaurre (2020) realizaron un estudio cuantitativo, correlacional y transversal para determinar la relación entre ansiedad competitiva y habilidades psicológicas en deportistas universitarios de alta competencia. Participaron 289 deportistas de distintas disciplinas pertenecientes a la FEDUP de Lima-Perú, con edades que iban de 17 a 27 años. Se aplicó el Inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) y el CSAI-2R. Los autores determinaron un valor de ($r = -.664, p < 0.00$) entre nivel de ansiedad competitiva global y autoconfianza, es decir, mientras más ansiedad experimente el deportista tendrá niveles bajos de autoconfianza; un valor de ($r = -.661, p < 0.00$) entre ansiedad competitiva global y el control de afrontamiento negativo; un valor de ($r = -.608, p < 0.00$) entre ansiedad competitiva global y control de atención y un valor de ($r = -.527, p < 0.00$) entre niveles de ansiedad competitiva y niveles de dominio de la actitud predispuesta por el entorno. Los autores concluyen que existe relación positivas y negativas entre las dimensiones de las variables estudiadas. El estudio aporta evidencia científica acerca de la relación entre ansiedad competitiva y habilidades psicológicas, dichos datos colaboraron en la elaboración de nuestro marco teórico y en el apartado de discusión.

Acosta (2019) realizó una investigación cuantitativa, de nivel correlacional, no experimental y corte transversal que analizó la relación

entre necesidades psicológicas básicas, clima motivacional, motivación, compromiso atleta y ansiedad competitiva. Participaron 202 deportistas de Lima-Perú (82% hombres y 38% mujeres). Se aplicó un cuestionario de información sociodemográfica, Cuestionario de Clima en el Deporte, Escala de Conductas Controladoras del Entrenador, Cuestionario de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas, Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3), Inventario Revisado de Ansiedad Competitiva en Deporte CSAI-2R y el cuestionario de compromiso atleta. Se determinó que existe una correlación positiva entre ansiedad competitiva y ansiedad cognitiva; existe una relación negativa, de efecto pequeño y significativa entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza; se determinó que existe una correlación negativa, de pequeño efecto y significativa entre motivación controlada y motivación autónoma. Se concluye que la motivación autónoma predice el compromiso atleta; por otro lado, el apoyo a la autonomía predice la autoconfianza. El estudio es relevante ya que los resultados aportan evidencia científica acerca de las variables de estudio y nos permiten explicar la influencia de la motivación en el compromiso y la ansiedad que experimentan los deportistas, dicha información fue relevante para la elaboración de nuestro marco teórico y discusión de resultados.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Efectos de la práctica deportiva

A) Efectos a nivel emocional

La actividad deportiva se caracteriza por generar intensos estados emocionales, los cuales dependiendo de su calidad pueden influir de manera positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta de los deportistas.

De acuerdo con Rudik (1982) (citado por Salazar et al., 1997), algunas emociones relacionadas con la actividad deportiva son:

- A. Estados de euforia producidos por la elevación de la actividad muscular y agotamiento físico y mental, así como desgano en los casos de sobre entrenamiento (Salazar Rojas et al., 1997).

- B. Los fallos al realizar ejercicios difíciles durante los entrenamientos, puede generar estados emocionales negativos como inseguridad, temor o inhibición (Salazar Rojas et al., 1997).
- C. Las emociones que se desarrollan en la lucha deportiva tienen siempre un carácter muy tenso y se reflejan en grandes esfuerzos para triunfar y que por su intensidad, superan los estados de ánimo experimentados de manera cotidiana ((Salazar Rojas et al., 1997).

B) Efectos neurológicos y hormonales

Está comprobado científicamente los múltiples beneficios a nivel orgánico que tiene el realizar deporte, entre los cuales podemos mencionar una mejor circulación y una mayor oxigenación al cerebro, lo cual se traduce en liberación de hormonas como:

- A. Serotonina:** hormona que ayuda para la regulación emocional, promueve el comportamiento social, incrementa el apetito, mejora la digestión, mejora la calidad de sueño y la capacidad de aprendizaje (Domínguez & Vélez, 2020).
- B. Dopamina:** tiene un papel predominante en la atención, el comportamiento y el aprendizaje (Domínguez & Vélez, 2020).
- C. Endorfinas:** considerada como la morfina del cuerpo, la cual hace de anestésico natural (Domínguez & Vélez, 2020).

3.2.2. Bienestar Psicológico

A) Definición

Existen dos enfoques teóricos acerca del bienestar: uno denominado bienestar hedónico o subjetivo, que tiene como finalidad maximizar el placer y a la vez, minimizar el dolor (Bradburn, 1969; Diener et al, 1985, citados por González y Marrero, 2017); el otro enfoque teórico es denominado bienestar eudaimónico o psicológico, el cual se concibe como la búsqueda de la vida en un estado de máximo desarrollo personal,

procurando llegar al estado de excelencia (Ryff, 1989, citado por González y Marrerob, 2017).

En el presente estudio nos basaremos en el enfoque del bienestar eudaimónico o psicológico. Dicho enfoque tiene sus raíces en la concepción aristotélica que concibe la felicidad como una búsqueda de la perfección individual teniendo en cuenta sus potencialidades (Ackrill, 1973, citado por (Freire et al, 2017).

B) Modelo Integrado de desarrollo personal de Carol Ryff

Dentro del enfoque eudaimónico, nos basaremos en el modelo teórico propuesto por Ryff (1989) (citado por Sandoval et al., 2017) y denominado “modelo integrado de desarrollo personal”. La autora señala que el bienestar psicológico se construye mediante el desarrollo psicológico del individuo así como de su capacidad para relacionarse positivamente con sus experiencias vitales (positivas o negativas).

Ryff (1995) identifica 6 dimensiones:

- A. Autoaceptación:** dimensión relacionada con el bienestar de las personas respecto a sí mismas y su historia teniendo en cuenta sus propias limitaciones (Ryff, 1995).
- B. Relaciones positivas:** valoración positiva acerca de la calidad de sus relaciones interpersonales, a las cuales dota de calidez, empatía, confianza e intimidad con otros (Ryff, 1995).
- C. Dominio del entorno:** se relaciona con la habilidad percibida de elegir o manipular entornos para que resulten favorables para sí y sus propósitos (Ryff, 1995).
- D. Autonomía:** hace referencia a la capacidad de mantener su individualidad y autodeterminación en contextos diversos; personas con niveles altos de autonomía resisten de mejor manera la presión social y regulan mejor su comportamiento (Ryff, 1995).
- E. Propósito en la vida:** se relaciona con la capacidad de la persona para tener metas claras y ser capaz de definir sus

objetivos vitales; capacidad que se tiene respecto a lo que se quiere en la vida (Ryff, 1995).

F. Crecimiento personal: para alcanzar un estado óptimo de funcionamiento se requiere desarrollar al máximo nuestras potencialidades; esta dimensión abarca también la capacidad del individuo para propiciar las condiciones necesarias para el máximo desarrollo de sus potencialidades y alcanzar la autorrealización (Ryff, 1995).

C) Fisiología del bienestar psicológico

La felicidad tiene cierta carga genética, los genes la forma cómo se estructura nuestro sistema nervioso y éste es quien regula la forma cómo se expresa la felicidad en el individuo (Barak, 2006).

Por otro lado, la capacidad para sentir, expresar y percibir nuestras emociones es un proceso evolutivo. Existe una variedad de emociones diseñadas para influir en nuestro comportamiento y éstas a su vez, son vinculadas a reacciones fisiológicas e inmunes probablemente mediadas por el sistema nervioso central (Barak, 2006).

Cuando se experimenta un estado de bienestar psicológico, se produce una reducción considerable de los niveles de cortisol y se experimenta un aumento de testosterona, lo cual quedó demostrado en atletas victoriosos (Brooth et al., 1981, citado por Sturman, 2019), dicho efecto parece mantenerse en ambos sexos. La salud mental positiva incluye el aspecto emocional y componentes psicológicos de bienestar e indicadores de funcionamiento positivo (Lakat et al., 2016, citado por Bieda et al., 2019).

D) Bienestar psicológico y salud mental

Guilherme et al (2006) (citado por Ghaseminezhad, 2011) en un estudio experimental con un grupo experimental (deportistas) y un grupo control (mujeres sedentarias), determinaron que la actividad física regular y los deportes de alto rendimiento, se relacionaron con una mejor calidad

de vida y menos síntomas depresivos entre las mujeres mayores y que esta podría ser una herramienta para promover la salud física y mental.

Existe abundante evidencia científica acerca de la relación entre derrotas/trampas y psicopatología. Taylor et al. (2011) (citado por Sturman, 2019), en una revisión exhaustiva demostraron que la derrota y la trampa están constantemente relacionadas con depresión, ansiedad, estrés post traumático y suicidio.

Caso contrario, cuando se alcanza una victoria, el deportista experimentará también mayores niveles de bienestar psicológico, incrementa su autoestima y ve reforzado su autoconcepto. También se experimentan cambios a nivel comportamental: se pueden observar conductas como levantar la cabeza, inflar el pecho o levantar los brazos se observan universalmente en todos los atletas, incluso en atletas ciegos (Tracy y Mungrain, 2008, citado por Sturman, 2019).

Está claro que, si la derrota está ligada a la psicopatología, la victoria está ligada con el bienestar psicológico. Bandura (1977) (citado por Sturman, 2019), postula que las experiencias ganadoras aumentarán los sentimientos de dominio y confianza, lo que aumentará las probabilidades de éxito futuro.

Adicionalmente, un estado de ánimo positivo puede ofrecer una ventaja ya que se ha corroborado la relación entre emociones positivas y longevidad (Danner et al. 2001, citado por Barak, 2006). Se ha encontrado una relación inversa entre pesimismo y longevidad (Peterson et al., 1998, citado por Barak, 2006).

E) Bienestar psicológico y rendimiento de los atletas en competencias

El bienestar psicológico experimentado por los deportistas puede tener un impacto directo en su desempeño en las competencias en que participen.

Como se vio anteriormente, el bienestar psicológico no viene a ser un estado duradero e inmutable, sino que es producto de las experiencias vividas por el individuo y de su capacidad para sobreponerse a eventos

adversos. En el mundo del deporte, el evento adverso por excelencia vendría a ser las derrotas, las cuales deben saberse sobrellevar ya que tienen un impacto directo en la autoestima y en el bienestar auto percibido de los atletas.

Price (1972) (citado por Sturman, 2019) postuló que cuando los humanos pierden reiteradamente encuentros competitivos se desarrolla un mecanismo adaptativo denominado como “derrota involuntaria” (IDS por sus siglas en inglés), dicho mecanismo tiene características fisiológicas, psicológicas y de comportamiento orientadas hacia la reducción del conflicto con el contrincante y la demostración de que ya no es una amenaza, se reducen sus esfuerzos de manera considerable y todo ello en conjunto, eleva las probabilidades de derrota durante un encuentro.

Diversas investigaciones señalan que adecuados niveles de bienestar psicológico se relacionan con resultados óptimos en competencias en deportistas de alto rendimiento. Wingfield et al (1990) plantea la “hipótesis del desafío”, que sostiene que el aumento de testosterona experimentado luego de una victoria ayuda a los organismos a prepararse para desafíos futuros.

Las personas con altos niveles de felicidad están más relajadas, pueden regular mejor sus emociones y son más capaces de afrontar y aceptar problemas (Yiengprugsawan et al., 2012, citado por Bieda et al., 2019).

F) Importancia de la relación entrenador-atleta

Los entrenadores juegan un rol fundamental en la formación y desempeño de los atletas en diversas competencias, por ello, enfrentan a numerosas exigencias en su trabajo, como tener que hacer frente a la presión y las expectativas, gestionando la formación y propiciar un ambiente ideal para la competencia, lidiar con los conflictos y mantener la atmósfera del equipo bajo control (Morris et al, 2017, citado por Balka et al., 2019).

Muchas veces el estrés experimentado por los entrenadores acarrea consecuencias negativas para su salud física y emocional, lo cual puede hacer que los entrenadores den menos instrucción y apoyo social a sus atletas (Price y Wer, 2000, citado por Balka et al., 2019). Thelwell et al. (2017) (citado por Balka et al., 2019) señalan que el estrés experimentado por los entrenadores puede tener una influencia negativa en la relación entrenador-atleta ya que se experimenta una reducción de confianza y un aumento de la presión percibida.

Los entrenadores se constituyen en una figura de apego para los deportistas, quienes los conciben como una figura de autoridad e incluso como ejemplo en diferentes aspectos de su vida. Adie et al. (2008) (citado por Felton & Jowett, 2013) encontraron que los atletas mostraban mayor bienestar cuando percibían que sus necesidades psicológicas básicas se encontraban atendidas por su entrenador.

Sin embargo, las relaciones de apego tiene su base en las primeras relaciones interpersonales que entabla el individuo (en este caso los deportistas). Carr y Fitzpatrick (2011) y Doris y Jowett (2010) citado por Felton & Jowett, 2013), encontraron que aquellos deportistas con apego seguro hacia sus padres informaron mayores experiencias de calidad de la amistad en el deporte (entendido como lealtad, intimidad, compañerismo y juego placentero) y en relación con el entrenador, los atletas con apego seguro percibían la relación con el entrenador como más satisfactoria. Aquellos atletas con un estilo de apego evitativo, percibirá bajos niveles de satisfacción de necesidades por parte de su entrenador y percibirá también que sus necesidades psicológicas básicas no están siendo atendidas, lo cual tiene un impacto negativo en su sensación de bienestar (Felton & Jowett, 2013).

La relación entrenador-atleta dependerá en gran medida del estilo de liderazgo que ejerza el primero; aquellos entrenadores con conductas controladoras es más probable que sus deportistas se encuentren insatisfechos respecto a la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas (Felton & Jowett, 2013). Mientras que los entrenadores que utilizan

un estilo de liderazgo que fomenta la autonomía, propicia un entorno en el que los deportistas experimentan que sus necesidades psicológicas están siendo satisfechas y por tanto experimentan un mayor nivel de bienestar (Magear y Vallerand, 2003, citado por Felton & Jowett, 2013).

Debido a todo lo señalado anteriormente, la relación entrenador-atleta debe propiciar la salud mental de ambas partes. La promoción de la salud mental no debe abarcar solamente la reducción de síntomas y la angustia, sino que también debe tener como objetivo fortalecer los recursos personales y la salud mental de las personas (Bieda et al., 2019).

3.2.3. Ansiedad

Definición

Desde un enfoque cognitivo-conductual, la ansiedad es considerada como un concepto multidimensional en el que intervienen variables cognitivas y situacionales adversas (Sierra et al., 2003).

Es un estado mental que prepara al individuo para afrontar una situación estresante o amenazante; si su duración es corta no suele haber repercusiones negativas; pero, si dicho estado es prolongado y su intensidad escapa de control, entonces el individuo podría experimentar consecuencias negativas tanto física como psicológicamente (Arias et al., 2020).

A) Modelo cognitivo de la Ansiedad

Clark y Beck (2012) presentan un modelo teórico de la ansiedad centrado en la vulnerabilidad, básicamente es la autopercepción de ser objeto de peligros internos y externos sobre los que el individuo considera que carece de control.

Las personas con un cuadro de ansiedad patológica experimentan una sensación de incertidumbre constante producto de valoraciones sesgadas y exageradas que se realiza incluso ante situaciones neutrales. La vulnerabilidad psicológica es una característica de aquellos que experimentan ansiedad, ya que sobrevaloran el peligro y se subestiman los

propios recursos con los que contamos para hacerles frente (Díaz y Sánchez, 2000, citado por Gantiva et al., 2010).

Según el modelo cognitivo propuesto por Beck y Clark (1998) (citado por Gantiva et al., 2010), la presencia de esquemas mentales mal adaptativos o disfuncionales explican el surgimiento y mantenimiento de la ansiedad.

Dimensiones de la ansiedad

Según Fernández et al. (2003) las reacciones consecuentes a la ansiedad tienen lugar en cuatro esferas diferentes del individuo:

- A. Nivel afectivo:** La ansiedad viene acompañada por una gran variedad de emociones y sentimientos, si dichos sentimientos son gestionados adecuadamente, se darán respuestas adaptativas (Fernández et al., 2003). La ansiedad pone en marcha el sistema límbico y genera en el sujeto emociones de diverso tipo (Domand, 2005, citado por Aguinaga et al., 2021).
- B. Nivel cognoscitivo:** Se refiere a las evaluaciones que se realizan respecto a los peligros, reales o imaginarios percibidos por el individuo (Fernández et al., 2003).

En los deportistas la ansiedad cognitiva se relaciona con preocupaciones sobre el rendimiento y se traduce en falta de concentración durante la práctica del deporte (Tomé et al., 2019, citado por Aguinaga et al., 2021).

- C. Nivel de activación orgánica:** La ansiedad implica una serie de cambios de nivel físico ya que implica la activación del sistema nervioso simpático y parasimpático (Fernández et al., 2003).

Incluye la activación de síntomas físicos como el incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria (Dasil, 2004, citado por Aguinaga et al., 2021).

- D. Nivel motor:** La ansiedad actúa como un proceso adaptativo que prepara al individuo para hacer frente a un peligro, sea este real o imaginario y desencadena una serie de conductas voluntarias e involuntarias (Fernández et al., 2003).

3.3. Marco Conceptual

Bienestar Psicológico: ha sido definido como la búsqueda de la vida virtuosa o de excelencia (Ryff, 1989, citado por González y Marrerob, 2017). El bienestar psicológico se basa en la concepción aristotélica, que entiende la felicidad como alcanzar la perfección acorde a las potencialidades individuales (Ackrill, 1973, citado por Freirea et al, 2017).

Ansiedad: desde un enfoque cognitivo-conductual, la ansiedad es considerada como un concepto multidimensional en el que intervienen variables cognitivas y situacionales adversas (Sierra et al., 2003). Clark y Beck (2012) presentan un modelo teórico de la ansiedad centrado en la vulnerabilidad, básicamente es la autopercepción de ser objeto de peligros internos y externos sobre los que el individuo considera que carece de control.

IV. METODOLOGÍA

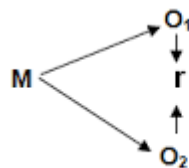
4.1. Tipo y Nivel de investigación

La investigación se llevó a cabo desde el paradigma cuantitativo y fue de tipo básico, ya que se recolectó información numérica la cual posteriormente fue analizada mediante técnicas estadísticas y se creó nueva información científica (Hernández et al., 2014).

4.2. Diseño de la investigación

El estudio se desarrolló en un nivel correlacional-comparativo (Hernández et al., 2014), ya que se aplicaron técnicas estadísticas inferenciales para determinar el grado de relación entre las variables estudiadas; por otro lado, se realizaron comparaciones según el sexo de los participantes en cuanto los niveles de ansiedad y bienestar psicológico experimentados.

Asimismo, la investigación fue de tipo no experimental ya que no se realizaron manipulaciones de las variables objeto de estudio (Arias, 2012). Asimismo, fue de corte transversal, ya que se recolectó información en un momento dado, el cual a su vez fue de corta duración (Hernández y Mendoza, 2018).



Donde:

M = Muestra

O₁ = Observación de la V.1.

O₂ = Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables.

4.3. Hipótesis general y específicas

A) Hipótesis general:

Hi: Existe una relación negativa y significativa entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Ho: No existe relación significativa entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

B) Hipótesis específicas:

H1: Existe diferencia significativa según sexo en el nivel de ansiedad de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Ho: No existe diferencia significativa según sexo en el nivel de ansiedad de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

H2: Existe diferencias significativas según sexo en el nivel de bienestar psicológico de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Ho: No existe diferencias significativas según sexo en el nivel de bienestar psicológico de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

H3: Existe una relación negativa y significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres y mujeres de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Ho: No existe relación significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres y mujeres de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

4.4. Definición conceptual y operacional

Bienestar Psicológico

Definición conceptual: ha sido definido como la búsqueda de la vida virtuosa o de excelencia (Ryff, 1989, citado por González y Marrerob, 2017). El bienestar psicológico se basa en la concepción aristotélica, que entiende la felicidad como alcanzar la perfección acorde a las potencialidades individuales (Ackrill, 1973, citado por Freire et al, 2017).

Definición operacional: Se aplicará la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), desarrollada por Causullo (2002) basándose en la teoría de Ryff (1989). Para el presente estudio se aplicó la validación peruana realizada por Dominguez (2014), que mide el bienestar psicológico según cuatro dimensiones; aceptación/control de situaciones; autonomía, vínculos sociales y proyectos. Se encuentra compuesto por 13 ítems 4 opciones de respuesta: De acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo y En desacuerdo

B) Ansiedad

Definición conceptual: Desde un enfoque cognitivo-conductual, la ansiedad es considerada como un concepto multidimensional en el que intervienen variables cognitivas y situacionales adversas (Sierra et al., 2003). Clark y Beck (2012) presentan un modelo teórico de la ansiedad centrado en la vulnerabilidad, básicamente es la autopercepción de ser objeto de peligros internos y externos sobre los que el individuo considera que carece de control.

Definición operacional: Se utilizará el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que se encuentra compuesto por 3 dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad física y ansiedad afectiva. Asimismo, se compone de 21 ítems tipo Lickert (0="en absoluto"; 1="no me molesta mucho"; 2="muy desagradable pero podría soportarlos" y 3="grave o difícilmente podría aguantarlo"). El inventario evalúa 3 dimensiones, las que a su vez evalúan tres tipos de ansiedad: física, afectiva y cognitiva.

4.4. Matroz de operacionalización de las variables

VARIABLE	ESCALA	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Variable 1 Bienestar Psicológico	Intervalo	Búsqueda de la vida virtuosa o de excelencia (Ryff, 1989, citado por González y Marrerob, 2017).	Se aplicará la escala de bienestar psicológico de adultos (BIEPS-A) adaptado por (Dominguez, 2014)	Aceptación/ control de situaciones	13	Se elaborarán baremos mediante el método de percentiles	Totalmente de acuerdo= 1
				Autonomía			Poco de acuerdo= 2
				Vínculos sociales			Moderadamente de acuerdo= 3
				Proyecto			Muy de acuerdo= 4
							Bastante de acuerdo= 5
						Totalmente de acuerdo =6	

Variable 2	Ordinal	La ansiedad es una respuesta cognoscitiva, comportamental y fisiológica excesiva o prolongada ante una situación percibida como amenazante (Carrillo et al., 2020, citado por Arias et al., 2020).	Se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el cual se encuentra compuesto por 21 ítems tipo Lickert que evalúan la gravedad de los síntomas de ansiedad.	Física	21 ítems	No ansiedad (0- 7 puntos)	En absoluto= 0
				Afectiva		Ansiedad leve (8-18 ptos)	No me molesta mucho = 1
				Cognitiva		Ansiedad moderada (19-29 ptos)	Muy desagradable pero podría soportarlos= 2
Ansiedad						Ansiedad grave (30- 63 ptos)	Grave o difícilmente podría aguantarlo= 3

4.5. Población-Muestra

A) Población

La población la componen 56 deportistas de la categoría mayores de vóley, quienes entrenan en el club deportivo William Morgan, en la ciudad de Arequipa durante el año 2021. La categoría “mayores” comprende a aquellos deportistas que tienen entre 18 y 35 años.

Cuadro 1

Tabla poblacional de los voleibolistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	32	57%
Mujeres	24	43%
Total	56	100%

Muestra

Para la presente investigación se aplicará un muestreo no probabilístico de tipo censal, ya que se encuestará a la totalidad de voleibolistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021 (Kerlinger & Lee, 2002).

Se plantean los siguientes criterios de inclusión:

- a) Tener de 18 y 35 años.
- b) Ser deportista perteneciente a la categoría mayores en la disciplina vóley del club deportivo William Morgan durante el año 2021.
- c) Dar su consentimiento para participar del estudio.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se utilizará la técnica de encuesta ya que ésta nos permitirá recabar la información necesaria en un corto tiempo y de manera efectiva (Arias, 2012).

A) Instrumento para la medición de Bienestar Psicológico

Se aplicará la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), el cual fue desarrollado por Causullo (2002) en base a la teoría de Ryff (1989). Para el presente estudio se aplicará la validación peruana realizada por Cochachin (2021), la cual cuenta con 13 ítems con 3 opciones de respuesta: De acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo y En desacuerdo. A su vez el instrumento evalúa cuatro factores del bienestar psicológico: aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos.

Cochachin (2021) encontró que los ítems de la escala presentan correlaciones ítem-total que van desde .664 hasta .894, lo cual da cuenta de una elevada homogeneidad (Hogan, 2004). Asimismo, el alfa de Cronbach para la escala total fue de .966 (IC al 95%: .959; .972); de .884 (IC al 95%: .855; .908) para el factor Aceptación/Control; de .836 (IC al 95%: .794; .870) para el factor Autonomía; de .871 (IC al 95%: .838; .898) para el factor Vínculos; y de .908 (IC al 95%: .887; .926) para el factor Proyectos. Por tanto, podemos afirmar que el instrumento posee un elevado índice de validez y confiabilidad.

En el presente estudio, el instrumento fue sometido a validación por tres expertos quienes corroboraron la validez de contenido del instrumento.

Para la corrección del instrumento, se deben sumar los puntajes obtenidos en todos los ítems que lo componen. Se elaboraron baremos utilizando el método de percentiles:

Cuadro 2

Baremos de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

Niveles	Puntajes
Alto	38-39
Medio	36-37
Bajo	28-35

B) Instrumento para la medición de la Ansiedad

Se utilizará el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que se encuentra compuesto por 21 ítems tipo Lickert (0="en absoluto"; 1="no me molesta mucho"; 2="muy desagradable pero podría soportarlo" y 3="grave o difícilmente podría aguantarlo").

El instrumento posee una alta coherencia interna con un Alpha de Cronbach de 0.92 y una confiabilidad de 0.75; asimismo, la puntuación total del instrumento se correlaciona con otros instrumentos de medida para la ansiedad como son la escala de Hamilton o el Inventario de Estado-Rasgo (Clark y Beck, 2012).

Para la presente investigación se aplicará la validación peruana del instrumento realizada en 2019 por Diaz y Solis (2019) quienes mediante el método de correlación ítems-test, aplicando la prueba de Pearson, obtuvieron valores mayores a 0,2 en todos los ítems tanto del inventario de Ansiedad como del de Depresión de Beck. Y obtuvieron un valor de 0,871 según Coeficiente de Alfa de Cronbach en la escala de depresión y de 0,852 en la de ansiedad. Por tanto, podemos afirmar que el instrumento posee un alto índice de validez y confiabilidad.

En el presente estudio, el instrumento fue sometido a validación por tres expertos quienes corroboraron la validez de contenido del instrumento.

En relación con la calificación del instrumento, se deben sumar los puntajes obtenidos en los diferentes ítems que componen el instrumento, dicho puntaje debe ser ubicado en alguno de los cuatro niveles de ansiedad propuestos por el instrumento: no ansiedad (0 a 7 puntos), ansiedad leve (8 a 18 puntos), ansiedad moderada (19 a 29 puntos) y ansiedad grave (30 a 63 puntos) (Diaz y Solis, 2019).

C) Prueba piloto

Se realizó una prueba piloto del BAI con 40 deportistas quienes aspiraban a formar parte del club deportivo. También se sometió al instrumento a 3 expertos, quienes determinaron que el instrumento es coherente con teoría de Beck y adecuado para ser aplicado en deportistas.

Se aplicó el coeficiente de alfa de Cronbach para determinar su confiabilidad obteniendo 0,879, por tanto, posee altos niveles de confiabilidad.

Cuadro 3

Baremos del Inventario de Ansiedad de Beck

Niveles	Puntajes
No ansiedad	0-7
Ansiedad leve	8-18
Ansiedad moderada	19-29
Ansiedad grave	30-63

4.7. Técnicas de análisis e interpretación de datos

El análisis de los datos recabados será llevado a cabo utilizando el software estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) V.24 para el sistema operativo Windows 10 de 32 bits.

Mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov (KS), se determinó si los datos se ajustan a la normalidad (Supo, 2014). A continuación, se presentan los resultados obtenidos:

Cuadro 4

Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de las variables ansiedad y bienestar psicológico

Variables	Statist	Sig	N
Ansiedad	1,115	0,166	56
Bienestar psicológico	1,575	0,054	56

Dados los resultados, se determinó que la correlación será determinada mediante coeficiente de correlación de Pearson para muestras paramétricas (Supo, 2014).

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos referidos a nuestro objetivo general:

Cuadro 5

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,363
r²	0,13
Sig (p)	0,005
N	56

Como se expone en el cuadro 5, en la prueba de coeficiente de correlación de Pearson para muestras paramétricas se obtuvo un valor de rho= -0,363, r²=0,13 y p=0,005 al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas.

A continuación, se presentan los resultados referidos a nuestro primer objetivo específico:

Cuadro 6

Niveles de ansiedad según sexo de los deportistas

Niveles	Hombres		Mujeres	
	f	fi	f	fi
No ansiedad	17	53%	12	50%
Ansiedad leve	11	34%	9	38%
Ansiedad moderada	3	9%	2	8%
Ansiedad grave	1	4%	1	4%
Total	32	100%	24	100%

Cuadro 7

U de *Mann-Whitney* de los niveles de ansiedad de los deportistas

Sexo	N	Rango medio	Suma de rangos
Hombre	32 100%	26,97	863
Mujer	24 100%	30,54	733
U de Mann-Whitney		335	
Sig (p)		0,416	

En el cuadro 6, observamos en relación con los deportistas hombres que: el 53% no presentaba síntomas ansiosos; 34% presentaba una ansiedad leve; 9% una ansiedad moderada y 4% presentaba ansiedad grave.

Las deportistas mujeres: 50% no presentaba ansiedad; 38% ansiedad leve; 8% ansiedad moderada y 4% ansiedad grave.

Como se señala en el cuadro 7, se obtuvo un valor de U de Mann-Whitney de 335 con un $p=0,416$; por tanto, no existe diferencia significativa según sexo en los niveles de ansiedad experimentados por los deportistas.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos referidos a nuestro segundo objetivo específico:

Cuadro 8

Niveles de bienestar psicológico según sexo de los deportistas

Niveles	Hombres		Mujeres	
	f	fi	f	fi
Bajo	17	53%	9	38%
Medio	9	28%	10	42%
Alto	6	19%	5	20%
Total	32	100%	24	100%

Cuadro 9

U de Mann-Whitney de los niveles de bienestar psicológico de los deportistas

Sexo	N	Rango medio	Suma de rangos
	32	26,67	853,50
Hombre	100%		
	24	30,94	742,50
Mujer	100%		
U de Mann-Whitney		325,5	

Sig (p)	0,327
----------------	-------

En el cuadro 8, se señala que los deportistas hombres: 53% tenía niveles bajos de bienestar psicológico; 28% se ubicaba en el nivel medio y 19% tenía niveles altos de bienestar psicológico.

Las deportistas mujeres: 38% tenía niveles bajos de bienestar psicológico; 42% se ubicaba en el nivel medio y 20% tenía niveles altos.

Como se señala en el cuadro 9, se obtuvo un valor de U de Mann-Whitney de 325,5 con un $p=0,327$; por tanto, no existe diferencia significativa según sexo en los niveles de bienestar psicológico experimentados por los deportistas.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos referidos a nuestro tercer objetivo específico:

Cuadro 10

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,339
r²	0,11
Sig (p)	0,05
N	32

Mediante la prueba de correlación de Pearson para muestras paramétricas se obtuvo un valor de $\rho = -0,339$, $r^2 = 0,11$ y $p = 0,05$ al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres.

Cuadro 11

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,435
r²	0,19
Sig (p)	0,034

Mediante la prueba de correlación de Pearson para muestras paramétricas se obtuvo un valor de $r = -0,435$, $r^2 = 0,19$ y $p = 0,034$ al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas.

5.2. Interpretación de resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos referidos a nuestro objetivo general:

Cuadro 12

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,363
r²	0,13
Sig (p)	0,005
N	56

Como se expone en el cuadro 12, en la prueba de coeficiente de correlación de Pearson para muestras paramétricas se obtuvo un valor de $\rho = -0,363$, $r^2 = 0,13$ y $p = 0,005$ al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas.

Por tanto, podemos afirmar que existe una relación negativa y de intensidad moderada en los deportistas encuestados. De acuerdo con lo propuesto por Cohen (1988), dicha correlación sería de intensidad moderada y poseería un elevado nivel de significancia.

Es decir, elevados niveles de ansiedad se corresponderían con niveles bajos de bienestar psicológico en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

A continuación, se presentan los resultados referidos a nuestro primer objetivo específico:

Cuadro 13

Niveles de ansiedad según sexo de los deportistas

Niveles	Hombres		Mujeres	
	f	fi	f	fi
No ansiedad	17	53%	12	50%
Ansiedad leve	11	34%	9	38%
Ansiedad moderada	3	9%	2	8%
Ansiedad grave	1	4%	1	4%
Total	32	100%	24	100%

En el cuadro 13, observamos en relación con los deportistas hombres que: el 53% no presentaba síntomas ansiosos; 34% presentaba una ansiedad leve; 9% una ansiedad moderada y 4% presentaba ansiedad grave.

Las deportistas mujeres: 50% no presentaba ansiedad; 38% ansiedad leve; 8% ansiedad moderada y 4% ansiedad grave.

Podemos apreciar que no existe diferencia significativa según sexo en los niveles de ansiedad experimentados por los deportistas. Es decir, hombres y mujeres experimentan niveles similares de ansiedad, ello puede deberse a que interactúan en contextos con características similares o llevan un ritmo de vida similar.

Sin embargo, para corroborar dichos resultados se aplicó la prueba de U de Mann-Whitney a fin de determinar estadísticamente si existe o no diferencias.

A continuación, presentamos los resultados obtenidos:

Cuadro 14

U de *Mann-Whitney* de los niveles de ansiedad de los deportistas

Sexo	N	Rango medio	Suma de rangos
Hombre	32 100%	26,97	863
Mujer	24 100%	30,54	733
U de Mann-Whitney		335	
Sig (p)		0,416	

Como se señala en el cuadro 14, se obtuvo un valor de U de Mann-Whitney de 335 con un $p=0,416$; por tanto, no existe diferencia significativa según sexo en los niveles de ansiedad experimentados por los deportistas.

Dichos resultados junto con los anteriormente presentados corroboran que no existe diferencia estadísticamente significativa según sexo en los niveles de ansiedad experimentados por los deportistas encuestados. Hombres y mujeres experimentan niveles similares de ansiedad.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos referidos a nuestro segundo objetivo específico:

Cuadro 15

Niveles de bienestar psicológico según sexo de los deportistas

Niveles	Hombres		Mujeres	
	f	fi	f	fi
Bajo	17	53%	9	38%
Medio	9	28%	10	42%
Alto	6	19%	5	20%
Total	32	100%	24	100%

En el cuadro 15, se señala que los deportistas hombres: 53% tenía niveles bajos de bienestar psicológico; 28% se ubicaba en el nivel medio y 19% tenía niveles altos de bienestar psicológico.

Las deportistas mujeres: 38% tenía niveles bajos de bienestar psicológico; 42% se ubicaba en el nivel medio y 20% tenía niveles altos.

En la variable bienestar psicológico si encontramos diferencias significativas en los niveles bajo y medio. Siendo que los hombres tienden a tener niveles más bajos de bienestar psicológico que las mujeres. Sin embargo, no se encontró diferencias significativas en el nivel alto.

En este caso, se aplicó también la prueba de U de Mann-Whitney a fin de determinar estadísticamente si existe o no diferencias según sexo en la variable bienestar psicológico.

A continuación, presentamos los resultados obtenidos:

Cuadro 16

U de *Mann-Whitney* de los niveles de bienestar psicológico de los deportistas

Sexo	N	Rango medio	Suma de rangos
Hombre	32 100%	26,67	853,50
Mujer	24 100%	30,94	742,50
U de <i>Mann-Whitney</i>		325,5	
Sig (p)		0,327	

Como se señala en el cuadro 16, se obtuvo un valor de U de Mann-Whitney de 325,5 con un $p=0,327$; por tanto, no existe diferencia significativa según sexo en los niveles de bienestar psicológico experimentados por los deportistas.

Dichos resultados junto con los anteriormente presentados corroboran que no existe diferencia estadísticamente significativa en el nivel alto. Sin embargo, como se señaló en el cuadro 7, si se encontraron diferencias significativas según sexo en los niveles: bajo (53% hombres y 38% mujeres) y medio (28% hombres y 42% mujeres).

A continuación, se presentan los resultados obtenidos referidos a nuestro tercer objetivo específico:

Cuadro 17

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,339
r²	0,11
Sig (p)	0,05
N	32

Mediante la prueba de correlación de Pearson para muestras paramétricas se obtuvo un valor de rho= -0,339, r²=0,11 y p=0,05 al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres.

Por tanto, podemos afirmar que en el caso de los deportistas hombres existe una relación negativa y de baja intensidad de acuerdo con lo propuesto por Cohen (1988), además posee un elevado nivel de significancia. Con relación al tamaño del efecto de dicha correlación, podemos afirmar que esta tiene un tamaño mediano (Cohen, 1988).

Es decir, elevados niveles de ansiedad se corresponderían con niveles bajos de bienestar psicológico en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Cuadro 18

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,435
r²	0,19
Sig (p)	0,034
N	24

Mediante la prueba de correlación de Pearson para muestras paramétricas se obtuvo un valor de $r = -0,435$, $r^2 = 0,19$ y $p = 0,034$ al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas.

Por tanto, podemos afirmar que en el caso de las deportistas mujeres existe una relación negativa y de intensidad moderada de acuerdo con lo propuesto por Cohen (1988), además posee un elevado nivel de significancia. Con relación al tamaño del efecto de dicha correlación, podemos afirmar que esta tiene un tamaño grande (Cohen, 1988).

Es decir, elevados niveles de ansiedad se corresponderían con niveles bajos de bienestar psicológico en las deportistas.

VI. Análisis de los resultados

6.1. Análisis inferencial

Hipótesis general:

Hi: Existe una relación negativa y significativa entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Ho: No existe relación significativa entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Cuadro 19

Contrastación de hipótesis general

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,363
r²	0,13
Sig (p)	0,005
N	56

Como se expone en el cuadro 19, en la prueba de coeficiente de correlación de Pearson para muestras paramétricas se obtuvo un valor de rho= -0,363, r²=0,13 y p=0,005 al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas. Por tanto, podemos afirmar que existe una relación negativa y de intensidad moderada en los deportistas encuestados. De acuerdo con lo propuesto por Cohen (1988), dicha correlación sería de intensidad moderada y poseería un elevado nivel de significancia.

De esta manera, quedó demostrada nuestra hipótesis general de investigación.

H3: Existe una relación negativa y significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres y mujeres de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Ho: No existe relación significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres y mujeres de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

Cuadro 20

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,339
r²	0,11
Sig (p)	0,05
N	32

Cuadro 21

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres

Coef. Rho de Spearman (rho)	-0,435
r²	0,19
Sig (p)	0,034
N	24

Como se aprecia en el cuadro 20, se obtuvo un valor de rho= - 0,339, r²=0,11 y p=0,05 al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en

los deportistas hombres en la prueba de correlación de Pearson para muestras paramétricas. De acuerdo por Cohen (1988), dicha correlación es de baja intensidad y posee un elevado nivel de significancia y un tamaño de efecto mediano.

Se obtuvo un valor de $r = -0,435$, $r^2 = 0,19$ y $p = 0,034$ en la prueba de correlación de Pearson para muestras paramétricas al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres. De acuerdo por Cohen (1988), dicha correlación es de intensidad moderada y posee un elevado nivel de significancia y un tamaño de efecto grande.

Por tanto, quedó demostrada parcialmente nuestra tercera hipótesis específica de investigación, la cual señalaba que existía una relación negativa y significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres y mujeres de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

VII. Discusión de resultados

7.1. Comparación resultados

Se determinó que existe una relación negativa y de intensidad moderada entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021 ya que se obtuvo un valor de $\rho = -0,363$, $r^2 = 0,13$ y $p = 0,005$ según coeficiente de correlación de Pearson para muestras paramétricas.

Es decir, elevados niveles de ansiedad se corresponderían con niveles bajos de bienestar psicológico en los deportistas encuestados. Dichos resultados van acordes con lo señalado por Yiengprugsawan et al. (2012) (citados por Bieda et al., 2019), quienes señalan que las personas con altos niveles de felicidad están más relajadas, pueden regular mejor sus emociones y son más capaces de afrontar y aceptar problemas. Por tanto, aquellos con elevados niveles de bienestar podrían manejar adecuadamente la ansiedad y dar repuestas adaptativas a la misma. Por otro lado, Huayna y Vidaurre (2020) determinaron un valor de $r = -,664$, $p < 0.00$ entre nivel de ansiedad competitiva global y autoconfianza, es decir,

mientras más ansiedad experimente el deportista tendrá niveles bajos de autoconfianza.

Se determinó que el 53% de los deportistas hombres y el 50% de las deportistas mujeres no presentaba síntomas ansiosos. Estos resultados pueden deberse a que son deportistas de alto rendimiento, quienes actualmente se encuentran en plena actividad deportiva y en preparación para futuras competencias. López y Uclés (2018) determinaron que aquellos que realizan actividad física de alta frecuencia poseen mayores niveles de optimismo, autoestima y bienestar psicológico en comparación con aquellos que realizan ejercicio físico con una frecuencia baja.

Se ha demostrado científicamente que la práctica deportiva mejora la circulación, genera una mayor y mejor oxigenación del cerebro, lo cual se traduce en liberación de hormonas como: *Serotonina*, hormona que ayuda para la regulación emocional, promueve el comportamiento social, incrementa el apetito, mejor la digestión, mejora la calidad de sueño y la capacidad de aprendizaje; *Dopamina*, la cual tiene un papel predominante en la atención, el comportamiento y el aprendizaje; *Endorfinas*: considerada como la morfina del cuerpo, la cual hace de anestésico natural (Domínguez & Vélez, 2020).

Al otro extremo tenemos que tan sólo el 4% de hombres y mujeres encuestados experimentabas síntomas graves de ansiedad. Las personas con un cuadro de ansiedad patológica experimentan una sensación de incertidumbre constante producto de valoraciones sesgadas y exageradas que se realiza incluso ante situaciones neutrales. La vulnerabilidad psicológica es una característica de aquellos que experimentan ansiedad, ya que sobrevaloran el peligro y se subestiman los propios recursos con los que contamos para hacerles frente (Diaz y Sanchez, 2000, citado por Gantiva et al., 2010).

Se obtuvo un valor de U de Mann-Whitney de 335 con un $p=0,416$, debido a que el p valor obtenido es mayor a 0,05 podemos afirmar que estadísticamente no existe diferencia significativa según sexo en los niveles de ansiedad experimentados por los deportistas.

A nivel descriptivo si se encontraron diferencias significativas según sexo en los niveles bajo (53% hombres y 38% mujeres) y medio (28% hombres y 42% mujeres). Sin embargo, a nivel inferencial no se encontraron diferencias significativas ya que se obtuvo un valor de U de Mann-Whitney de 325,5 con un $p=0,327$. Resultados similares fueron hallados por Arrese (2020), quien encontró que los deportistas profesionales poseían niveles mayores en 3 dimensiones de la variable Bienestar Psicológico (Relaciones Positivas con los Demás, Autonomía y Crecimiento Personal) en comparación con los deportistas aficionados; se encontró que los deportistas de alto rendimiento poseían niveles menores de ansiedad que los amateurs. De esta manera la exigencia deportiva se relaciona positivamente con los niveles de bienestar psicológico experimentados.

Resalta el hecho de que existe una mayor incidencia de hombres en el nivel bajo, debido a la relación negativa hallada entre ansiedad y bienestar psicológico en el presente estudio, podemos suponer que un elevado porcentaje de deportistas hombres podrían estar experimentando niveles elevados de ansiedad. Debido a la extensa literatura que documenta la comorbilidad entre ansiedad y depresión., se recomienda a futuros investigadores que quiera replicar el presente estudio el relacionar la variable bienestar psicológico con depresión o adicionar esta variable a un estudio correlacional de tres variables.

En los deportistas hombres se obtuvo un valor de $r= -0,339$, $r^2=0,11$ y $p=0,05$ al relacionar ansiedad y bienestar psicológico según coeficiente de correlación de Pearson para muestras paramétricas.

En el caso de las deportistas mujeres se obtuvo un valor de $r= -0,435$, $r^2=0,19$ y $p=0,034$. Dicha correlación sería de de intensidad moderada, de elevada significancia y de gran tamaño (Cohen, 1988). Guilherme et al. (2006) (citado por Ghaseminezhad, 2011) en un estudio experimental con un grupo experimental (deportistas) y un grupo control (mujeres sedentarias), determinaron que la actividad física regular y los deportes de alto rendimiento, se relacionaron con una mejor calidad de vida

y menos síntomas depresivos entre las mujeres mayores y que esta podría ser una herramienta para promover la salud física y mental.

Cuando se experimenta un estado de bienestar psicológico, se produce una reducción considerable de los niveles de cortisol y se experimenta un aumento de testosterona, lo cual quedó demostrado en atletas victoriosos (Brooth et al., 1981, citado por Sturman, 2019), dicho efecto parece mantenerse en ambos sexos. La salud mental positiva incluye el aspecto emocional y componentes psicológicos de bienestar e indicadores de funcionamiento positivo (Lakat et al., 2016, citado por Bieda et al., 2019).

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

-Primera, existe una relación negativa y significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

-Segunda, se determinó que no existe diferencias según sexo en los niveles de ansiedad experimentados por los deportistas hombres y mujeres.

-Tercera, se determinó que a nivel inferencial no existe diferencia estadísticamente significativa en el nivel alto de bienestar psicológico, sin embargo, si se encontraron diferencias significativas según sexo en los niveles bajo y medio, siendo los hombres quienes tenían una mayor incidencia en el nivel bajo.

-Cuarta, se determinó que existe una relación negativa y de baja intensidad en los deportistas hombres y una relación negativa y moderada al relacionar ansiedad y bienestar psicológico en las deportistas mujeres del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.

RECOMENDACIONES

-Debido a que se encontró una relación negativa y significativa entre ansiedad y bienestar psicológico, se recomienda a las directores del club deportivo William Morgan de Arequipa, a los entrenadores y la familia de

los deportistas el realizar un monitoreo conjunto de los niveles de ansiedad y bienestar psicológico de los deportistas, de esta manera el equipo técnico el equipo técnico podría proporcionar el soporte emocional necesario al deportista que lo requiera, cuidando así su salud mental.

-Debido al impacto positivo que tiene la actividad deportiva en la salud mental de las personas y en los niveles de ansiedad experimentados, se recomienda a los entrenadores el monitorear regularmente los niveles de ansiedad de sus deportistas y poner atención a las posibles señales de alerta de niveles elevados de ansiedad. En base a la evidencia científica que lo respalda, se recomienda a los entrenadores el diseñar planes de entrenamiento especialmente exigentes en períodos de ansiedad elevados pero a la vez generar un clima de confianza y crecimiento que haga que el deportista maximizando así el placer de la práctica deportiva y la reducción de la ansiedad.

-Debido a que existe un elevado porcentaje de deportistas hombres y mujeres que poseen niveles bajos de bienestar psicológico y a que diversas investigaciones señalan que adecuados niveles de bienestar psicológico se relacionan con resultados óptimos en competencias en deportistas de alto rendimiento, se recomienda a los entrenadores, a los clubes deportivos, al estado y la empresa privada el promover la felicidad en los deportistas y velar por su salud mental y física. Con deportistas sanos física y mentalmente, el país puede posicionarse como referente a nivel mundial en una disciplina.

-Si bien no se encontró una diferencia significativa en cuanto la intensidad de las correlaciones halladas en hombres y mujeres, se recomienda a futuros investigadores el considerar en su análisis de las posibles diferencias que puedan existir según sexo de los participantes ya que hombres y mujeres son socializados de manera diferente y se les asigna roles sociales distintos, siendo las mujeres quienes tradicionalmente suelen estar más sobrecargadas que los hombres. Se recomienda que futuros investigadores analicen las diferencias en el bienestar psicológico experimentado entre deportistas hombres y mujeres relacionado con la

remuneración ya que es en el ámbito deportivo donde se suele dar de manera más marcada y escandalosa la diferencia salarial entre hombres y mujeres que realizan funciones similares.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta Cabrera, R. A. (2019). *Clima Motivacional, Motivación, Necesidades Psicológicas Básicas, Compromiso atleta y Ansiedad Competitiva en deportistas de deportes colectivos de Lima Metropolitana*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Obtenido de

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18749/ACOSTA_CABRERA_RENZO_ALEJANDRO%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Adanis Cerdas, D., & Segura Castro, D. (2017). *Autoeficacia, Ansiedad Precompetitiva y Percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías Sub 17 y Juvenil*. Universidad Nacional, Costa Rica.

Obtenido de

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14045/Tesis%2009194.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & 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://doi.org/10.6018/cpd.414281>

Arias Molina, Y., Herrero Solano, Y., Cabrera Hernández, Y., Chibás Guyat, D., & García Mederos, Y. (2020). Manifestaciones

psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 1-13. Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3350>

Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme. Obtenido de <https://universoabierto.org/2017/05/22/el-proyecto-de-investigacion-introduccion-a-la-metodologia-cientifica/>

Arrese Tomati, V. M. (2020). *Bienestar Psicológico y Ansiedad Rasgo- Estado en basquetbolistas de Lima*. Obtenido de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17863/ARRESE_TOMATI_VITTORIO_MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Balka, Y. A., Jongeb, J., Geurtse A.E., S., & Oerlemansb, W. G. (2019). Antecedents and consequences of perceived autonomy support in elite sport: A diary study linking coaches' off-job recovery and athletes' performance satisfaction. *Psychology of Sport & Exercise*, 26-34. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.020>

Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews*, 523–527. doi:[10.1016/j.autrev.2006.02.010](https://doi.org/10.1016/j.autrev.2006.02.010)

Barreira, C. R. A., Telles, T. C. B., & Filgueiras, A. (2020). Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40, e243726. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>

Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskai, J., Lin, M., & Margraf, J. (2019). Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*, 198-209. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.1>

Castillo, I. (2010). Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios. *salud pública de méxico*, 52(6), 7.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). L. Erlbaum Associates.
<http://www.utstat.toronto.edu/~brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>
- Diaz Tafur, B. M., & Solis Orlandini, C. P. (2019). *Depresión y Ansiedad en pacientes con enfermedad renal crónica en estadio V de un Hospital Estatal Nivel III-1 de Chiclayo, Agosto-Diciembre, 2017*. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
Obtenido de
http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1892/1/TL_DiazTafurBrenda_SolisOrlandiniClaudia.pdf
- Domínguez, P. E. M., & Vélez, Ú. P. V. (2020). *LAS IMPLICACIONES LEGALES, SOCIALES Y ECONÓMICAS DEL COVID-19 EN EL DEPORTE*. 12.
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 57-65.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.006>
- Freire, C., Ferradása, M. d., Núñez, J. C., & Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 1-8. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ejeps.2016.10.001>
- Ghaseminezhad Dehkordia, A. (2011). The comparison between athlete females and non-athlete females regarding to general health, mental health, and quality of life. 1737–1741.
doi:0.1016/j.sbspro.2011.03.361
- González Rodríguez, A., & Labad, J. (2020). Salud mental en tiempos de la COVID: reflexiones tras el estado de alarma. *Medicina Clínica*, 392-394. doi:<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.07.009>

- González-Villalobosay, J. Á., & Marrerob, R. J. (2017).
sumapsicolDeterminantes sociodemográficos y personales del
bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma
Psicológica*, 59–66.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.sumps.2017.01.002>
- Huayna Arredondo, E. Y., & Vidaurre Diaz, M. L. (2020). *Rendimiento
deportivo en jugadores universitarios de alta competencia: relación
entre ansiedad pre-competitiva y habilidades psicológicas*. Lima:
Pontificia Universidad Católica del Perú. Obtenido de
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/3604/Evelyn
_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/3604/Evelyn_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kalazich Rosales, C., Valderrama Erazo, P., Flandez Valderrama, J.,
Burboa Gonzalez, J., Humeres Terneus, D., Urbina Stagno, R.,
Jesam Sarquis, F., Serrano Reyes, A., Verdugo Miranda, F., Smith
Plaza, R., & Valenzuela Contreras, L. (2020). Orientaciones
Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la
actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista
Chilena de Pediatría*, 91(7), 1.
<https://doi.org/10.32641/rchped.v91i7.2782>
- López Miras, S., & Uclés Juárez, R. (2018). *Optimismo, Autoestima, y
Bienestar Psicológico en deportistas y no deportistas*. Universidad
de Almeria. Obtenido de
[http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6837/20021_TFG%
20L%C3%B3pez%20Miras,%20Salvador.pdf?sequence=1](http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6837/20021_TFG%20L%C3%B3pez%20Miras,%20Salvador.pdf?sequence=1)
- Miranda, F., Smith Plaza, R., & Valenzuela Contreras, L. (2020).
Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el
retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y
adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(7), 1.
<https://doi.org/10.32641/rchped.v91i7.2782>
- Moscoso-Sánchez, D. (2020). El contexto del deporte en España durante
la crisis sanitaria de la COVID-19. *Sociología del Deporte*, 1(1), 15-
19. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.5000>

- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Salazar Rojas, W., Solís Rodríguez, A. I., & Barboza Zamuria, R. (1997). Efecto de la Salud Mental en el rendimiento deportivo en nadadores de élite. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 6(10), 29-37
- Sandoval Barrientosa, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 260-266. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., & Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y Estrategias de Afrontamiento Deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 1-10. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/limite/v14/0718-1361-limite-14-16.pdf>
- Sturman, E. D. (2019). An evolutionary perspective on winning, losing, and acceptance: The Development of the Defeat, Victory, and Acceptance Scale (DVAS). *Personality and Individual Differences*, 9–19. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.035>
- Supo, J. (2014). *Cómo probar una hipótesis – El ritual de la significancia estadística*. Médico Bioestadístico. Obtenido de www.bioestadistico.com

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA

TÍTULO: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD ESTADO RASGO EN DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MAYORES DEL CLUB DEPORTIVO WILLIAM MORGAN, AREQUIPA, 2021

ESTUDIANTES: Lopez Camargo, Luis Angel; Oviedo Cabana, Tania Dulley

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021?	Determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.	Hi: Existe una relación negativa y directa entre bienestar psicológico y ansiedad en los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.	Variable 1 Bienestar Psicológico (La búsqueda de la vida virtuosa o de excelencia (Ryff, 1989, citado por González y Marrero, 2017)).	Fue medida mediante la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), desarrollada por Causullo (2002) basándose en la teoría de Ryff (1989). Se aplicó la validación peruana realizada por Dominguez (2014), que mide el bienestar psicológico según cuatro dimensiones; aceptación/control de situaciones; autonomía, vínculos sociales y proyectos.	Aceptación/Control de situaciones Autonomía Vínculos Proyectos	Enfoque: Cuantitativo Método: Básico Tipo: Básico Nivel de estudio: Correlacional-comparativo Diseño: No experimental. Población 56 deportistas de la categoría mayores, quienes entrenan en el club deportivo William Morgan, en la ciudad de Arequipa.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS				
Problema Específico 1 ¿Existen diferencias significativas según sexo en el nivel de ansiedad de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021?	Objetivo Específico 1: Determinar si existen diferencias significativas según sexo en el nivel de ansiedad de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.	Hipótesis Específica 1: .H1: Existe diferencia significativa según sexo en el nivel de ansiedad de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.				
Problema Específico 2 ¿Existen diferencias significativas según sexo en el nivel de bienestar psicológico de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021?	Objetivo Específico 2: Determinar si existen diferencias significativas según sexo en el nivel de bienestar psicológico de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.	Hipótesis Específica 2: H2: Existe diferencias significativas según sexo en el nivel de bienestar psicológico de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.				

<p>Problema Especifico 3</p> <p>¿Existen diferencias significativas según sexo en el nivel de ansiedad de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021?</p>	<p>Objetivo Especifico 3:</p> <p>Determinar la relación entre ansiedad y las dimensiones de bienestar psicológico según el sexo de los deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.</p>	<p>Hipótesis Especifica 3:</p> <p>H3: Existe una relación negativa y significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los deportistas hombres y mujeres de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021.</p>	<p>Variable 2</p> <p>Ansiedad</p> <p>(Clark y Beck (2012) presentan un modelo teórico de la ansiedad centrado en la vulnerabilidad, básicamente es la autopercepción de ser objeto de peligros internos y externos sobre los que el individuo considera que carece de control).</p>	<p>Se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), basado en la teoría cognitiva conductual de Beck que mide la ansiedad en 3 dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad física y ansiedad afectiva.</p>	<p>Física</p> <p>Afectiva</p> <p>Cognitiva</p>	<p>Muestra</p> <p>Se realizará un muestreo de tipo censal</p> <p>Técnicas</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos</p> <p>-Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A)</p> <p>-Inventario de Ansiedad de Beck</p> <p>Técnica de análisis de datos,</p> <p>SPSS para establecer correlaciones</p>
---	--	--	--	--	--	--

AUTORIZACIÓN DEL AUTOR DE LA ESCALA BIEPS-A (Adultos)

Autorización para la aplicación de "La escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)"

4



Lopez Camargo Luis Angel

Yo Luis Angel Lopez Camargo, identificado con DNI 76643178, alumno de la Universidad Autónoma de Ica. Ante usted respetuosamente me presento y expongo que actual...

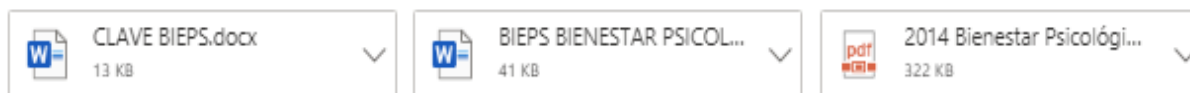
Lun 28/06/2021 13:50



Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>

Mar 29/06/2021 19:50

Para: Lopez Camargo Luis Angel



Mostrar los 4 datos adjuntos (690 KB) Descargar todo Guardar todo en OneDrive - UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA

Estimado Luis, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, no tiene baremos (que no serían necesarios si vas a trabajar estudios comparativos o correlacionales).

Saludos cordiales.

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA

C.Ps.P. 18556

Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)

Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/

ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0002-2083-4278>

SCOPUS-ID: 56287930500 (<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorid=56287930500>)

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

Sexo: _____

Edad: _____

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **–Estoy de acuerdo– Ni de acuerdo Ni en desacuerdo –Estoy en desacuerdo.** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con *una cruz (aspa) en uno* de los tres espacios.

N	ENUNCIADO	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciado			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES

Título de la Investigación: “Bienestar Psicológico y Ansiedad en deportistas de La Categoría Mayores del Club Deportivo William Morgan, Arequipa, 2021”.

Nombre del Experto:

I. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

II. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento cumple con los criterios de validez de contenido, los ítems van acorde con la teoría y cumple con las características para ser aplicado en deportistas.



Nombre: Giancarlo José Ríos Pomareda
No. DNI: 71601018

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Bienestar Psicológico y Ansiedad en deportistas de La Categoría Mayores del Club Deportivo William Morgan, Arequipa, 2021".


Nombre del Experto:

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

La prueba cumple con todos los aspectos.


Jaime Salazar Mamani
PSICOLOGO
C.Ps.P. 12969

Nombre: Jaime Salazar Mamani
No. DNI: 29710879

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Bienestar Psicológico y Ansiedad en deportistas de la Categoría Mayores del Club Deportivo William Morgan, Arequipa, 2021".

Nombre del Experto:

V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	cumple	

VI. OBSERVACIONES GENERALES

Prueba cumple con todos los aspectos


Piero J.L. Astigueta Rodríguez
PSICÓLOGO
C.Ps.P 30137

Nombre: Piero José Luis Astigueta Rodríguez
No. DNI: 45 12 87 03

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

Nombre _____ Edad _____ Sexo M () F () Fecha ___/___/___

Abajo encontrara una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Por favor lee cuidadosamente cada ítem de la lista. Indique cuanto le ha molestado cada uno de los síntomas durante la SEMANA PASADA, INCLUYENDO EL DÍA DE HOY, marcando con una X el número que mejor identifique la intensidad del síntoma.

- (0) No ha estado presente
- (1) Levemente, no me ha molestado mucho
- (2) Moderadamente ha sido molesto, pero lo he podido superar
- (3) Severamente, difícil lo he soportado

1	Hormigueo o entumecimiento	0	1	2	3
2	Sensación de calor	0	1	2	3
3	Temblor de piernas	0	1	2	3
4	Incapacidad de relajarse	0	1	2	3
5	Miedo a que suceda lo peor	0	1	2	3
6	Mareo o aturdimiento	0	1	2	3
7	Palpitaciones o taquicardia	0	1	2	3
8	Sensación de inestabilidad o inseguridad física	0	1	2	3
9	Terrores	0	1	2	3
10	Nerviosismo	0	1	2	3
11	Sensación de ahogo	0	1	2	3
12	Temblores de manos	0	1	2	3
13	Temblor generalizado o estremecimiento	0	1	2	3
14	Miedo a perder el control	0	1	2	3
15	Dificultad para respirar	0	1	2	3
16	Miedo a morir	0	1	2	3
17	Sobresaltos	0	1	2	3
18	Molestias digestivas o abdominales	0	1	2	3
19	Palidez	0	1	2	3
20	Rubor Facial	0	1	2	3
21	Sudoración (no debida al calor)	0	1	2	3

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES

Título de la Investigación: “Bienestar Psicológico y Ansiedad en deportistas de la Categoría Mayores del Club Deportivo William Morgan, Arequipa, 2021”.

Nombre del Experto:

III. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

IV. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento cumple con los criterios de validez de contenido, los ítems van acorde con la teoría y cumple con las características para ser aplicado en deportistas.



Nombre: Giancarlo José Ríos Pomareda
No. DNI: 7160101

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Bienestar Psicológico y Ansiedad en deportistas de la Categoría Mayores del Club Deportivo William Morgan, Arequipa, 2021".

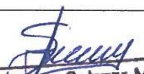
Nombre del Experto:

V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

VI. OBSERVACIONES GENERALES

La prueba cumple con todos los aspectos.


Jaime Salazar Mamani
PSICOLOGO
C.Ps.P. 12868

Nombre: Jaime Salazar Mamani
No. DNI: 29710879

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Bienestar Psicológico y Ansiedad en deportistas de La Categoría Mayores del Club Deportivo William Morgan, Arequipa, 2021".

Nombre del Experto:

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Prueba cumple con todos los aspectos


J.J. Astigueta Rodriguez
PSICÓLOGO
C.Ps.P 30137

Nombre: Piero Jose Luis Astigueta Rodriguez
No. DNI: 45128703

REGISTRO DE TITULOS Y GRADOS ACADEMICOS DE SUNEDU (REPORTE)

REGISTRO NACIONAL DE **GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Aplicativo Guía

(**)Si existe alguna observación en tu nombre o DNI [haz clic aqui.](#)

Resultado

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
RIOS POMAREDA, GIANCARLO JOSE DNI 71601018	BACHILLER EN PSICOLOGÍA HUMANA Fecha de diploma: 27/08/19 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS S.A. <i>PERU</i>
RIOS POMAREDA, GIANCARLO JOSE DNI 71601018	LICENCIADO EN PSICOLOGÍA Fecha de diploma: 21/05/21 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO S.A.C. <i>PERU</i>

REGISTRO NACIONAL DE **GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Aplicativo Guía

BUSCAR IMPRIMIR LIMPIAR

(**)Si existe alguna observación en tu nombre o DNI [haz clic aqui.](#)

Resultado

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
SALAZAR MAMANI, JAIME DNI 29710879	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 13/05/2005 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN DE AREQUIPA <i>PERU</i>
SALAZAR MAMANI, JAIME DNI 29710879	PSICÓLOGO Fecha de diploma: 10/11/06 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN DE AREQUIPA <i>PERU</i>



🔍 BUSCAR

🖨️ IMPRIMIR

✖️ LIMPIAR

(**)Si existe alguna observación en tu nombre o DNI [haz clic aquí](#).

Resultado

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
ASTIGUETA RODRIGUEZ, PIERO JOSE LUIS DNI 45128703	BACHILLER EN PSICOLOGIA HUMANA Fecha de diploma: 07/01/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS S.A. PERU
ASTIGUETA RODRIGUEZ, PIERO JOSE LUIS DNI 45128703	LICENCIADO EN PSICOLOGÍA HUMANA Fecha de diploma: 12/10/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS S.A. PERU

PROYECTO BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA MAYORES DEL CLUB DEPORTIVO WILLIAM MORGAN, AREQUIPA, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%
INDICE DE SIMILITUD

15%
FUENTES DE INTERNET

4%
PUBLICACIONES

7%
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1
2	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	2
3	www.scielo.sa.cr Fuente de Internet	3
4	scielo.conicyt.cl Fuente de Internet	4
5	www.redalyc.org Fuente de Internet	5
6	1library.co Fuente de Internet	6
7	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	7
8	revistachilenadepediatria.cl Fuente de Internet	1%

9	tesis.usat.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
10	tesis.pucp.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.una.ac.cr	Fuente de Internet	1 %
12	revistamedica.com	Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad de Deusto	Trabajo del estudiante	1 %
14	Michelle S. Fortier, Tamara L. Morgan. "How optimism and physical activity interplay to promote happiness", Current Psychology, 2021	Publicación	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo