



ECUADOR
UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
SEK
SER MEJORES

Trabajo de fin de carrera titulado

“El deporte como medida preventiva en problemáticas de la salud mental”

Realizado por:

CARVAJAL CARRERA PAULA SALOMÉ

Director de Proyecto:

MSc. Gabriel Osorio

Como requisito para la obtención del título de:

LICENCIATURA EN PSICÓLOGA

Quito, septiembre de 2023

Declaración Juramentada

Yo, **Paula Salomé Carvajal Carrera**, con cédula de identidad **1753938032**, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y que se ha procesado debidamente la información utilizada en las referencias bibliográficas incluidas en el presente documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Paula Salomé Carvajal Carrera

C.C. 1753938032

DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:

“El deporte como medida preventiva en problemáticas de la salud mental”

Realizado por:

Carvajal Carrera Paula Salomé

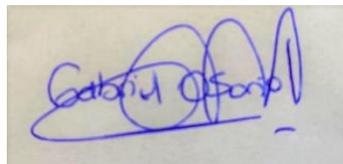
Como un requisito para la Obtención del Título de:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Ha sido orientado por el docente

MSc. Gabriel Osorio

Quien considera que forma parte de un trabajo original de su autor



M.S.c. Gabriel Osorio

Docentes Informantes:

Después de revisar el trabajo de investigación presentado. Los docentes informantes lo han calificado como apto para su defensa oral frente a un tribunal examinador.



PhD. Gabriela Llanos



MSc. Michelle Medina

DEDICATORIA

Esta investigación está dirigida a todas las personas que han encontrado al deporte como una alternativa perfecta para la ayuda en su salud mental. Así mismo dedico este trabajo a mi familia que han sido apoyo y fuerza en este proceso, de manera especial a mis padres que sin su esfuerzo, ayuda, motivación y confianza en mis capacidades no lo hubiera logrado.

También se lo dedico a mi pequeño hermanito que con escucharlo decir... “Tú puedes ñañita” “Que fuerte eres” me impulsan a ser mejor, por él, mi hermanito José Ignacio Quiero dedicar este esfuerzo a quien no me abandonó en ningún momento y se apasionó en cada investigación logrando demostrar su gran fortaleza “YO”.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mis padres, quienes dedicaron su vida entera por verme feliz cumpliendo mis metas y sueños, gracias por la dedicación, sin su esfuerzo, sacrificio, su total apoyo desde siempre, pude lograrlo.

A mi mami quien durante toda la vida me demostró lo fuerte que puedo ser, pero simplemente seguí su ejemplo. Gracias por nunca dejarme sola, por saber reconocer mis días malos y a veces sin decir una palabra saber cómo ayudarme, por todas las conversaciones en la cocina mientras me preparas mi comida favorita y reímos de cualquier cosa hasta que nos duela el estómago, no tengo otra palabra que decir más que gracias por todo

Hermanito gracias aun que a pesar de colmarme la paciencia eres el pequeño motor de mi vida ya que por tus ánimos, risas, apoyo y cariño han sido el impulso necesario para continuar y no dejarme vencer en el camino. Pues de ti aprendí que una promesa se cumple y les prometí acabar con mi carrera y esa promesa ahora la estoy cumpliendo. A mi hermana Mishell por todas las conversaciones, pero sobre todo por no dejarme sola y estar siempre pendiente de mí e involucrarse en mi vida... y a la distancia hacerme barras en todo lo que me proponga hacer.

A mis abuelitos Polo y Martitha ya que, con sus ojos de amor, soy el ejemplo de hija, hermana, nieta, prima y ahora profesional. Así como también a mi bisabuelita Laurita, mi segunda mamá, que desde niña me enseñó a dar mis primeros trazos que después se convirtieron en letras y ahora me verá convertir en una profesional.

Un agradecimiento especial a todos mis maestros ya que con su ayuda, dedicación y vocación me brindaron y compartieron sus conocimientos De manera especial a mi tutor Gabriel Osorio, quien con mucha dedicación y paciencia me acompañó en este largo proceso. A todos ellos...GRACIAS...gracias por guiarme, por apoyarme, por ser mi ejemplo y refugio. Gracias por confiar en mí, gracias por no dudar jamás que yo puedo conseguirlo.

Resumen:

Desde tiempos ancestrales, el deporte ha desempeñado un papel fundamental en rituales ceremoniales. A medida que el tiempo ha avanzado, su importancia se ha consolidado, integrándose plenamente en la sociedad y generando oportunidades que repercuten de manera positiva en el bienestar psicológico de quienes participan en él.

De esta manera por medio de la investigación la cual mantiene un paradigma constructivista y un enfoque cualitativo, se desea dar a conocer, como el deporte contribuye a distintas problemáticas de la salud mental, la gestión de emociones y habilidades sociales, mismas que permiten aportar a un mejor desarrollo y un estilo de vida saludable

En base a lo mencionado, se ha podido demostrar que la ejecución de actividades físicas ha sido de ayuda para prevenir y controlar acciones o emociones hacia aquellas personas que mantienen un diagnóstico psicológico previo, tales como la depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, entre otros, mismos que al realizar deporte pueden liberar y descargar emociones, evitando desencadenar complicaciones emocionales y generando un equilibrio para un óptimo rendimiento del individuo.

Por lo cual, el deporte es una de las herramientas que las personas que padecen problemas psicológicos o aquellas que no lo tienen, pueden mejorar en diferentes aspectos tanto personales como sociales, ya que los resultados obtenidos de diferentes fuentes investigativas arrojan resultados favorables a la práctica del deporte como una ayuda alterna en el área psicológica.

Palabras Clave: Deporte, emociones, actividad física, salud mental, habilidades sociales.

Abstract

Since ancient times, sports have played a fundamental role in ceremonial rituals. As time has progressed, their significance has been solidified, fully integrating into society and creating opportunities that positively impact the psychological well-being of those who engage in them.

Through research employing a constructivist paradigm and a qualitative approach, we aim to shed light on how sports contribute to various mental health issues, emotional management, and social skills. These factors contribute to enhanced development and a healthier lifestyle.

Based on the aforementioned, it has been demonstrated that engaging in physical activities has been beneficial in preventing and managing actions or emotions for individuals with a prior psychological diagnosis, such as depression, anxiety, eating disorders, and others. Sport can serve as a means to release and unload emotions, averting emotional complications and promoting equilibrium for optimal individual performance.

Therefore, sports emerge as a tool that can improve various personal and social aspects for individuals dealing with psychological problems and those who are not. Research from diverse sources consistently indicates favorable outcomes associated with sports practice, suggesting it as an alternative aid within the psychological realm.

Key words: Sport, emotions, physical activity, mental health, social skills.

ÍNDICE:

Contenido

1. Introducción	11
1.1 Problema de investigación	13
1.2. Delimitación del problema	14
1.3. Pregunta de investigación	14
1.4. Objetivo General:	15
1.5. Objetivos específicos.....	15
1.6. Hipótesis.....	15
1.7. Justificación	15
2. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Emociones:	18
2.2. Habilidades sociales:	19
2.3. Deporte	19
2.4. Salud física.....	19
2.5. Género Cultural	19
2.6. Concepto de Habilidades Sociales:.....	20
2.6.1. Emociones básicas:.....	20
2.6.2. Ira	21
2.6.3. Alegría	22
2.6.4. Tristeza.....	22
2.6.5. Miedo	23
2.7. Inteligencia emocional	23
2.8. Autoestima	24
2.9. Autoconcepto	25
2.10. Autoconocimiento.....	25
2.11. Motivación	26
2.12. Empatía	26
2.13. Desarrollo personal	27
2.14. Resiliencia.....	28

2.15. Toma de decisiones.....	29
2.16. Resolución de conflictos.....	29
2.17. Tipos de deporte	30
2.17.1. Deportes Grupales:	30
2.17.2. Deportes Individuales:	31
2.18. Hábitos Saludables	32
2.18.1. Buena alimentación:	32
2.19. Sueño:.....	33
2.20. Salud Mental	34
2.21. Trastorno Mental	36
2.21.1. Depresión	36
3. Metodología.....	37
3.1 Enfoque de la investigación	37
3.2 Paradigma.....	38
3.3. Alcance	38
3.4. Diseño de investigación.....	38
3.5. Criterio de evaluación de los artículos	39
Figura 1. Evaluación de los artículos.....	40
3.6. Población y Muestra.....	42
3.7. Criterios de inclusión.....	43
3.8. Criterios de exclusión	44
4. Criterios PICO	45
4.1. Población:.....	45
4.2. Intervención	47
4.3. Comparación	47
5. Resultados.....	47
Figura 2. Criterios de inclusión y exclusión.....	49
5.1. Procesamiento de datos.....	49
Figura 3. Diagrama de flujo. Método Prisma	51
Tabla 2. Estudios Analizados	52
6. Descripción de las categorías y subcategorías.....	62
Tabla 3. Resumen de categorías y subcategorías.	62
7. Promoción de la salud mental.....	62

1. Estilos de vida saludable	63
2. Destrezas Sociales	63
7. Prevención de los problemas de salud mental	64
1. Habilidades Emocionales.....	64
2. Autovaloración	65
3. Aptitudes Sociales	66
4. Depresión	66
8. Discusión	67
9. Conclusiones.....	70
9.1 Limitaciones	72
10. Recomendaciones	72
11. Futuras líneas de investigación.....	74
12. Bibliografía:	74

1. Introducción

Esta investigación tiene como principal objetivo reconocer cómo el deporte, o diferentes tipos de actividades físicas, pueden ser influyentes en la vida de las personas que lo practican, puesto que en diversas investigaciones tales como lo menciona Barbosa (2018), en su artículo de la influencia y la actividad física, pone en contexto que el deporte más allá de ser aplicado para una mejoría de la apariencia física, puede ser de ayuda para identificar las emociones o en el caso que la persona sea diagnosticada con alguna patología, el deporte pueda ayudarlo a establecer un equilibrio entre su estabilidad mental y emocional. (Barbosa, 2018)

De esta manera con la ayuda de diversos artículos que mantienen información referente al tema, se podrá agrupar datos de diversas fuentes informativas mismas que aporten al proceso para la realización del proyecto de investigación, es así, como dado el interés en evaluar si la participación en deportes u otras formas de actividad física puede contribuir a la prevención de problemas de salud mental, es esencial analizar tanto su impacto en individuos que ya han sido diagnosticados como en aquellos que aún no han recibido un diagnóstico. Además, es fundamental determinar el nivel de beneficio que estas prácticas pueden ofrecer en términos de bienestar mental.

Como se ha mencionado, al ser un trabajo de carácter sistemático-investigativo se reconocerá si realizar actividad física es de ayuda para generar un mejor manejo emocional, puesto que, en muchos de los casos, las personas que experimentan emociones como la ira, tristeza, felicidad y trastornos como la ansiedad, depresión, mediante el ejercicio, es posible reducir los niveles emocionales. Se distingue que la práctica de un deporte es de ayuda para descargar emociones durante el entrenamiento, puesto que al no ser vivenciadas pueden afectar en un futuro al individuo. (Vacancia, 2014)

Así mismo, con la ayuda del deporte se detectará cómo este influye a que las personas puedan tener una mejor visión de ellos mismos, haciendo que su autoestima se modifique al igual que sus áreas emocionales, provocando que estos sean nivelados, es decir que la persona se sienta mejor consigo misma ya que podrá notar cambios positivos en su apariencia física lo cual le brindará seguridad, facilitará la apertura en el ámbito social y mejorará su estado emocional (Sportscotland, 2005).

Por otro lado, se investigará cómo la actividad física además de ser un regulador de emociones, ayuda en el ámbito social en relación a la interacción y mejora de autoestima,

pues Delgado (2017). En su publicación denominada “La influencia del juego en equipo”, refiere que dentro de un equipo de baloncesto se logra comprobar que las redes sociales aportan positivamente a una mejoría en el entorno social y sus habilidades. Ya que por medio del deporte se fortalecerán lazos de amistad generando que las personas introvertidas puedan expandir sus habilidades sociales y dando una mejoría en su estado de ánimo al igual que elevando y mejorando su autoestima (Delgado, 2017).

1.1 Problema de investigación

Al hablar de bienestar emocional, se crea un extenso número de ideas relacionadas a dicho tema, uno de ellos es cómo externalizar las emociones, es por ello, que se ha investigado si por medio del deporte las personas que realizan actividad física pueden externalizar sus emociones, provocando una descarga emocional y cómo este además de ayudar en el estado físico y estético puede ayudar en torno al área emocional y mental.

Como bien se conoce, las emociones pueden ser expresadas y vivenciadas desde diferentes experiencias o acciones que puede realizar la persona para poder comunicarlas. Es por ello que el presente trabajo tiene como fin investigativo reconocer si el deporte puede ser de ayuda para nivelar las emociones, ya que por medio de diversas investigaciones se ha reconocido que al realizar algún tipo de actividad física las personas expresan o liberan emociones por medio del deporte o ejercicio, por lo cual se ha evidenciado que el deporte puede ser de gran ayuda para controlar o regular su estado emocional haciendo que se genere una catarsis lo cual permitirá expresar y liberar pensamientos o emociones reprimidas del individuo. (Jiménez, A. 2019)

Es así que se llega a la pregunta de cómo el deporte puede ser de ayuda para controlar las emociones, ya que este puede ser un recurso para poder expresarlas permitiendo que estas no sean reprimidas, puesto que podrá generar una complicación más grave si no son vivenciadas como se debería. Así mismo, con la ayuda del deporte, se permitirá mejorar las habilidades sociales, puesto que, al realizar actividades físicas grupales, el área social de las personas que lo practican irá mejorando, generando de esta manera más seguridad y autoconfianza, dando como resultado que su estabilidad emocional se mejore al igual que sus habilidades sociales.

1.2. Delimitación del problema

La investigación, al ser un tema muy amplio, requiere de una indagación profunda puesto que se desea identificar si el deporte puede ser un factor que ayude a prevenir diferentes problemáticas de la salud mental, es decir que en la presente investigación, al ser una revisión sistémica por medio del análisis de diferentes fuentes informativas, se podrá recolectar diferente tipo de información misma que será relevante para dar a conocer de qué manera el deporte ayuda a prevenir problemáticas de la salud mental.

1.3. Pregunta de investigación

¿De qué manera el deporte aporta al desarrollo de un estilo de vida saludable?

1.4. Objetivo General:

Investigar la relación del deporte como medida preventiva para contrarrestar problemáticas de salud mental, sustentado en la gestión de emociones y habilidades sociales, que permiten aportar al desarrollo de un estilo de vida saludable.

1.5. Objetivos específicos

- Identificar la influencia de la actividad física para la regulación de emociones y su beneficio para la salud mental del individuo.
- Analizar la influencia del deporte en personas con trastornos en la salud mental.
- Identificar la influencia del deporte en las personas sin problemáticas de salud mental
- Examinar de qué manera el deporte puede generar un mejor desempeño en las habilidades sociales

1.6. Hipótesis

El ejercicio físico facilita la gestión de las emociones y el desarrollo de habilidades sociales.

1.7. Justificación

Hacer ejercicio, además de aportar positivamente en mantener un buen estado físico, es de gran ayuda para controlar o manejar diversas problemáticas en relación al área psicológica, puesto que por medio de distintos estudios, se ha destacado que el ejercicio es muy beneficioso ya que ayuda a las personas que mantienen problemáticas como la ira, depresión, ansiedad, entre otros, puedan controlarlo a través de la actividad física las

personas pueden canalizar sus emociones y plasmarlas en la ejecución del ejercicio, haciendo que esta sea liberada, generando que la persona en el entrenamiento de alta intensidad pueda expresar o liberar las emociones que son más pronunciadas en ese momento, dando paso a la descarga emocional, en donde descargan y liberan tensiones lo que a su vez permitirá mantener un equilibrio emocional. (Hastie, 2019).

El beneficio que este aporta en relación a posibles trastornos es efectivo, pues como menciona Vinancia (2014). Explica que al realizar ejercicio el nivel de adrenalina aumenta, lo que provoca una descarga emocional permitiendo a la persona nivelar sus emociones. Lo cual es considerado favorable ya que de esta manera la persona puede tranquilizarse y ayudará a su salud mental. (p, 9).

Como se ha mencionado, el deporte además de ser un gran aliado para brindar ese cambio en el cuerpo de las personas, también es un buen recurso para que las habilidades sociales de los participantes sean mayores, es decir a través del deporte los participantes que realizan actividades físicas de manera grupal, pueden compartir momentos con los demás integrantes del equipo (Ubago, 2019).

Es por ello que varios autores, al igual que como menciona (Żuchowicz, 2018) en su investigación consideran que el deporte puede ser de gran ayuda para aquellas personas que han sido diagnosticadas por medio de un especialista de la salud mental, ya que se comprende el problema y como este puede ser gestionado, tal es el caso de la falta de control de la ira, en donde la persona ya cuenta con un diagnóstico y es consciente de su condición. Por lo tanto, a través de la práctica deportiva, tiene la oportunidad de liberar sus emociones, lo que conduce a una mejora en la gestión y regulación de las mismas, generando así un mayor bienestar emocional para el individuo.

Finalmente, lo que se desea investigar es cómo el deporte ayuda en la mejora de la autoestima de las personas, como bien se conoce al hacer cualquier tipo de actividad física, el cuerpo experimentará diferentes transformaciones físicas, es por ello que las personas que mantienen un entrenamiento tienden a realizar cambio en su vida cotidiana como el consumir alimentos saludables, disminuir el consumo de sustancias, mantener un horario de sueño adecuado, entre otros factores. Notoriamente, los cambios en su apariencia física serán favorables, mismos que producirán felicidad y mejorará con su autoestima ya que además de todo el esfuerzo que han realizado para generar dicho cambio se encuentra la disciplina, la cual al final de todo producirá alegría a la persona permitiendo que su autoestima sea elevado y mejorado, dando seguridad a la persona. (Martinez, J. 2010).

2. MARCO TEÓRICO

Por medio del marco referencial y teórico, se abordarán temas relevantes para sustentar dicha investigación, tales como: Emociones, Habilidades sociales, Deporte, Salud física y Género, mismos que permiten dar paso al continuo progreso de dicha investigación.

Gran parte de la población tiene conocimiento de que el deporte aporta positivamente a la mejora de la salud física, pues además de prevenir enfermedades como la obesidad, anorexia, bulimia, entre otros. (Torres, et al. 2017). También es de gran ayuda para implementar un estilo de vida saludable, como nos menciona en su investigación (Ortega, et al, 2009), es muy posible que gracias al ejercicio las personas mejorarán su salud, también notarán cambios físicos, mismos que al ser denotados, generarán mayor satisfacción.

De la misma manera el deporte ayuda en el aumento de la autoestima, puesto que el individuo podrá sentirse más seguro de sí mismo permitiendo un crecimiento y mejora de su confianza, pues muchas de las razones por las cuales las persona mantiene una baja

autoestima, depresión, o falta de crecimiento a nivel social, es a causa de que no se sienten satisfechos o conformes con su apariencia física (Apolo, 2017)., El deporte al ser practicado, las personas podrán nivelar sus emociones, expandir sus vínculos sociales y notar una mejoría en su apariencia física, misma que ayudará a elevar el autoestima del individuo (Apolo, 2017).

De esta manera, se ha podido identificar que por medio del ejercicio las personas pueden mejorar en el crecimiento de su autoestima, ya que, si padece alguna psicopatología como la depresión, pueden regular dicha condición ya que, al pertenecer a un grupo de deporte, o simplemente practicarlo individualmente, se podrá incrementar los niveles de felicidad ya que al ver cambios físicos favorables los individuos podrán sentir mayor seguridad y confianza de sí mismo (Guerrero, 2019).

Por estos aportes y muchos más relacionados, se considera necesario adquirir nueva información sobre temas que van relacionados con la investigación, mismos que permitirán brindar un mejor análisis y facilitará la comprensión del tema a investigar.

A continuación, se definirán los temas a detalle:

2.1. Emociones:

Son estímulos que cada ser humano lo mantiene por medio de redes neuronales ubicadas en el sistema límbico que impulsa a realizar acciones, son de carácter psicofisiológicas pues se ven vivenciados al momento de la percepción de algún objeto, persona o suceso precipitante, además son universales es decir que todos lo tienen (Mora, 2019).

2.2. Habilidades sociales:

Son la unión de pensamientos, hábitos y conductas que mantiene una persona, mismos que fomentan asertividad en la comunicación y resolución de conflictos, generando satisfacción entre las personas y permitiendo respetar a los demás provocando sentimientos de bienestar personal (Amaral, 2015)

2.3. Deporte

Hace referencia a todo tipo de actividad física, de carácter competitivo y mejoramiento de la apariencia corporal, en donde se involucra movimientos producidos por músculos y energía, desarrollando diferentes habilidades, tanto físicas como sociales (Ministerio del Deporte del Ecuador., 2021).

2.4. Salud física

Según la OMS, la salud física es el óptimo funcionamiento y bienestar del cuerpo humano, se define como salud física a cualquier tipo de movimiento realizado por el individuo, en donde el músculo tenga un papel principal, así mismo este va más allá de padecer enfermedades, ya que para mantener una buena salud física se debe mantener una alimentación saludable y equilibrada (Gonzáles, et al. 2010).

2.5. Género Cultural

Hace referencia a la unión de todos los componentes sexuales del cuerpo humano, tales como hormonas, genitales, mismos que dan características para determinar la idea de mujer u hombre hacia la persona (Flores, 2010).

Como se ha podido mencionar, por medio del ejercicio las personas pueden mejorar su autoestima, mantener un mejor estilo de vida, mejorar sus habilidades sociales, mejorar en el manejo de las emociones, entre otras (Flores, 2010).

Es por ello que para dar inicio se analizarán dichas habilidades que el deporte aporta en la vida de las personas que lo practican. Como primera instancia se abarcará el tema emocional, dado que se cree que las personas que padecen de depresión pueden mejorar su condición a través de la participación en actividades deportivas, estas prácticas tienen el potencial de regular o incluso superar dicha condición. Al unirse a un grupo deportivo o al practicar de forma individual, es posible aumentar los niveles de felicidad, así como también la observación de cambios físicos mismos que pueden fomentar un mayor sentido de seguridad y autoconfianza en las personas.

2.6. Concepto de Habilidades Sociales:

Destrezas realizadas por una persona, que fomenta en el mejor manejo de conflictos y resolución de los mismos, así como también en el manejo correcto de sus emociones lo cuales dan paso al respeto a sí mismo y hacia los demás (Amaral, 2015)

2.6.1. Emociones básicas:

Las emociones toman un papel importante en el presente tema investigativo, pues se desea reconocer cómo estas pueden ser liberadas por medio de la actividad física, por lo cual a continuación se analizarán las emociones básicas que presentan todos los seres vivos y cómo estas pueden ser modificadas, estimuladas, liberadas a causa de la actividad física.

2.6.2. Ira

Es parte de las emociones primarias y, se ve activada cuando se presenta una señal de advertencia o necesidad, misma que se ve presente cuando algo en el entorno no se encuentra bien. Al ser una emoción primaria es saludable y normal puesto que es una respuesta inmediata frente a amenazas percibidas por el entorno (Nieto, Delgado. 2014).

Se ha podido indagar que al realizar actividad física las emociones pueden ser liberadas, tal y como nos menciona Sáens (2020) quien afirma. “La influencia que el ejercicio físico genera hormonas responsables del bienestar o del aprendizaje cognitivo por lo que ayuda a tener más energía, más autoestima, más autocontrol, menos estrés, mejora la toma de decisiones inteligente, las relaciones sociales, facilita aprendizajes” (p. 2). Dicho esto, se corrobora que la implementación de la actividad física en la vida cotidiana aporta en gran medida a llevar una vida más saludable, pues a nivel emocional este aporta positivamente ya que en la práctica del deporte las emociones son liberadas, dando paso a un equilibrio emocional y provocará una mejora en el individuo (Sáenz, 2020).

Es por ello que se ha podido registrar que la ira puede ser liberada mediante el ejercicio ya que los deportistas a la hora de ejecutar su actividad física pueden plasmar y descargar sus emociones, las cuales provocarán una mejora en el manejo de su inteligencia emocional el cual dará paso a un mejor manejo emocional y a su vez provoca satisfacción y bienestar el cual implica un aumento en su autoestima y bienestar del individuo (Sáenz, 2020):

2.6.3. Alegría

Se denomina como aquella emoción que consigue que nos sintamos bien, abarca condiciones positivas de bienestar hacia el individuo, así como la sensación de sentirse contentos y de buen humor, pertenece al grupo de emociones primarias (Ibañes. 2014).

Al realizar actividad física siempre serán partícipes las emociones, ya que por medio del ejercicio estas pueden ser liberadas y reguladas; En este caso la alegría es considerada la emoción que más se presenta a al momento de practicar actividad física, puesto que al mantener un buen rendimiento y un buen proceso físico, la persona sentirá gran satisfacción, así mismo como aquellas actividades realizadas de manera grupal, en donde los integrantes elogiarán los resultados obtenidos dando paso a la activación de la alegría y mejoramiento de su estado de ánimo (Molina. 2012).

2.6.4. Tristeza.

A diferencia de la felicidad, la tristeza se denomina como una sensación desfavorable hacia acontecimientos, misma que va acompañada de llanto, baja autoestima, desilusiones, entre otros. Generalmente al ser activada, permite a la persona liberar y superar pérdidas, desilusiones, malestares, entre otros. (Andrade. 2019).

En un inicio se ha mencionado que dicho tema de investigación tiene como principal objetivo reconocer si el deporte ayuda a generar una liberación de emociones, en el caso de la tristeza, al ser una emoción que puede desencadenar patologías tales como la depresión, por medio del deporte se ha podido registrar que este ha sido de gran ayuda a sobrellevarla, pues Villegas (2010). Menciona que “El deporte puede ser una elección terapéutica viable para el manejo de los trastornos depresivos” (p, 8). Es decir, al practicar algún tipo de

actividad física, la persona puede sobrellevar dicha patología, lo cual permitirá un equilibrio y bienestar emocional.

2.6.5. Miedo

Emoción que se genera cuando una persona percibe una amenaza o un peligro inminente. El miedo puede manifestarse en una variedad de niveles, desde una leve incomodidad hasta un miedo intenso y paralizante mismo que puede desencadenar trastornos como la ansiedad. (Fernández, A. 2014).

2.7. Inteligencia emocional

Capacidad que mantiene un individuo para percibir y expresar diferentes emociones, tanto personales como de otros, las cuales permiten dar una función más efectiva en relación a la calidad de vida pues asiente manipular correctamente las relaciones sociales (Zuchowics, 2018, p. 1).

En el área deportiva, las emociones están presentes constantemente, pues se estima que, al practicar cualquier tipo de deporte, el individuo por medio de este puede expresar o generar descargas emociones, es así cómo nos menciona Martínez (2010) quien afirma. “Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico” (p, 1). De esta manera por medio de la actividad física las personas pueden controlar sus emociones presentes ya que, al realizar ejercicio, se obtendrá una liberación emocional dando paso a un mejor manejo y nivelación de emocional, lo que permitirá satisfacción y bienestar. (Zuchowics, 2018).

Por esta razón, en el caso que el deportista no logre regular sus emociones de manera efectiva, existe la posibilidad de arriesgar su rendimiento. Estas emociones, experimentadas en el momento de la práctica deportiva, podrían desencadenar complicaciones que ponen en peligro tanto su estado emocional como su desempeño, lo que puede resultar un bajo interés tanto en el ámbito deportivo como emocional, impactando negativamente en su salud mental y física.

2.8. Autoestima

Es aquella capacidad de aceptación hacia uno mismo, tales como percepciones y sentimientos que el individuo expresa por sí mismo, de tal manera permite enfrentarse a diferentes desafíos que la persona se auto propone cumplirlos (Martínez, 2018)

La autoestima, puede ser estimulada de diversas maneras, una de ellas es mediante la ejecución del deporte, en el estudio publicado por Delgado (2018) afirma que “los niveles altos de autoestima estaban asociados a la participación en programas de la educación física” (p, 3). Con lo cual, se identifica que la actividad física aumenta el nivel de autoestima de la persona, en donde se podrá denotar distinguidos cambios a nivel físico, lo cual genera un realce en la autoestima del individuo, puesto que a su vez incrementará en la seguridad y felicidad de los resultados (Martínez, 2018) .

Consecuentemente el deporte produce diferentes mecanismos beneficiosos para la salud mental puesto que los estados de ánimo son controlados ya que los neurotransmisores, en especial la dopamina la cual es relacionada con el bienestar y felicidad dará paso a la satisfacción y a su vez producirá pensamientos positivos de sí mismos es decir tener una mejor visión de sí mismo, permitiendo una reducción de estrés (Martínez, 2018).

2.9. Autoconcepto

Hace referencia a los tipos de percepciones, capacidades, cualidades, habilidades y características que el individuo percibe de sí mismo, las cuales se desea realizar ya estas sean positivas o negativas (Guillamón. 2015)

Dentro del deporte, son muchas las percepciones que el individuo mantiene de sí mismo, pues en distinguidas investigaciones se menciona que la práctica del deporte además de contribuir positivamente al incremento de la autoestima del sujeto, también estimula los niveles de autoconcepto, puesto que el deportista al cumplir con sus metas y objetivos dará paso a mantener una mejor versión de sí mismo ya que cumplirá con sus expectativas dentro de la rama deportiva y personal (Hastie, 2019).

2.10. Autoconocimiento

Habilidad que se caracteriza por mantener una conexión con los propios sentimientos, acciones y pensamientos personales, es decir saber lo que el individuo siente y estima de sí mismo, puesto que permite identificar como otras personas perciben a otras. (Torres, et al. 2017),

Se considera que al igual que la autoestima, por medio del autoconcepto el deportista puede generar mayor seguridad, pues al desarrollar dicha habilidad se permitirá tener mayor confianza y noción de habilidades que el deportista puede realizar, puesto que reconocerá de que es capaz desarrollar, de esta manera podrá tener mayor satisfacción y mejores resultados (Torres, et al. 2017),

2.11. Motivación

Capacidad de aprecio y confianza hacia uno mismo así mismo como la valoración y auto aceptación, tal como la confianza en sí mismo de poder enfrentar desafíos y lograr alcanzar metas que se proponga (Martínez, S.N.)

El deporte permite mejorar diferentes aspectos del individuo, es por ello que gracias a estos cambios tales como la apariencia física, salud, habilidades sociales, entre otros; El individuo al denotar cambios positivos, generan motivación, permitiendo que la actividad física practicada sea desarrollada de mejor manera y a su vez incentive a continuar (Martínez, S.N.).

Además de que el deporte brinda una mejoría en los hábitos saludables, en donde la motivación es fundamental ya que, para mantener una mejor apariencia física, por parte de la motivación las personas podrán continuar con su entrenamiento mismo que podrá ayudar a un mejor estilo de vida físico y mental.

La motivación en el deporte tiene diferentes objetivos. El más importante es conseguir que uno se sienta bien consigo mismo realizando actividad física. La valoración a si mismo también es parte del proceso ya que por medio del reconocimiento la autoestima y la autoconfianza incrementarán en el individuo, provocando un mejor autorreconocimiento (Martínez, S.N.).

2.12. Empatía

Habilidad, cuya capacidad se fundamenta en comprender y respetar los criterios, reglas, sentimientos de otra persona, es un proceso mediante el cual los individuos pueden

generar relaciones sociales positivas, es decir, así como brinda un mejor desempeño y un buen clima laboral, familiar, educativo, etc. (Vital, Pérez, Gaeta, 2020)

Al ser una capacidad que permite comprender los sentimientos y criterios de otras personas, en el deporte la empatía es muy pronunciada, puesto que al practicar un deporte en grupo, los integrantes podrán apoyarse ya que comprenderá las emociones o pensamientos que los demás miembros del equipo, es por ello que se considera importante que el integrante del grupo muestre empatía hacia los demás ya que de esta manera sus habilidades sociales dentro del grupo mejorarán y a su vez la estabilidad y felicidad mejorarán, dando paso de esta manera a una buena y estable salud mental. (Molina, 2022)

2.13. Desarrollo personal

También considerado como un proyecto de vida en el cual la persona se proyecta metas en distintas áreas y entorno de su vida, mismas que desea cumplir a corto o largo plazo. (Tintaya, P. 2016)

Por lo cual, gracias al desarrollo personal se implementa una gran secuencia de valores, en el caso de la actividad física la persona que lo ejecuta podrá evidenciará que la implementación de ejercicio le ha sido de ayuda para mejorar su estilo de vida, será más constante, mejorará sus hábitos alimenticios, nivelará sus emociones, entre otros. Permitiendo que su desarrollo personal sea de gran y continuo avance, ya que favorece a nivel personal y mental. (Barbosa, 2018)

De igual manera el deporte permite un gran avance en el desarrollo personal ya que aporta a una gran cantidad de valores tales como la frecuencia hacia el continuo trabajo en sí mismo, así como también a la disciplina ya que en su gran mayoría la meta es ser mejor a

nivel físico puesto que desean mejorar su apariencia y a su vez mejorar en el autoestima y autoconcepto del individuo. Así mismo el desarrollo personal además de ser vinculados con el mejoramiento físico, también se implementa en el mejoramiento de las emociones y el buen manejo de las mismas, ya que por medio de la inteligencia emocional las personas pueden controlar y nivelar las emociones plasmándolas en el deporte ya que se puede realizar una descarga emocional y provocando un mejor manejo y control emocional.

2.14. Resiliencia

Se entiende como resiliencia a la capacidad que mantiene el individuo para adaptarse y manejar, controlar situaciones traumáticas las cuales podrían haber causado tensión en el adecuado desarrollo personal (Jaramillo, 2021)

Lo cual permite abarcar distintos temas, tal es el caso de la depresión, pues en el estudio realizado por Gaviria (2019), se estima que las mujeres son más propensas a tener episodios depresivos, en su investigación afirma que “Las mujeres tienen una particular y mayor vulnerabilidad a los trastornos depresivos durante la edad reproductiva: aproximadamente, entre los 15 y 44 años de edad” (p.2). Permite analizar cómo aquellas mujeres que padecen de episodios depresivos, por medio de un tratamiento terapéutico y adicional la implementación de actividad física, pueden sobrellevar dicha problemática, es ahí donde la resiliencia denota ya que al persistir la persona mejorará su estado emocional (Gaviria, 2019).

2.15. Toma de decisiones

Hace referencia a la decisión por la cual las personas deben pasar cuando estas se encuentren en un proceso de elección entre dos o más opciones (Molina, 2022).

A nivel mundial la toma de decisiones se pronuncia constantemente ya que forma parte de la vida cotidiana, misma que se ve implicada en el ámbito deportivo, en referencia a distinguidos artículos, muchas personas mediante la toma de decisiones han optado por elegir entre ser sedentarios o tener una vida más saludable, dando paso a un mejor estilo de vida ya que al realizar deporte el individuo podrá mejorar y superarse en diferentes áreas que el deporte brinda para la salud tanto física como mental (Molina, 2022).

2.16. Resolución de conflictos

Proceso por el cual dos o más personas intervienen para organizar y dar posibles soluciones, las cuales sean beneficiosas para ambas partes, es poder ver los puntos de vista de los demás integrantes del grupo (Montes, 2014).

Al hablar de conflictos no se puede dejar de lado los conflictos emocionales que distintas personas padecen, es por ello que la implementación del deporte en personas que padecen conflictos emocionales es de gran ayuda, puesto que por medio de la actividad física, las personas pueden expresar y nivelar las emociones, lo cual dan paso a una resolución de conflictos ya que al no ser tratados o vivenciados, se pueden generar patologías más graves y éstas afectarán con mayor intensidad al individuo. (Molina, 2022).

Por otro lado el grupo de juego mantiene un papel importante en relación a la resolución de conflictos, ya que si la actividad física que se ha realizado es de manera grupal,

,los integrantes podrán ayudar a controlar las emociones de sus compañeros de juego, generando un mejor manejo en relación a la resolución de conflictos y evitando desencadenar posibles peleas con otras personas, es por ello que de igual manera las habilidades sociales y a su vez la inteligencia emocional es necesaria ya que por medio de un mejor manejo de estas, la resolución de conflictos se puede ver controlados y evitara complicaciones a nivel emocional y psicológico de la persona (Martínez, 2010).

2.17. Tipos de deporte

Actividad que implica movimientos corporales mismos que producen energía, así como también la destreza y mejor manejo en habilidades deportivas y sociales. (Ministerio del Deporte del Ecuador., 2021). Además de ser conocido como el mejor aliado para mejorar la apariencia física, este permitirá abrir un campo en el mejor manejo emocional y social.

Existen diferentes tipos de deporte que mantienen distinguidas características para realizarlo, las cuales son:

2.17.1. Deportes Grupales:

También conocidos como deportes colectivos, son aquellas actividades físicas que consiste en la unión de dos o más participantes, en el cual cada integrante cumple con un rol específico y se desenvuelve en el mismo, aportando positivamente con el grupo y manteniendo un objetivo en común (Evans, 2012).

La ejecución de actividades físicas grupales, además de ayudar a implementar positivamente en el grupo, permite que el individuo genere un incremento en relación a sus habilidades sociales, puesto que se mantendrá un continuo contacto con los demás integrantes

mismos que facilitarán el mejor manejo de sus habilidades sociales, produciendo de esta manera un incremento en el autoestima de la persona, puesto que se sentirá parte del grupo y a su vez, mejorará en su rendimiento físico y psicológico-social (Belando & Morell, 2012).

Así mismo al permanecer dentro de un grupo, el individuo al expandir sus habilidades sociales se mantendrá relaciones cercanas a los miembros de su grupo, es decir que además de realizar actividad física también podrán motivarse entre ellos mismos, lo cual permitirá un incremento en la confianza de sí mismo y de los demás, por otro lado se considera que al realizar actividades los integrantes compartirán ideas, pensamientos, emociones, mismos que al ser expresados por los integrantes, podrán liberar sus emociones, lo cual permitirá un mejor rendimiento y mejor estabilidad emocional. (Belando, Morell, 2012)

2.17.2. Deportes Individuales:

Son aquellas disciplinas deportivas que se realizan de manera solitaria, es decir que no requiere de algún tipo de acompañamiento para ser ejecutadas (Evans, 2012).

El deporte individual permite que la persona pueda enfocarse en sí mismo, ya que al no tener un acompañante o no pertenecer a un grupo, este se verá mayormente enfocado en su progreso y constancia en el deporte, mismo que le permitirá mayor agilidad para ejecutar la resiliencia, autoconcepto, toma de decisiones, autoestima, etc., puesto que su progreso será mayormente enfocado en la persona, mismo que le permitirán un mayor conocimiento personal y mantendrá claro el objetivo que en un inicio se ha planeado. A pesar de que existen formas en la cual se puede realizar el entrenamiento de forma grupal, pero en su totalidad la ejecución del deporte se lo hace de forma individual. (Moreno, 2012)

2.18. Hábitos Saludables

2.18.1. Buena alimentación:

Se considera a la buena alimentación como aquella que brinda nutrientes saludables y que aportan diversos beneficios al cuerpo, mismos que son necesarios para un óptimo funcionamiento en el organismo, evitando complicaciones a nivel físico del individuo (Vásquez, Millen & Levenson, 2017).

Hacer deporte abarca diversos temas, mismo es el caso de la buena alimentación, es decir, las personas que se han visto expuestas a llevar una alimentación desequilibrada pueden generar grandes complicaciones tales como la bulimia, anorexia, entre otros trastornos alimenticios, es por ello que al asistir a un tratamiento terapéutico y a su vez realizar actividad física, se puede crear un mejor conocimiento sobre la buena alimentación y mantener un equilibrio en los alimentos. Es decir que por medio del deporte las personas que han padecido de complicaciones alimenticias pueden mantener un equilibrio mismo que al ser ejecutado los individuos pueden progresar en su objetivo. (Borrel, M, Cotilla, L, 2018).

Parte de tener un sano y correcto plan de vida tanto físico como mental, es necesario mantener una adecuada alimentación, puesto que juega un papel muy importante para la salud ya que se considera parte de una base principal para poder obtener un mejor cambio físico, ya que si este no se llegase a implementar la salud se ve en riesgo, generando complicaciones hacia las personas que realizan actividad física, ya que al ser expuestos se ven vulnerables a padecer de diversos conflictos que se pueden generar por la alimentación tales como bulimia, anorexia, entre otros relacionados.

Por esta razón, el deporte ofrece a personas que hayan enfrentado dificultades alimentarias la oportunidad de mejorar a través del ejercicio, se conoce por medio de diversas investigaciones los deportistas al cumplir con una correcta y sana alimentación pueden notar mejores cambios físicos mismos que generarán mayor confianza, así como autoaceptación, y motivación de continuar con el proceso. (Borrel, M, Cotilla, L, 2018).

2.19. Sueño:

Función de carácter biológico que permite al cuerpo humano mantener un equilibrio y realizar el debido proceso para el continuo descanso, de tal manera que, generará beneficios tanto físicos como mentales del individuo. (Agüero, Arroyo, 2015).

La calidad de sueño radica en el funcionamiento correcto, mente y cuerpo, donde el adecuado descanso a nivel mental genera un correcto desempeño corporal, tal como nos menciona Agüero y Arroyo (2015), en su investigación, la mala ejecución del sueño provoca una descompensación a nivel tanto físico como emocional. (p, 2). Pues se considera que las emociones se ven afectadas por la falta de descanso y recuperación de energía, se estima que la persona no se encuentra en su concentración total, hace que su rendimiento sea bajo, el cual afectará negativamente a su salud tanto física como mental (Agüero, Arroyo, 2015).

Se ha estipulado que el sueño es de gran importancia para mantener un correcto funcionamiento mental, ya que si este no se genera de la manera adecuada las personas no podrán desenvolverse adecuadamente en sus funciones ejecutivas ya que al padecer un continuo desgaste mental, generará futuros problemas en relación a la salud mental, el cual afectará al desenvolvimiento físico debido a que sus actividades no podrán ser realizadas

adecuadamente, pues a nivel físico se mantendrá una descompensa, misma que impedirá realizar una adecuada ejecución del ejercicio o deporte (Agüero, Arroyo, 2015).

2.20. Salud Mental

Se considera a la salud mental como un componente del bienestar general de las personas. La OMS propone que la salud mental que va más allá de la ausencia de trastornos mentales y se enfoca en el bienestar psicológico, emocional y social de las personas.

(OMS, 2022).

La salud mental es de gran importancia para desenvolverse en cualquier ámbito, ya sea educativo, laboral, familiar, social, entre otros, puesto que las personas que se encuentran saludables pueden mantener una mejor relación y adaptación, es decir que mantienen un buen manejo emocional, lo cual permite que sus acciones sean adecuadas y controladas. (Coalter. 2015)

Mundialmente es conocido que la salud mental es de gran importancia para el continuo progreso de los seres humanos, se estima que la salud mental al ser afectada, diferentes áreas en las cuales se desarrollan los individuos estarán en riesgo, ya que no se podrá ser desenvuelta de la mejor manera, provocando consecuencias que afectará a la persona, tal es el caso que no propone López (2013), en su artículo se explica cómo el deporte además de generar un mejor estilo de vida, y este al ser afectado en base a su rendimiento físico, los niveles de felicidad y automotivación se verán en riesgo

Es por ello que los individuos que mantienen complicaciones emocionales como es el caso del mal manejo emocional, por medio del ejercicio dichas emociones podrán ser

reguladas o niveladas ya que las emociones al ser vivenciadas constantemente forman parte primordial de un buen manejo y regulación, motivo por el cual el deporte permitirá liberarlas permitiendo que estas no sean acumuladas y evitando que se desencadene trastornos emocionales como la depresión, ira extrema, ansiedad, entre otros (López,2018).

De esta manera, aludiendo a las emociones en relación a la salud mental, Granados (2018) afirma que “la importancia que se le ha asignado a la actividad física y las emociones en la mayoría de los países es un elemento favorecedor de la longevidad y la calidad de vida” (p, 4). Motivo por el cual se logra rescatar diferente información mencionada, pues por medio de dicha investigación, se estima que la actividad física brinda grandes beneficios y aporta positivamente a la calidad de vida, puesto que por medio del deporte, las emociones, y habilidades sociales se pueden desarrollar de una mejor manera, puesto que en el caso emocional permite controlar y nivelar emociones, por otro lado en relación a las habilidades sociales, el deporte brinda una gran aporte ya que los integrantes podrán desarrollar mayor confianza, elevación del autoestima, finalmente aportará a un beneficio en el área de la alimentación, puesto que impulsará a llevar una vida saludable y dejando de laso malos hábitos alimenticios que afectarán después a la persona.

Al igual que la salud mental, esta abarca la inteligencia emocional en su publicación Martínez, Gonzales (2010) mencionan que “Los niveles altos de inteligencia emocional están significativamente relacionados con una buena salud mental mientras que niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con ciertos trastornos psicológicos” (p, 3) Afirmando la teoría de que la salud mental va de la mano con la inteligencia emocional y estas a su vez pueden ser reguladas por medio de la actividad física ya que brinda una gran apertura a temas relacionados a la salud mental.

2.21. Trastorno Mental

2.21.1. Depresión

La Organización Panamericana de la Salud, define a la depresión como aquel trastorno grave que interfiere significativamente en la vida diaria de las personas, afectando en gran medida a la capacidad del desempeño del individuo, puesto que afecta en sus horas de sueño, concentración, estado de ánimo, entre otros, generando complicaciones para el disfrute de los individuos en su vida cotidiana. (OPS, 2022).

La depresión, es un trastorno que afecta a millones de personas, muchos de los artículos tales como el de (Ortega, 2015) mencionan que aquellas personas que padecen dicho trastorno por medio de un tratamiento psicológico adecuado y a su vez por a través de la práctica de actividad física pueden sobrellevar y sobresalir de dicha complicación.

Se conoce que, al realizar actividades físicas, las personas generan diferentes estímulos tales como la liberación de endorfinas y neurotransmisores que generan la sensación de felicidad y reducen la tristeza, misma que permite ayudar a una mejoría en el estado de ánimo y apaciguar los síntomas depresivos, así como también el incremento de la autoestima ya que como se ha mencionado, el deporte no solamente ayuda al área física, sino también al área psicológica (Pérez, 2017).

Mediante todo el proceso investigativo, se ha venido recopilando información misma que permite dar a conocer las ventajas que el deporte genera en el área emocional, puesto que realizar prácticas deportivas no solo implementa mejorar físicamente, sino también va de la mano con la rama de la salud mental ya que aquellas personas que

practican deporte pueden mejorar a nivel social, emocional, personal, fisiológico y psicológico.

Pues en relación al área emocional, aquellas personas que padecen depresión, pueden equilibrar dichas emociones en la ejecución del deporte, y a su vez mejorar el área emocional ya que por medio de la liberación de endorfinas las personas pueden incrementar su área emocional y generar un mejor manejo de su inteligencia emocional (Ortega, 2015)

Así mismo mediante el deporte, el área social incrementa, permitiendo una expansión de su círculo social lo cual permitirá que la persona pueda salir de su monotonía y a su vez genere un mejoramiento de sus habilidades sociales, crecimiento de la autoestima, bienestar físico, entre otras ventajas que no solamente van relacionadas en el área física, sino mayormente en el área psicológica (Sánchez, 2017).

3. Metodología

3.1 Enfoque de la investigación

Al ser una investigación de tipo cualitativo, por medio de la recolección de datos a partir de fuentes investigativas confiables, se podrá analizar y verificar si el deporte puede ser implementado en la vida cotidiana como medida preventiva en problemáticas de la salud mental.

Así mismo por medio de la selección de artículos, revistas relacionados al tema investigativo se pudo integrar datos que aporten por medio de la selección de información, logrando un crecimiento enriquecedor para completar la investigación, produciendo de esta

manera un mejor análisis informativo el cual permita aportar conocimientos sobre la relación del deporte con la salud mental. De igual manera, en el presente proyecto investigativo, se ha tomado en cuenta revistas y publicaciones en diferentes idiomas, como el inglés, español, portugués.

3.2 Paradigma

El paradigma utilizado en la investigación es el constructivista, ya que por medio de este se puede identificar la construcción mental, al ser cognitivo se podrá identificar el proceso de adquisición de nueva información y constante aprendizaje del individuo, es decir se podrá adquirir mayor conocimientos mismos que permitirán generar una mejor comprensión y desarrollar nuevas habilidades a la persona, ya que al hablar sobre el deporte, muchos son realizados mediante prácticas, es por ello que el área cognitiva del participante estará en constante adquisición de conocimiento.

3.3. Alcance

El alcance utilizado para la investigación es descriptivo, este tipo de investigaciones descriptivas permiten explicar la relación o diferencia entre dos o más variables relacionadas, ya que permite averiguar los resultados o causas que generan la problemática de la investigación, así como los hechos o acontecimientos que generan el origen dentro de determinados eventos físicos y sociales (Galarza, Ramos, 2020).

3.4. Diseño de investigación

Al ser un estudio realizado mediante un diseño documental, (revisión sistemática) PRISMA se podrá recolectar información de diferentes fuentes biográficas tales

como libros, artículos, revistas, entre otros, en base a autores que mantienen en dichas investigaciones la misma temática que se utilizará para este proyecto investigativo (Hernández, et al, 2014)

3.5. Criterio de evaluación de los artículos

Aportar con criterios óptimos y enriquecedores a la presente investigación, mediante diferentes tipos de fuentes informativas se ha podido seleccionar los más destacados que han brindado mayor aporte para sobrellevar dicho proyecto.

Figura 1. Evaluación de los artículos

	SI
<i>Selección del tema</i>	
1. El tema escogido es relevante (da respuesta a una necesidad social y/o educativa)	<input checked="" type="checkbox"/>
2. El título es concreto, claro, conciso y recoge la esencia del trabajo. Contiene las palabras clave y no más de 50 caracteres	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Introducción. Planteamiento del problema y objetivos</i>	
3. Se justifica la elección del problema o del tema de estudio	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Se describe y contextualiza con claridad el problema y los elementos que intervienen	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Se utilizan datos objetivos que ayuden a entender el contexto histórico, referencial, etc. y referencias actuales (últimos 5 años)	<input checked="" type="checkbox"/>
6. El problema que se plantea es viable (se puede llevar a cabo), es ético, está bien delimitado	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Se enuncian las preguntas de forma clara y comprensible	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Los objetivos son coherentes con el problema y las preguntas de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Los objetivos son concretos, realistas (evaluables), claros y están redactados en infinitivo	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Los objetivos específicos se incluyen dentro del objetivo general	<input checked="" type="checkbox"/>

Fundamentación teórica

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 11. Tiene una estructura interna coherente | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 12. Se delimitan y definen las teorías y conceptos clave de la investigación | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 13. Se exponen los diferentes puntos de vista de los autores (triangulación de teorías) y se ofrece una visión crítica de las cuestiones abordadas (similitudes y diferencias entre autores, etc.) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 14. Las referencias son adecuadas, suficientes y están actualizadas (últimos 5 años). | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 15. Contiene referencias internacionales | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 16. Se incluyen citas en el texto según la normativa APA (2010) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 17. Se detalla la metodología de búsqueda sistemática. Se especifican los criterios de selección de las fuentes literarias | <input checked="" type="checkbox"/> |

Diseño y metodología de la investigación

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 18. Se justifica la aproximación metodológica (cuanti, cuali o mixta) y epistemológica utilizada con apoyo de la literatura | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 19. Se explica la selección de la muestra y el procedimiento de muestreo utilizado | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 20. La selección y diseño de las técnicas de producción de datos son coherentes con el diseño de investigación | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 21. Se triangula la información a través del uso de diferentes técnicas y/o fuentes | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 22. Se justifica la elección de la técnica/as de producción de datos y se explica/n como se han construido | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 23. Se han validado y revisado los instrumentos de recogida de información y se ha hecho un pilotaje previo antes de su aplicación definitiva | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 24. Se describe el procedimiento que se seguirá para contactar con la muestra | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 25. Se describe el procedimiento y la estrategia que se seguirá para analizar los datos (así como posibles programas de análisis de datos que se utilizarán) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 26. La descripción del diseño es adecuada y suficiente para que otros puedan replicar la investigación | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 27. El diseño de la investigación respeta los parámetros y principios éticos | <input checked="" type="checkbox"/> |

3.6. Población y Muestra

El presente estudio no consta con una población en específico, ya que las personas que realizan deporte lo pueden hacer desde diferentes edades, por ello la investigación conlleva datos generales que permiten abrir un campo amplio sobre cómo el deporte puede ser un gran aliado con la salud mental y cómo este puede abrir campos psicológicos para mejorar en el estilo de vida tanto mental como físico.

Es por ello que dicha investigación, al no tener una población en específico que cumpla con un rango de edades, se ha podido relacionar que el deporte al ser practicado por diferentes personas, estos se lo pueden llevar a cabo por cómo son practicados, es decir si las personas lo realizan individualmente o en grupo. Es por ello que se ha tomado información de distinguidas fuentes de información en las cuales brindan dichos datos, en donde se ha podido destacar que el deporte realizado en un grupo puede ayudar en el mejor desarrollo de habilidades sociales, puesto que el individuo podrá relacionarse con los demás, por otro lado en base a diferentes fuentes investigativas que brindan conocimiento de que el deporte realizado individualmente genera un mejor desarrollo a nivel personal, tal como el autoestima, pues la persona que practica el deporte podrá estar en constante progreso y este a su vez solo será enfocado en sí mismo, lo cual involucra a un mejor dominio del autoestima y autoconcepto.

De igual manera, a través de la información obtenida se pudo identificar que el deporte puede ser un regulador emocional, puesto que al ejecutar algún tipo de actividad física el individuo podrá realizar una descarga emocional, permitiendo que sus emociones sean liberadas y a su vez estas puedan ser controladas, tal el caso en el que una persona diagnosticada con ataques de ira, por medio del deporte pueda expresar o liberar dicha

sobrecarga emocional, permitiendo internamente que los niveles emocionales sean regulados.

Así como también mediante estudios científicos se logró reconocer que mediante la práctica del deporte se ve incrementado el promedio de las habilidades sociales, es decir, aquellas personas que realizan actividades deportivas en un grupo sus habilidades sociales incrementarán ya que se mantiene un contacto directo con los integrantes, mismos que facilitarán en el incremento de la misma, dando de esta manera un mejor rendimiento físico, así como también un incremento en el alza del autoestima de los individuos.

3.7. Criterios de inclusión

Para sobrellevar fructíferamente el tema de investigación, se ha tomado en cuenta diversas características, de las cuales se ha permitido sustraer datos informativos, produciendo de esta manera un mejor y mayor aporte a la investigación.

Por lo tanto, el punto de partida para dicha investigación ha sido seleccionar la base de datos que permitirá brindar el acceso a fuentes bibliográficas, mismas que mantengan información científica, datos estadísticos, análisis de datos, entre otros, verídicos y confiables los cuales permitirán un mejor acercamiento y análisis de información adquirida.

Es por ello que las fuentes referenciales que se han utilizados son, Scielo, PubMed, Scopus, Google Académico, en donde se ha podido sustraer información que ha permitido abordar y desglosar diferentes temas que dan gran aporte para un mejor rendimiento y realce al tema a investigar ya que en su mayoría presentan artículos científicos los cuales son de gran aporte al tema a investigar.

De igual manera para poder garantizar la información adquirida, el idioma es muy necesario, es por ello que los idiomas mayormente utilizados son el español e inglés mismos que permiten expandir el tema general y poderlo desglosar en subtemas que sean eficaces para una mejor comprensión, por lo cual en base al idioma se ha podido revisar información a nivel mundial, permitiendo de esta manera poder tener un mejor espacio de investigación

Como se ha podido mencionar, la base de datos permite que se obtenga información de diferentes fuentes, de las cuales se ha podido adquirir y recolectar información para poder relacionarlas, es por ello que en el desenvolvimiento del proyecto mayormente se utiliza artículos científicos, ya que en ellos se puede analizar los datos, metodología y resultados, que han sido analizados.

Finalmente, por medio de la base de datos, al investigar por medio de palabras características del tema de investigación tales como “las emociones en el deporte” “salud mental” “beneficios del deporte en la salud mental” “mejoramiento de las habilidades sociales por medio del deporte” “beneficios del deporte a nivel psicológico” “el deporte como regulador emocional” en poco tiempo, en cada una de las bases de datos se han registrado como veinticinco mil resultados relacionados a las palabras claves que abarcan al tema inicial de investigación, permitiendo la selección de artículos con mejor relación y confiabilidad en base al tema a investigar.

3.8. Criterios de exclusión

Al ser una investigación científica se ha considerado mantener un mejor acercamiento hacia aquellas fuentes confiables, cabe mencionar que no se desea discriminar otro tipo de fuentes de investigación, es por ello que se ha dejado de lado aquellas fuentes convencionales

tales como el buscador común de Google, ya que en el brindan información del tema pero esta no es científica ni confidencial, así mismo como blogs que brindan información a través de cuentas que no mantienen fuentes científicas y al igual que relatos o historias de vida, mismas que si han sido de ayuda para el tema, pero no se han plasmado como tal, sino estas han sido de ayuda para esclarecer el tema investigativo.

De igual manera, se debe mencionar que en las fuentes excluidas se encuentran aquellas publicaciones que no han sido publicadas dentro de los diez últimos años, ya que para sobrellevar un tema investigativo es necesario mantener información actualizada.

Para la mejor comprensión se presentará una tabla en la cual se recopila la información anteriormente analizada.

4. Criterios PICO

4.1. Población:

Inicialmente, fueron 225 artículos que parecían tener la información necesaria para poder abastecer dicha investigación, pero al ser analizados varios de ellos han sido descartados ya que no abastecían con suficiente información o no cumplían con aportes necesarios en temas relacionados a la investigativo, tales como salud mental, deporte, emociones, motivo por el cual dichos artículos no serán de ayuda para poder continuar con la investigación.

Por medio de otra selección de datos se eliminaron 34 artículos, ya que no mantienen información que sea relacionada el deporte con la salud mental, además de que no son

revistas enyesadas y confiables para poder adjuntarlos a la investigación. Motivo por el cual el porcentaje de los artículos analizados disminuyo a 211

Mediante la selección de datos y separando aquellos que, si aportan a la investigación, nuevamente se eliminan 115 artículos ya que todos aquellos no cumplen con las expectativas requeridas para el análisis de la investigación, además de que su idioma es un impedimento para poder ser seleccionado, dando como resultado 96 artículos que serán de análisis para la investigación.

Posteriormente se eliminaron 86 artículos ya que sus fuentes informativas no son confiables, pues se estima que dentro de este porcentaje atribuyen a fuentes de datos como revistas, tesis, blogs, entre otros, mismos que no pueden ser analizados por la falta de confiabilidad,

Finalmente, por medio de una rigurosa selección de datos y a través de diferentes tipos de selección, se estima que el número de artículos que han sido de gran aporte para el análisis del estudio son de 10 artículos, de los cuales se reconoce que, si mantienen el código necesario para poder ser analizados y utilizados dentro de la investigación, puesto que han sido de gran aporte para poder corroborar y relacionar información y datos relacionado al tema de la presente investigación.

Cabe mencionar que en esta investigación no se consta con una población en específico ya que el análisis se lo hace de manera general, ya que el deporte puede ser realizado por jóvenes y adultos, mismos que ya pueden padecer patologías y complicaciones que mediante la actividad física pueden tratarlo de sobrellevar.

4.2. Intervención

Dicha investigación genera un análisis de información hacia aquellas personas que practican algún tipo de actividad física, en especial como por medio de dicha práctica se puede obtener resultados beneficiosos en diferentes áreas, así como en el área física, en donde se logró analizar que las personas mayormente practican deporte para mantener una mejor apariencia y estilo de vida, el cual acarrea diversas áreas relacionadas como por ejemplo el aumento del autoestima mismo que a su vez permitirá mantener una vida saludable y la constancia de realizar actividades físicas

4.3. Comparación

Mediante los análisis obtenidos se puede generar grandes comparaciones la primordial y en la que se basa esta investigación es sobre reconocer si el deporte aporta positivamente a las personas que si han mantenido un diagnóstico previo y otras que no mantiene un diagnóstico.

5. Resultados

Mediante la recolección informativa obtenida a lo largo de la investigación, se logra reconocer que los individuos que ya hayan sido diagnosticados o hacia aquellos no mantienen un diagnóstico, tienen en común que mediante la práctica de cualquier tipo de deporte pueden mejorar diversos aspectos psicológicos, puesto que a través la actividad física las personas pueden experimentar o vivenciar diferentes experiencias, mismas que acarrear diferentes objetivos, pero con una meta en común, la cual es mejorar a nivel personal, De esta manera, se ha obtenido información que comprueben la teoría inicial ya que por medio de la selección de datos diez artículos han sido los cuales han brindado mayor información

para poder generar una correlación entre dichos artículos y poder generar una idea mayormente clara.

De este modo con dichos artículos se han podido generar subcategorías, en donde se explica detalladamente como estas influyen y como mediante el deporte se puede prevenir, evitar o mejorarlas, para que se conviertan en una herramienta misma que será de gran ayuda al deportista para manejar y controlar problemáticas de salud mental y a su vez a nivel de la salud mejorará ya que mantendrá un estilo de vida saludable.

De acuerdo al análisis de los datos que han sido utilizados en la investigación, se puede mencionar que la mayoría de los artículos con información privilegiada han sido aquellos publicados en español, puesto que las poblaciones de muestras para dichas investigaciones han sido en países del habla hispana.

Figura 2. Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión		
CRITERIOS	INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN
Base de datos	<ul style="list-style-type: none"> • Scielo • PubMed • Google Académico • <u>Scopus</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Blogs • Páginas convencionales • Testimonios
Idiomas	<ul style="list-style-type: none"> • Español • Inglés 	Otros
Tipos de documentos	<ul style="list-style-type: none"> • Libros • Artículos 	<ul style="list-style-type: none"> • Monografías • Tesis
Disciplinas soporte	<ul style="list-style-type: none"> • Emociones • Deporte • Salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Política • Biología
Actualidad de información	Últimos diez años (2013-2020)	Anteriores a los últimos diez años

5.1. Procesamiento de datos

Por medio de la figura expuesta anteriormente, se desea explicar al investigador el porqué de la utilización de los artículos en la investigación, de la misma manera se detalla y se justifica cada uno de los artículos utilizados y analizados en su investigación (Urrutia, 2010)

De los 225 artículos disponibles en un inicio de la búsqueda, se ha utilizado mayormente cuatro fuentes confiables, en ellas se puede adquirir un mejor material informativo para el proyecto de investigación, ya que por medio de palabras claves que dan

hincapié al tema investigativo, en dicha búsqueda ha arrojado los siguientes resultados: Con la palabra “emociones” en la fuente de datos Google Académico 1470 resultados, PubMed 91 resultado, Scopus, Scielo 2438 resultados. De igual manera con el término “Deporte” 2490 en la fuente de datos Google Académico 1520 resultados, PubMed 2779 resultado, Scopus 2350, Scielo 2489 resultados. Finalmente, con la palabra “Salud Mental” en la fuente de datos Google Académico 979 resultados, PubMed 9692 resultado, Scopus 1736, Scielo 9431resultados

Figura 3. Diagrama de flujo. Método Prisma

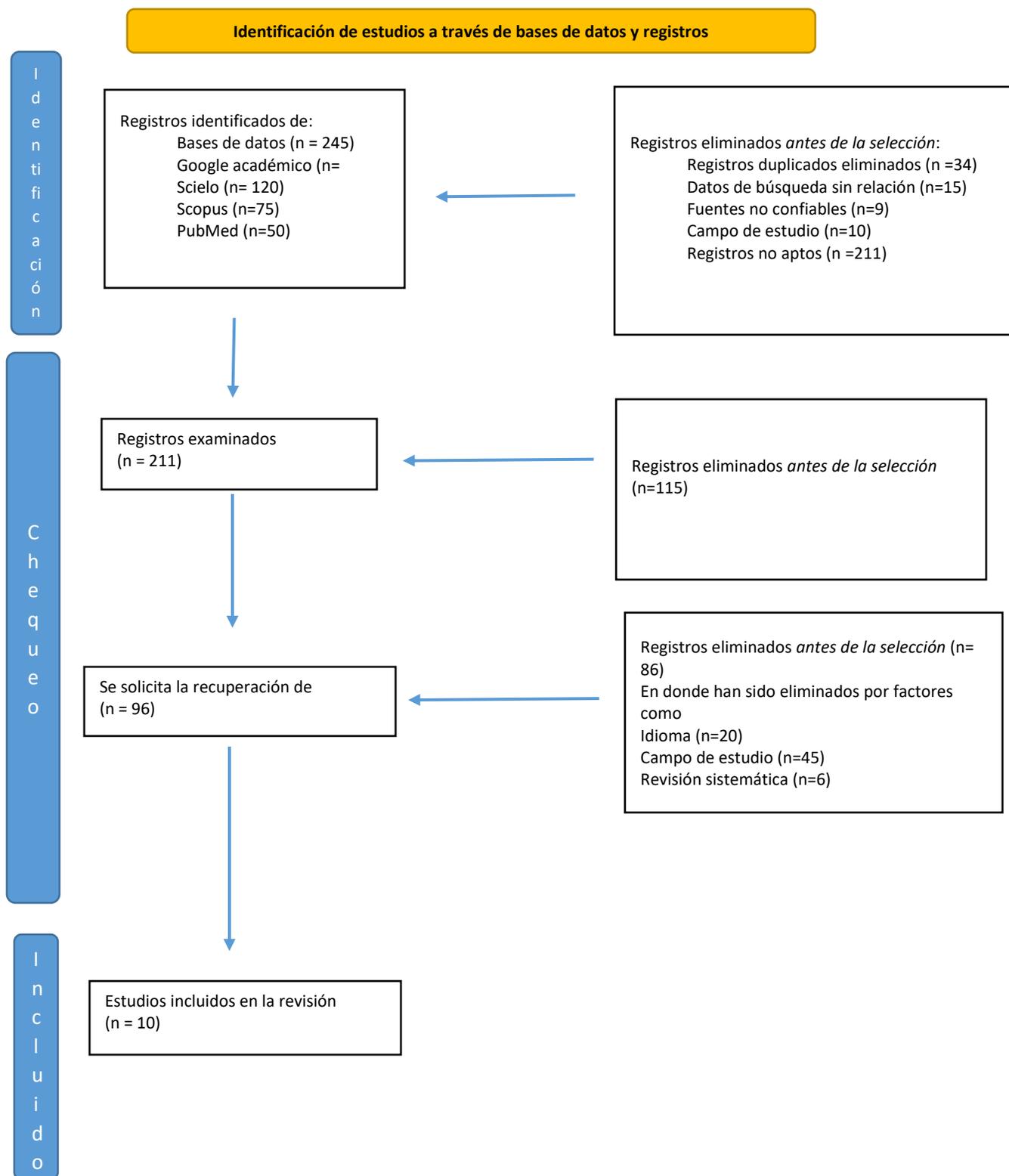


Tabla 2. Estudios Analizados

N°	Titulo	Autores	Metodología	Resultados
1.	“El auto concepto y la educación física en Constante, de García de estudiantes de secundaria”.	Torres, López, Constante, García Año: 2017	<p>-Enfoque: Cuantitativo</p> <p>-</p> <p>Temporalidad: Transversal</p> <p>-Alcance: Descriptivo</p> <p>-Muestra: 85 sujetos entre los 12 y 15 años de los cuales 42 eran hombres y 43 eran mujeres</p> <p>- Instrumentos: Cuestionario, escala de auto concepto físico</p>	<p>-Se demostró que tener una sana relación dentro del grupo de deporte este incrementa en el alza del auto concepto de cada integrante</p> <p>-Los estudios demuestran que los niños de 12 años mantienen un incremento en el alza del autoestima y auto concepto del 37%</p> <p>-Mientras que los niños de 15 años mantienen un 30% en el alza de su autoestima</p> <p>-Y aquellos que no mantienen gran importancia son del 15%</p>
2.	“¿Qué implica disfrutar del deporte?”	Molína, F, Schmidt, V, Raimundi	<p>-Enfoque: Cuantitativo</p>	<p>-Se logró registrar que el disfrute del deporte permite una expansión en las habilidades sociales de cada persona</p>

	<p>-</p> <p>Año: 2022</p> <p>Temporalidad: Transversal</p> <p>-Alcance: Descriptivo-exploratorio</p> <p>-Muestras: 362 deportistas del área metropolitana de Buenos Aires</p>	<p>-Así como también, cómo permitirá un mejor desenvolvimiento social y participación activa dentro del ejercicio o actividad física</p> <p>-Los resultados muestran que el 57.2 % hombres aumentan su estado de ánimo mientras que en las mujeres tan solo el 42.8 % lo hace</p> <p>En referencia al 100% de ambas partes</p>
<p>3. “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental”</p> <p>del Barbosa Humberto, Granados Ángela, Urrea María</p>	<p>-Enfoque: Cuantitativo</p> <p>-</p> <p>Temporalidad: Transversal</p> <p>-Alcance</p>	<p>- Por medio de la implementación del deporte, las personas pueden liberar emociones mínimas, pero a su vez estas pueden ser ya trastornos diagnosticados, en el artículo se relacionan la ansiedad, depresión,</p>
<p>Año: 2018</p>	<p>Descriptivo</p> <p>-Muestra: 115 deportistas con un rango de edad entre 15 y 35 años de edad</p>	<p>entre otros, mismos mediante el ejercicio pueden ser nivelados</p> <p>-Los resultados afirman que la mitad de la muestra es decir el 77% de los participantes por medio del deporte</p>

han incrementado a su salud mental ha mejorado.

-La comparación se basa en aquellas personas que mantienen un diagnóstico y que por medio de la actividad física han podido “mejorar” su salud mental, mientras aquellas personas diagnosticadas no realizan algún otro tipo de actividades, se mantienen

4. “Influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito” Grecia Alexandra Sánchez Vergara, Diego Eduardo Apolo-Buenaño, Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla	-Enfoque: Cualitativo -Temporalidad: Transversal -Alcance: Correlacionoal -Muestra: 43 adolescentes entre los 12 y 14 años	-Se comprobó que los participantes que practican deporte tienen mayor facilidad de generar más lazos de amistad que aquellas personas que no practican ningún tipo de deporte. -Los datos superiores al 50% de la muestra con datos relacionados entre p (0,110)/ c (0,129) (x=43) el cual es el resultado final. De esta manera se desarrollaron un beneficioso progreso en sus habilidades sociales, de esta manera se llega a comparar entre
--	---	--

Año: 2016

aquellos estudiantes que, si realizan actividades físicas y los que no, dando como resultado que los alumnos que, si practican deporte, sus habilidades sociales han mejorado, mientras que aquellos que no practican actividades físicas sus habilidades sociales no han sido en aumento.

5.

“Contenidos deportivos individuales “

Moreno
Francisco

-Enfoque:
Cuantitativo
-
Temporalidad:

Año: 2018

Transversal
-Alcance:
Descriptivo
-Muestra:
102 deportistas
de alto
rendimiento

- Al realizar deportes grupales, al mantener contacto con otros deportistas las habilidades sociales del individuo mejorarán, dando confianza y elevando la autoestima de la persona
-Por otro lado, los deportes individuales al estar enfocados 100% en la persona generarán automotivación y autoestima ya que el enfoque es en sí mismo.
-Los resultados muestran que el 99% de los deportistas rinden mejor en su entrenamiento individual ya que su enfoque es personalizado, permitiendo

dar paso a un mejor auto motivación y auto concepto.

-De esta manera, los resultados descritos se relacionan y se llegan a comparar con aquellos en los estudios de la presente investigación en los cuales detallan que los deportes realizados de forma grupal dan un mejor resultado en relación a las habilidades sociales, aun así, se estima que tanto los deportes realizados grupalmente o individualmente aportan grandes beneficios a la salud mental y física.

<p>6. “Beneficios del Torre Cruz deporte entre Tamara mayores y la intergeneracional”</p>	<p>-Enfoque: Cuantitativo - Temporalidad: Transversal -Alcance: Correlacional</p>	<p>-Se pudo reconocer que el incremento del bienestar emocional en las personas mayores se basa mediante la realización de actividades físicas, puesto que generan experiencias sociales agradables para los adultos mayores</p>
<p>Año: 2017</p>		

-Muestra: -La relación obtenida entre aquellos
Personas de 18 a individuos que practican actividad
65 años física y aquellos que no lo practican da
a conocer que, en efecto, la actividad
física brinda un mejor manejo
emocional es por ello que el 87% de las
personas analizadas demuestran un
mejor desenvolvimiento emocional
mientras que el 13% aún tiene
dificultades para el manejo y control
emocional. Por lo tanto, existe una
correlación entre $R_1=0.87$, $R_2=0.13$,
ambos factores se los relaciona en base
a los datos iniciales de los cuales han
mantenido cambios beneficiosos en
comparación entre personas mayores.
-Es por ello que existe una gran relación
entre aquellas personas mayores que
practican deporte ya que se desarrolla
un mejor rendimiento en la salud física
y generan un buen estilo de vida
manteniendo una buena salud, mientras
aquellas personas mayores que no

realizan actividades físicas son más propensas a tener afectaciones a su salud física y no tan saludable.

- | | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 7. | La inteligencia emocional en los trastornos depresivos mayores | Zuchowicz Paulina, Skiba Aleksandra, Piotr Galecki, monika talarowska | <p>-Enfoque: Cualitativo</p> <p>-</p> <p>Temporalidad: Transversal</p> <p>-Alcance: Descriptivo</p> <p>Año: 2018</p> <p>-Muestra: 21 participantes</p> | <p>-Las personas que mantienen trastornos como la depresión mediante el deporte pueden nivelar y descargar sus emociones a través del entrenamiento, mejorando su inteligencia emocional</p> <p>. A partir de la muestra el 85% de los participantes mencionan que el deporte es de gran ayuda para su condición ya que además de nivelar sus emociones, pueden desarrollar diferentes áreas como las sociales mismas que generarán una mejor satisfacción y aumento de la autoestima de los individuos</p> |
| 8. | “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, cognición, | Vinanccia Stefano, Suarez Ramón, la | <p>-Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Temporalidad: Transversal</p> <p>-Alcance:</p> | <p>-El análisis de estudio, muestra que las habilidades sociales pueden ser mejoradas para los integrantes de un grupo, ya que se mantendrán constantemente en contacto directo con</p> |

socialización y el rendimiento académico:”	Ramírez William	Descriptivo	los demás, generando un mejor dominio en relación a la capacidad social de las personas
	Año: 2015	- Muestra: 60 hombres y Mujeres entre 25 y 70 años	-El 60% de los hombres manifiestan un mejor rendimiento deportivo al igual que su salud mental -Al igual que el 75% de las mujeres han notado una mejoría a nivel física, emocional, mental
9. “Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios”	Isabel Castillo, Javier Molina García Octavio Álvarez	- Enfoque: Cualitativo	-Al realizar actividad física se demostró que la motivación dentro del juego es mayor
	Año: 2018	- Temporalidad: Transversal - Alcance: Correlacional - Muestra: Deportistas Universitarios entre los 19 a 25 años	-La evitación de malestar psicológico en universitarios mejora su estilo de aprendizaje - El 75% de los universitarios a través del deporte han nivelado sus emociones y han mejorado en su entorno social -Existe una gran comparación entre la motivación y la salud mental ya que como se ha expuesto en el artículo, los estudiantes que practican de actividades físicas al ser motivados,

tienen un aumento de seguridad mismo que en las competencias es de gran provecho ya que podrán mejorar y dar un mejor rendimiento.

-Los resultados se basan en la relación de los datos, quienes muestran los siguientes resultados: ($\alpha=0.76-0.87$) en relación entre las variables a ($p=0.01$) ($B=0.15$) mantienen una correlación adecuada del 0,014 al estudio.

<p>10. “Perceived self-esteem in older people in relation to sports and physical activity” “(Percepción de autoestima en personas mayores que realizan o no actividad física-deportiva)”</p>	<p>Alfonso Javier García, Yolanda Troyano</p> <p>Año: 2015</p>	<p>Enfoque: Cuantitativa</p> <p>-</p> <p>Temporalidad: Transversal</p> <p>-Alcance: Correlacional</p> <p>-Muestra: 184 personas de las cuales 92 realizan ejercicio y 92 no</p>	<p>-Muestran que las personas que realizan actividades físicas tienen un mejor nivel de autoestima que aquellas que no practican deporte</p> <p>- En el primer caso el 90% de las personas que realizan ejercicio mantienen una mejor relación social y emocional.</p> <p>-Mientras que el 83,5% de las personas que no realizan actividad física siguen manteniendo complicaciones emocionales</p>
--	---	---	---

practican
actividade
físicas

-Sus relaciones se fundamentan en una estadística con sus bases iniciales en donde la primera variable aporta una correlación del $r=(0.79)$ / mientras que la otra variable mantiene una correlación de $p=(0,45)$ y como resultado se obtiene $a=(0,89)$

-Es evidente la correlación existente ya que los individuos que si practican deporte tienen un mejor estilo de vida mientras que las otras personas analizadas tienen diversas complicaciones físicas que las otras no.

6. Descripción de las categorías y subcategorías

Tabla 3. Resumen de categorías y subcategorías.

Categorías	Subcategorías
1. Promoción de la salud mental	<ul style="list-style-type: none">• Estilos de vida saludable• Destrezas sociales
2. Promoción de los problemas de la salud mental	<ul style="list-style-type: none">• Habilidades Sociales• Automotivación• Aptitudes Sociales• Depresión

7. Promoción de la salud mental

La práctica del deporte, ha sido relacionada con la prevención de la salud mental, basándose en los estudios realizados se ha podido reconocer que el deporte aporta positivamente a prevenir y regular problemáticas psicológicas, generando una desviación hacia otro tipo de alternativas que empeoren la estabilidad mental y física del individuo (Barbosa, 2018).

1. Estilos de vida saludable

Las prácticas deportivas son el conjunto de actividades físicas que tienen como objetivo una meta en común. De esta forma, el objetivo es proporcionar información más completa y poder utilizarla para compararla con otros artículos relacionados; tales como aquellos artículos que hablan acerca de los hábitos saludables en prácticas deportivas, en el cual se puede reconocer la existencia de individuos que desarrollen actividad física por generar buenos hábitos y un mejor estilo de vida (Ortega, et al 2019). De esta manera dicho artículo logra relacionarse ya que se estima la implicancia con el disfrute con el deporte, en ambos artículos se puede identificar que el deporte para ser parte de un hábito saludable del individuo, ya que se considera que para una mejor relación con el deporte es primero apasionarse y consecuentemente a disfrutar del deporte (Molina, et al 2022).

2. Destrezas Sociales

Se conoce que las habilidades sociales son el conjunto de conductas y diferentes hábitos que adquieren las personas a lo largo de su vida y que es de gran importancia para poder nivelar otro tipo de hábitos, tal y como en el deporte, es por ello que dichos artículos y estudios demuestran que las habilidades sociales son necesarias para el constante crecimiento en el individuo, en diferentes estudios se ha demostrado que el deporte brinda herramientas ya que por medio de la ejecución del deporte de manera grupal, los individuos podrán relacionarse permitiendo que sus habilidades sociales crezcan (Farris,2019) De la misma manera se puede relacionar con otro artículo en el cual menciona que mantener un dominio de las habilidades sociales, permitirá que la persona pueda sentir seguridad en sí mismo y un mejor desarrollo con el entorno (Coalter, 2015) De esta manera el deporte da

paso al incremento de las habilidades sociales ya que los individuos al realizar actividad física de manera grupal se encuentran en constante contacto con otras personas, generando de esta manera una mejoría en el autoestima y confianza de sí mismo (Amaral, et al 2015).

7. Prevención de los problemas de salud mental

En el estudio realizado, se relaciona a cómo el deporte ayuda a prevenir problemáticas de la salud mental, puesto que dicha disciplina aporta positivamente a un continuo progreso, mismo que brinda herramientas tales como un mejor manejo emocional, nuevas habilidades sociales, control en la autoestima, entre otros, de esta manera el deporte podrá ser una herramienta extra para brindar apoyo hacia aquellas personas que mantienen conflicto psicológico en dichas áreas (Delgado, 2017).

1. Habilidades Emocionales

Como se conoce, la inteligencia emocional es aquella capacidad que desarrolla el individuo para poder comprender sus emociones y las de los demás, de esta manera varios de los artículos mencionan que la inteligencia emocional en el deporte juega un papel muy importante, ya que por medio del deporte los participantes pueden nivelar y controlar sus emociones (Durán, 2017). Así mismo dicho artículo se lo relaciona con el contenido descrito por (Żuchowicz, et al. 2018) en el cual afirman que al ser controlada la inteligencia emocional puede evitar o regular las emociones, mismas que pueden desencadenar trastornos más graves. De igual manera existe una gran similitud en cómo la inteligencia emocional al ser aceptada, también perjudica a nivel físico y mental, ya que puede generar problemas mayores

hacia el individuo, pero este por medio de estrategias como el deporte pueden ser controladas y niveladas (Martínez, et al 2010). De la misma manera las emociones al ser vivenciadas con mayor intensidad, tales como la ira, mediante la práctica del deporte los participantes podrán regular y nivelar dichas emociones, motivo por el cual en diversas investigaciones afirman que el deporte es un gran aliado para un mejor control emocional (Andrade y García, 2020).

2. Autovaloración

Se define que la autoestima es aquella capacidad que el individuo genera hacia aquella aceptación y valoración positiva de sí mismo, diversos estudios relacionan al autoestima con diferentes fuentes, aun así se logra registrar que el autoestima es esencial para la persona ya que de esta manera se podrá motivar y generar una mejor visión de sí mismo (Brendy & Martínez, 2018) Así mismo a través del deporte, el autoestima de los individuos va en constante progreso ya que los deportistas podrán observar cambios físicos favorables mismos que generan confianza y automotivación (Torres, et al 2017) Así mismo en relación a los anteriores artículos, el deporte brinda diversos beneficios, tanto físicos como mentales, es por ello que en su artículo (Tintaya & Condori, 2016) mencionan que el deporte es un gran aliado para el mejoramiento del autoestima ya que la persona notará diferentes cambios mismos que harán sentir seguros. Finalmente, los autores (Evans & Burner, 2012) corroboran la información descrita anteriormente ya que en su estudio se reconoce que el deporte efectivamente genera un incremento en la autoestima de la persona, mismo que beneficia a su salud mental y física.

3. Aptitudes Sociales

Se tiene conocimiento de que las habilidades sociales son el conjunto de conductas y diferentes hábitos que adquieren las personas a lo largo de su vida y que es de gran importancia para poder nivelar otro tipo de hábitos, tal y como en el deporte, es por ello que dichos artículos y estudios demuestran que las habilidades sociales son necesarias para el constante crecimiento en el individuo, en diferentes estudios se ha demostrado que el deporte brinda herramientas ya que por medio de la ejecución del deporte de manera grupal, los individuos podrán relacionarse permitiendo que sus habilidades sociales sean expandidas (Farris,2019) De la misma manera se puede relacionar con otro artículo en el cual menciona que mantener un dominio de las habilidades sociales, permitirá que la persona pueda sentir seguridad en sí mismo y un mejor desarrollo con el entorno (Coalter, 2015) De esta manera el deporte da paso al incremento de las habilidades sociales ya que los individuos al realizar actividad física de manera grupal se encuentran en constante contacto con otras personas, generando de esta manera un crecimiento en el autoestima y confianza de sí mismo (Amaral, et al 2015).

4. Depresión

La depresión es un trastorno que tiene como principal afección la tristeza profunda, es por ello que se tiene relación con diferentes fuentes investigativas que hablan sobre la depresión ya que cada una de ellas brinda diferentes conocimientos, de esta manera se reconoce la existente relación de los presentes artículos, en el primero se identifica que la depresión es un trastorno que mayormente las mujeres lo padecen, motivo por el cual, mediante la práctica de un deporte, sus emociones pueden ser niveladas (Gaviria, 2019). De

esta manera en relación a diferentes artículos, se destaca que el ejercicio aporta efectivamente al continuo proceso de la depresión ya que brinda herramientas, tales como la descarga emocional, en donde aquellos que padecen de depresión, por medio de la ejecución de actividad física, pueden nivelar dichos episodios emocionales (Villegas, 2010).

8. Discusión

Los resultados principales establecen una conexión significativa entre la incorporación del deporte en individuos que enfrentan desafíos en su salud mental. Reconocidos autores del tema, respaldan la noción de que el deporte puede actuar como un complemento al tratamiento psicológico, ya que en diferentes datos estadísticos demuestran que la participación de actividades físicas tiene gran correlación con mejorar los ámbitos emocionales, sociales, psicológicos y físicos, en personas que lidian con complicaciones psicológicas. (Castillo, 2018)

De esta manera, en relación a nuestra investigación, se muestra que la práctica deportiva efectivamente genera un gran aporte a las complicaciones de salud mental ya que por medio de determinadas investigaciones se ha podido determinar que aquellas personas que mantienen buenos hábitos saludables, sus niveles emocionales y psicológicos mejoran (Molina, 2022).

La implementación del deporte en problemáticas de salud mental ha sido acogida positivamente en relación al área psicología, ya que el vínculo entre el deporte y la salud mental se presenta como un recurso valioso y complementario en la búsqueda del bienestar integral. Diversos estudios tales como el publicado por Barbosa (2018) respaldan la idea de que la práctica regular de actividades físicas no solo contribuye a mantener un estado físico

óptimo, sino que también desempeña un papel crucial en la mejora de la salud mental (Barbosa, 2018).

De acuerdo a la salud mental, en el artículo publicado por (Sánchez, 2017) menciona que la implementación del deporte brinda un gran aporte en el área mental, ya que la persona mediante la ejecución de actividades físicas libera endorfinas las cuales son encargadas de la felicidad mismas que provocarán un mejor rendimiento emocional y una mejoría en la inteligencia emocional permitiendo dar paso a la regulación de las emociones (Sánchez, 2017).

Cómo se ha mencionado la práctica deportiva permite que las personas puedan liberar dichos neurotransmisores, lo que a su vez permite generar una descarga emocional y equilibrar aquellas emociones que el individuo mantiene reprimidas, permitiendo un equilibrio emocional y un mejoramiento a nivel psicológico y mental de la persona.

Se estima en gran mayoría que la práctica del deporte aporta positivamente hacia aquellas personas que mantienen un diagnóstico psicológico, puesto que al realizar actividades físicas pueden generar herramientas que permitan un mejor control y regulación emocional evitando desencadenar trastornos emocionales mismos que perjudicarán al bienestar del individuo (Torres, 2017).

Al igual, en relación hacia aquellas personas que no mantienen un diagnóstico y practican actividades físicas, siguen teniendo un estilo de vida saludable tanto físico como psicológico ya que en los estudios analizados se puede observar que dichas personas mantienen un equilibrio emocional. Esto sin omitir que el deporte no puede ser utilizado

como una herramienta de terapia, sino como una ayuda alterna y externa del tratamiento psicológico. (Castillo, 2015)

El deporte es una herramienta de ayuda para manejar y gestionar emociones ya que reduce el riesgo de trastornos emocionales. En la investigación se logra reconocer diferentes correlaciones positivas puesto que en base a nivel fisiológico mejora en la capacidad funcional del cuerpo y a nivel psicológico mejora en la gestión emocional para evitar desencadenar problemas psicológicos (Castillo, 2015).

De esta manera todos los artículos que han sido utilizados en la elaboración del presente trabajo han sido comparados entre sí permitiendo dar paso a nuevas conclusiones y mejor visualización del problema, ya que en la gran mayoría de artículos llegan a concluir que en efecto, el deporte ha sido de gran aporte para aquellas personas que mantienen un diagnóstico y que a su vez ha sido de gran ayuda hacia aquellas personas que no mantienen un diagnóstico psicológico, mejorando en distintas áreas relacionadas al bienestar personal y de salud mental. (Vinaccia, 2017)

Al integrar el deporte en nuestras vidas, abrimos puertas a una mayor estabilidad emocional ante el estrés y una mejora general en la calidad de vida, proporcionando beneficios emocionales y psicológicos que aporta la actividad física subrayan la importancia de considerar el deporte no solo como una herramienta de prevención y tratamiento, sino como un componente esencial para cultivar una mente y un cuerpo equilibrados en armonía (Vinaccia, 2017).

De la misma manera la alimentación mantiene un papel fundamental en el deporte, pues al realizar actividad física el cuerpo requiere de diferentes fuentes alimenticias para

mantenerse saludables es por ello que en relación a la salud mental, por medio del deporte se puede prevenir o mejorar la relación que las personas mantengan con la ingesta de alimentos, pues en el caso de las personas que acuden a terapia por problemáticas alimenticias, por medio del deporte reconocerán que todo tipo de alimento es necesario para su bienestar físico, permitiendo una mejor relación y aceptación de los alimentos. (Vinaccia, 2017)

9. Conclusiones

La integración del deporte como medida preventiva en el abordaje de las problemáticas relacionadas con la salud mental ha generado un enriquecedor debate, en el cual se pueden explorar y rescatar múltiples perspectivas, mediante diversas voces autorales, es posible adquirir un conocimiento más completo y amplio. La investigación revela que numerosos artículos respaldan la eficacia en la práctica del deporte como una herramienta efectiva que ayuda a gestionar y regular las emociones, el estilo de vida, las habilidades sociales, la gestión emocional y trastornos diagnosticados, entre otros aspectos.

De la misma manera se fundamentó información de 10 artículos, mismos que aportan con los datos y fuentes informativas que brindan apoyo para corroborar la información obtenida, es por ello que se ha podido reconocer que el deporte en efecto es una fuente en la cual las personas que lo practican pueden prevenir problemáticas de la salud mental. Ya que en varios de los artículos proponen una mejoría a nivel mental y físico, puesto que, por medio de la liberación de dopamina, el individuo podrá sentir satisfacción de la actividad ejecutada.

Además, en relación al deporte, se destaca su capacidad para influir en la regulación emocional de sus practicantes. Varios artículos resaltan que por medio de la liberación emocional que se experimenta a través de las prácticas deportivas, resulta ser muy beneficiosa para el manejo y control de emociones que los participantes pueden enfrentar con dificultad. Este enfoque se aplica especialmente en contextos de trastornos preexistentes, como la depresión y la impulsividad, entre otros.

De la misma manera, es necesario establecer que la actividad física ayuda a prevenir enfermedades ya que, al mantener un estilo de vida saludable, el estado anímico del cuerpo mejora y este a su vez tendrá cambios beneficiosos, mismos que generarán una mejor autoaceptación, y elevará la autoestima de los individuos.

En la investigación se evidencia que las habilidades sociales a través del deporte han sido modificadas y mejoradas, ya que al realizar actividad física de manera grupal las personas expanden su círculo social, permitiendo mejorar las habilidades sociales y a su vez expandirlas, permitiendo mejorar en la autoconfianza de los deportistas.

Pues como se ha mencionado, la realización del deporte permite la activación y liberación de diferentes neurotransmisores, tal como es el caso de la adrenalina, la cual al ser vivenciada en la ejecución del deporte permitirá que el individuo acelere su ritmo cardiaco, generando emoción de realizar dichas actividades que requieren de esfuerzo físico, de la misma manera, al realizar ejercicio, la dopamina al ser liberada, permitirá que el individuo sienta felicidad de las actividades que realiza, permitiendo satisfacción de la actividad física y felicidad al momento de realizarla.

9.1 Limitaciones

Los estudios de este tema de investigación se encuentran libre de bases de datos no confiables tales como tesis, páginas web, revistas, entre otros, mismos que no serán de ayuda para el progreso de la investigación.

Algunas fuentes se encontraban limitadas para su uso, es decir que requerían de un cobro extra para poder ser utilizadas.

Al ser un estudio extenso ya que se pueden seguir derivando temas relacionados, se generó un corte ya que, al abarcar tantos subtemas, la idea principal se apartaría, generando complicaciones; aun así, se descartó información de años anteriores misma que podría haber sido de gran utilidad para enriquecer el tema de investigación.

Es necesario mantener información sobre el tema más actualizada, ya que muchos de los artículos pertenecían a fuentes informativas de años pasados, que hubieran sido de gran aporte para esta investigación.

10. Recomendaciones

La actualización de los estudios ya que al existir fuentes informativas posteriores en muchos de los casos no pueden ser utilizadas, dejando pasar valiosa información que serviría de gran ayuda para futuras investigaciones.

Promover la práctica del deporte ya que como se ha podido analizar, no solamente esta disciplina ayuda a un mejor estado físico, también ayuda al desarrollo y mejora del estado mental y psicológico de los individuos.

Incentivar a la práctica del deporte hacia niños y jóvenes para prevenir algunas complicaciones de la salud mental tales como el uso y consumo de drogas, conductas adictivas, conductas criminales y obteniendo un mejor estilo de vida.

Informar las ventajas que el deporte brinda, ya que puede ser una vía por la cual los especialistas de la salud mental pueden guiar a los pacientes como alternativas de mejoramiento emocional, social y personal.

Implementar programas desde la comunidad y estrategias para una mejor acogida del deporte desde edades tempranas, con el fin de implementar actividades recreativas para evitar el consumo de sustancias desde edades tempranas.

Se puede mencionar que esta investigación aporta como una alternativa terapéutica de manera natural, ya que los profesionales de la salud mental pueden derivar como una medida preventiva para evitar y prevenir problemáticas de la salud mental, ya que como se ha mencionado, el deporte es un método con el cual las personas pueden librar emociones, mejorar su inteligencia emocional, incrementar sus habilidades sociales, entre otros. Es por ello que la presente investigación aporta con una mejor visión para aquellas personas que ven en el deporte una ayuda extra a su tratamiento psicológico

11. Futuras líneas de investigación

Promover la implementación de información del deporte a profesionales de la salud mental para poder generar una investigación profunda sobre dicho tema, mismo que será de gran ayuda para deportistas, y profesionales de la salud.

Capacitar a los profesionales del área de la salud para que implementen en su práctica profesional la opción del ejercicio como prevención y promoción de diferentes complicaciones a nivel físico y mental.

Enfocarse como el deporte puede ser un aliado para el tratamiento psicológico ya que puede ayudar en distinguidas áreas, tales como en lo emocional, habilidades sociales, automotivación, autoaceptación, entre otros factores que predominan para mantener un mejor un estilo de vida y buena estabilidad psicológica.

Brindar mayores líneas investigativas sobre como al practicar actividad física puede ser de ayuda hacia aquellas personas que mantienen complicaciones alimenticias, ya que con la implementación del deporte se podrá generar una mejor relación en torno a la apariencia física.

12. Bibliografía:

Amaral, M; Pinto, L; Mederinos INICIAL (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. Obtenido de:
<http://www.scielo.org.ar/pdf/spc/v19n2/v19n2a01.pdf>

- Andrade, M. (2019). Neurociencia de las emociones. Obtenido de:
<https://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v34n96/2007-8358-soc-34-96-39.pdf>
- Arroyo, M; Agüero, V; Valdés, L; Moya, M; Valenzuela. A. (2015). Calidad de sueño, somnolencia diurna excesiva e insomnio en atletas paralímpicos chilenos.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26667741/>
- Barbosa, S (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Belando, L; Morell, T; Murcia, A. (2012). Proposal of a model for personal and social improvement through the promotion of responsibility for physical and sporting activity. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/710/71024532003.pdf>
- Borrel, M, Cotilla, L (2018). Alimentación saludable. Obtenido de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Castillo, I; Molina, J; García, F; Álvarez, O. (2011). Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios. Obtenido de: <https://www.scielosp.org/pdf/spm/v52n6/v52n6a06.pdf>
- Caldera, M; Oscar, U; González D; Angulo, M. (2015). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. Obtenido de: <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v11n3/1989-3809-ep-11-03-00144.pdf>
- Delgado, C. (2017). La toma de conciencia emocional a través del juego deportivo en diferentes grupos de edad. Obtenido de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/435683/Tcdd1de1.pdf;jsessionid=266D7F9CC2FB659E78EF395761BE8627?sequence=5>

- Días, B; Cruz, E; Fonseca, L. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. Obtenido de: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/15278>
- Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sports Practice. A systematic review. Obtenido de: <https://www.mdpi.com/2076-328X/9/4/44>
- Díaz, D; Ceballos, G; (2012) Prevention and Detection of the Disorders of Food in Athletes of High Performance Obtenido de: <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n1/suplemento8.pdf>
- Evans, M. (2012). Seeing the "we" in sports "me": the need to consider individual sports team environments. Obtenido de: <https://psycnet.apa.org/record/2012-33135-006>
- Flores, J. (2010). Las bases biológicas de la diferenciación sexual humana en el siglo XXI. Obtenido de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2001000300007
- Gaviria, S. (2019). ¿Por qué las mujeres se deprimen más que los hombres?. Obtenido de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502009000200008
- García, A; Troyano Y. (2015). Perceived self-esteem in older people in relation to sports and physical activity. Obtenido de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092013000200006
- Hastie, P. (2019). What we know about the development of personal and social skills within the sports education model: a systematic review. Obtenido de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6873138/>

Ibañez, M. (2014). Concepto de felicidad. Obtenido de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n1/v12n1a04.pdf>

López, J. (2013). Historia del deporte. Obtenido de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N90-v1YFDq0C&oi=fnd&pg=PA9&dq=historia+del+deporte&ots=WQI-AamMzC&sig=B8GTjN2hYo-Bw5sjrV2JhfmOG2A#v=onepage&q=historia%20del%20deporte&f=false>

Martínez, A; González, R. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122002020.pdf>

Martínez, B. (2018). La autoestima. Obtenido de: <http://132.248.88.221/autoestima/files/alumnos/AUTOESTIMABrendyNava.pdf>

Ministerio de Salud Pública. (2021). Ministros de Salud y Deporte incentivaron con su participación la práctica de actividades saludables. Obtenido de: https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2022/03/Decreto_Ejecutivo_No._375.pdf

Molina, F, Schmidt, V, Raimundi, J. (2022). ¿Qué implica disfrutar del deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación. Obtenido de: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v18n1/1794-9998-dpp-18-01-259.pdf>

Mora, F. (1019). ¿Cómo educar las emociones?. Obtenido de: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49319176/como_educar_las_emociones-libre.pdf?1475508534=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPortada_faros_6_Cast.pdf&Expires=1682839095&Signature=K~1HGt8-

[42vNZnc3AXAKO3NMg72K5Hq7LiYsIo90BUItqR6xkByygLkNb1tKMh6nQpik-fJmwldICrNksnmcKp2gTq3~R0M4lySIzVafUqPC6qEQ~mbuidkY2RyYDQy8p24NCeQ9JRDYFpojKm4PeL-O317~t9pqMyYzNIL~KiSjsgu~Rh3k0kmQIf8Pr~ToOrFBsWnxPRvxAkYD24MUsDY2kghfstXh4gX-tfAecvQ6bnXUsYNTMvrAvCsegkQ4QACQNRx4ag1~6NnbaLI2qC7kPUMjdysG~oKcBLcM18p7YIVqpO9TVhv7qkm2TZTtZPwlr4jID0f5DNCveL924Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=18](https://campusvirtual.uull.es/ocw/pluginfile.php/3710/mod_resource/content/0/TEMA7Ide-11-12.pdf)

Moreno, H. (2018). Contenido deportivos individuales. Obtenido de: https://campusvirtual.uull.es/ocw/pluginfile.php/3710/mod_resource/content/0/TEMA7Ide-11-12.pdf

Montes, R. (2014). Propuesta de un modelo para la mejora personal y social a través de la promoción de la responsabilidad en la actividad físico-deportiva. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/710/71024532003.pdf>

Organización Mundial de la Salud, (2022). Salud mental. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ortega, J, Cruz, B, Guerrero, J, Zanafría, O. (2019). Costumbres y prácticas deportivas en la población ecuatoriana. Obtenido de: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Socio-demograficos/CostumPracticasDeportivas.pdf

Ortega, A. (2015). La depresión y la actividad física. Obtenido de:
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/4205/Ortega_Sanchez_Ana_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Panamericana de la Salud. (2022). Concepto de depresión. Obtenido de:
<https://www.paho.org/es/temas/depresion>

Sánchez, S; Apolo, E; Ávila, M. (2017) Influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito. Obtenido de:
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4178>

Sánchez, D. (2017). Ejercicios físicos y beneficios psicológicos. Obtenido de:
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/27161/1/TFG-P%C3%A9rez%20S%C3%A1nchez%2C%20David.pdf>

Sáenz, P. (2020). Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. Obtenido de:
<http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/article/view/3801>

Fred, C. (2015). The Social Benefits of Sport. Obtenido de:
<https://sportscotland.org.uk/documents/resources/thesocialbenefitsofsport.pdf>

Schulenkorf, N, Siefken, K. (2023). Gestión del deporte para el desarrollo y estilos de vida saludables: el modelo del deporte para la salud. Obtenido de:
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85054176759&origin=reflist&sort=plf-f&src=s&st1=la+salud+mental+en+el+deporte&st2=la+salud+mental+en+el+deporte&sid=3f96e0d21c1b005b0e962cc242ae4a0b&sot=b&sdt=b&sl=95&s=%28TITLE-ABS->

[KEY%28la+salud+mental+en+el+deporte%29+AND+TITLE-ABS-](#)

[KEY%28la+salud+mental+en+el+deporte%29%29](#)

Tintaya, P. (2016). Teaching and personal development. Obtenido de:

http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n16/n16_a05.pdf

Torres, J; López, C; Constante, D; García, A. (2017). El autoconcepto y la educación física en

estudiantes de secundaria. Obtenido de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n3/ibi03317.pdf>

Torre, T. (2017). Beneficios psicológicos del deporte entre mayores vs intergeneracional. Obtenido

de: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1086>

Urrutia, J. (2010). Declaración prima: una propuesta para mejorar la publicación en revisión

sistemática y metaanálisis. Obtenido de:

https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/uploads/PRISMA_Spanish.pdf

Vásquez, V; Millen, P; Levenson, T. (2017). Buena Alimentación, Buena Salud: una intervención

de nutrición preventiva en latinos del Caribe con diabetes tipo 2. Obtenido de:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10346658/>

Villegas, F. (2010). Ejercicio y depresión Obtenido de.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v39n4/v39n4a08.pdf>

Vinanccia, S. (2015). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la

socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Obtenido de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008

Vital, R; Pérez, Y; Gaeta, R. (2020). La empatía docente en educación preescolar: un estudio con

educadores mexicanos. Obtenido de:

<https://www.scielo.br/j/ep/a/Wdjpbz56rZsHphJYT9HPKq/?lang=es#:~:text=La%20empat%C3%ADa%2C%20considerada%20aqu%C3%AD%20como,para%20establecer%20interacciones%20personales%20positivas.>

Żuchowicz P, Skiba A, Gałeccki P, Talarowska M. (2018). . The emotional intelligence in major depressive disorders. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30240384/>

