



**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**

**FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y DEL COMPORTAMIENTO**

**HUMANO**

**“DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
DEPORTISTAS A NIVEL ELITE Y AMATEUR”**

**REALIZADO POR:**

MARCO VINICIO ANDRADE MINANGO

**DIRECTORA DEL PROYECTO:**

MSC. CLAUDIA GABRIELA TERÁN LEDESMA

**COMO REQUISITO PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Quito, febrero del 2022

## DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, MARCO VINICIO ANDRADE MINANGO, con cédula de identidad No. 172812351-2, declaro bajo juramento que la investigación desarrollada es de mi autoría, no han sido previamente presentada para ningún grado de calificación profesional y que se ha consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Mediante la declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual relacionado a este trabajo a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK Ecuador, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, así como su reglamento en base a la normativa institucional vigente hasta la fecha.



Marco Vinicio Andrade Minango

C.C.: 1728123512

## DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:  
“Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en deportistas a nivel elite y  
amateur”

Realizado por:

**MARCO VINICIO ANDRADE MINANGO**

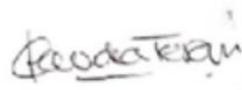
Como requisito para la Obtención del Título de:

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

Ha sido dirigido por el profesor

**Msc. Psic. CLAUDIA GABRIELA TERÁN LEDESMA**

Quien considera que constituye un trabajo original de su autor



Msc. Psic. Claudia Gabriela Terán Ledesma

**DIRECTORA DE TESIS**

## PROFESORES INFORMANTES

Tras revisar y leer el presente trabajo investigativo, requisito obligatorio para la obtención del título profesional como LICENCIADO EN PSICOLOGÍA de la República del Ecuador, presentado por el estudiante MARCO VINICIO ANDRADE MINANGO acerca del estudio: “Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en deportistas a nivel elite y amateur”, los profesores informantes lo han calificado como apto para su defensa oral ante el tribunal examinador.



M.Sc. Esteban Ricaurte

Lector 1



M.Sc. Rocío Játiva

Lector 2

## **DEDICATORIA**

Quiero dedica mi proyecto de titulación a todos los lectores deportistas y gente del medio deportista así como de la salud mental al busca conocer un poco más sobre la depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en deportistas a nivel elite y amateur”, ya que es una población que está inmersa en competiciones, preparaciones así como en distintas dietas que suelen ser estrictas, resulta interesante saber sobre este grupo ver cómo funcionan los factores de investigación así como saber si el dinero, género o gastos afectan de forma significativa en un deportista.

A mis amigos, compañeros, profesores, ahora puedo decirles colegas a todos y cada uno de ellos que han estado en este camino arduo de cuatro años y medio a pesar de las dificultades y adversidades que se han presentado siempre he tenido su mano amiga para que me cubran, cuiden así como preocuparse por todo lo que me pase.

Un especial agradecimiento a mis padres que han sabido valorar todo mi esfuerzo realizado en la universidad desde un principio a fin. Ya que sin ellos no hubiese sido posible estar donde estoy hoy

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres por su amor, apoyo, cuidado, paciencia enseñanzas, que me han brindado a lo largo de mi vida, así como a mi difunto abuelito que me lleno de gran responsabilidad y apoyo inmensurable durante todos sus años de vida.

Agradezco a todos los deportistas así como los distintos gimnasios que me han ayudado para llevar a cabo mi investigación. Agradecer a todos mis colegas de carrera que han estado prestos para ayudarme y brindarme su mando cuando más lo necesite.

Agradezco a mis docentes que han formado parte importante en mi desarrollo como futura profesional desde los primeros semestres de mi carrera y que han sido pilares fundamentales en este bello arte de estudiar psicología, todos y cada uno de ustedes han sido mis mentores en este hermoso camino lleno de enseñanzas donde he tenido errores pero siempre he tenido el ideal de aprender de los mismo y con todos ustedes ha sido posible, al despejar mis dudas y estar pendientes de inicio a fin sobre mi mejoramiento continuo durante todo este tiempo.

## **Resumen**

Esta investigación abordó el tema de la depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en deportistas a nivel elite y amateur, debido a que los deportistas de alto rendimiento, profesionales, elite o amateur son atletas que en algún momento han experimentado por lo menos una vez una competencia ya sea como un aficionado o como un deportista élite, en esta etapa el nivel de entrenamiento, dietas estrictas así como fases de definición en los atletas, ocasiona la presencia de altos niveles de estrés, ansiedad al igual que depresión repercutiendo en el bienestar psicológico, afectando rendimiento como resultados en un óptimo desempeño.

El objetivo principal de la investigación fue medir y comparar depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre deportistas elite y amateur considerando las variables sociodemográficas. Se planteo una metodología con enfoque cuantitativo y diseño no experimental de cohorte transversal. El desarrollo de la investigación se sustentará en una perspectiva teórica así como un análisis estadístico de la población de estudio. Las herramientas de estudio fueron dos 2, por una parte se midió los factores depresión, ansiedad y estrés con el test Dass-21 y el test de bienestar psicológico de Ryff.

De acuerdo con el análisis realizado, se concluye que los niveles de depresión, ansiedad y estrés en ambos grupos existe pero el nivel de significancia no permite la relación posible entre los factores en el grupo de estudio. Además, se identificó que los atletas de nivel élite como amateur no parecen distinguirse frente al factor de bienestar psicológico. Así mismo, las variables sociodemográficas como género demostraron que esta variable no es determinante de la presencia de uno de los factores de estudio, mientras que los gastos en alimentación, edad, así como ingresos económicos denotaron grande relación respecto a los factores de investigación.

## **Palabras claves:**

Depresión, ansiedad, estrés, bienestar psicológico

## **Abstract**

This research focused on the subject of depression, anxiety, stress, and psychological well-being in elite and amateur athletes, based on the fact that high-performance athletes, professionals, elite or amateur athletes have at some time experienced these factors at least once. During their athlete experience, be it at competition level or a hobbyist, leading to an athlete to experience stress, anxiety, like depression have an impact on the psychological well-being, affecting performance and results in an optimal performance.

The main objective of the research was to measure and compare depression, anxiety, stress and psychological well-being between elite and amateur athletes considering sociodemographic variables. A methodology with a quantitative approach and a non-experimental cross-sectional cohort design was proposed. The development of the research will be based on a theoretical perspective as well as a statistical analysis of the study population. The study tools were two, on the one hand depression, anxiety and stress factors were measured with the DASS-21 test and the Ryff psychological well-being test.

According to the analysis carried out, it is concluded that the levels of depression, anxiety and stress in both groups exist but the level of significance does not allow the possible relationship between the factors in the study group. In addition, it was identified that elite and amateur level athletes do not seem to distinguish themselves against the psychological well-being factor. Likewise, sociodemographic variables such as gender showed that this variable is not a determinant of the presence of one of the study factors, while food expenses, age, as well as economic income denoted a great relationship with respect to the research factors.

## **Keywords:**

Depression, anxiety, stress, psychological well-being

## ÍNDICE

### Contenido

<b>Capítulo 1 Introducción</b> .....	12
<b>1.1 Problema de Investigación</b> .....	12
<b>1.2 Justificación</b> .....	12
<b>1.3 Objetivo General</b> .....	13
<b>1.3.1 Objetivos Específicos</b> .....	13
<b>1.3.2 Hipótesis</b> .....	14
<b>1.4 Enfoque Teórico</b> .....	14
<b>1.4.1 A) Condicionamiento Clásico</b> .....	14
<b>1.4.2 B) Condicionamiento Operante</b> .....	16
<b>1.5 Bienestar Psicológico</b> .....	18
<b>1.5.1 A) Perspectiva hedónica</b> .....	18
<b>1.5.2 B) Perspectiva eudaimónica</b> .....	19
<b>1.6 Depresión</b> .....	19
<b>1.7 Ansiedad</b> .....	21
<b>1.8 Estrés</b> .....	22
<b>1.9 Fisicoculturismo</b> .....	22
<b>1.9.1 Competencias</b> .....	24
<b>1.10 Nivel de Competitividad en Deportistas</b> .....	28
<b>1.10.1 A) Amateur</b> .....	28
<b>1.10.2 B) Élite</b> .....	29
<b>1.11 Mujeres en el Deporte</b> .....	29
<b>Capítulo 2 Metodología</b> .....	30
<b>2.1 Enfoque Metodológico</b> .....	30
<b>2.2 Diseño de Investigación</b> .....	31
<b>2.3 Muestra</b> .....	31
<b>2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión</b> .....	32
<b>2.4.1 Criterios Para Deportistas Elite</b> .....	32
<b>2.4.2 Criterios Para Deportistas Amateur</b> .....	33
<b>2.5 Técnicas de Recolección De Datos</b> .....	33
<b>2.6 Instrumentos de Medición</b> .....	34
<b>2.6.1 Encuesta Sociodemográfica</b> .....	34
<b>2.6.2 Escala Depresión, Ansiedad y Estrés (Dass-21)</b> .....	34

2.6.3 Escala De Bienestar Psicológico De Ryff.....	34
<b>Capítulo 3 Resultados</b> .....	35
3.1 Levantamiento de datos .....	35
3.2 Presentación y Análisis De Los Resultados Obtenidos .....	36
3.3 Pruebas de normalidad .....	36
3.4 Prueba diferencia de grupos .....	37
3.5 Análisis de datos estadísticos.....	39
3.6 Resultados generales .....	46
<b>Capítulo 4 Análisis teórico de los resultados</b> .....	49
4.1 Discusión.....	49
4.2 Limitaciones .....	52
4.3 Conclusiones .....	52
4.4 Recomendaciones .....	54
<b>Anexos</b> .....	55
Anexo 1. Consentimiento informado .....	55
Anexo 2. Encuesta sociodemográfica.....	55
Anexo 3. Escala Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) .....	56
Anexo 4. Test de Bienestar Psicológico de Ryff.....	57
<b>Referencias Bibliografía:</b> .....	59

## ÍNDICE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> .....	32
<i>Criterios de inclusión para deportistas elite</i> .....	32
<b>Tabla 2.</b> .....	33
<i>Criterios de inclusión para deportistas amateur</i> .....	33
<b>Tabla 3.</b> .....	36
<i>Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico)</i> .....	36
<b>Tabla 4.</b> .....	37
<i>Diferencias de grupo atletas elite y amateur. Prueba de diferencia de grupos no paramétricas. Mann Whitney de las variables (depresión, ansiedad y estrés)</i> .....	37
<b>Tabla 5.</b> .....	37
<i>Descripción de la variable "Tipo de atleta"</i> .....	37
<b>Tabla 6.</b> .....	38
<i>Diferencia de medias grupo atletas elite y amateur. Prueba T de students de la variable (bienestar psicológico)</i> .....	38

<b>Tabla 7.</b> .....	38
<i>Estadísticos del grupo atletas élite y amateur. Prueba T de students de la variable (bienestar psicológico)</i> .....	38
<b>Tabla 8.</b> .....	39
<i>Estadísticos descriptivos de los factores de investigación en deportistas en general (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)</i> .....	39
<b>Tabla 9.</b> .....	39
<i>Estadísticos descriptivos del grupo entre deportistas élite y amateur en función de los factores (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)</i> .....	39
<b>Tabla 10.</b> .....	40
<i>Descripción de la variable “Género”</i> .....	40
<b>Tabla 11.</b> .....	41
<i>Estadísticos descriptivos del grupo, en la variable género en función de los factores (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)</i> .....	41
<b>Tabla 12.</b> .....	42
<i>Descripción de la variable “Días de entrenamiento”</i> .....	42
<b>Tabla 13.</b> .....	42
<i>Estadísticos descriptivos del grupo en la variable días de entrenamiento en función de los factores (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)</i> .....	42
<b>Tabla 14.</b> .....	43
<i>Descripción de la variable “Gastos en alimentación y suplementación”</i> .....	43
<b>Tabla 15.</b> .....	44
<i>Estadísticas descriptivos del grupo en la variable gastos en alimentación y suplementación en función de los factores (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)</i> .....	44
<b>Tabla 16.</b> .....	46
<i>Correlación de factores (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico) frente a ingresos económicos y edad</i> .....	46

## **Capítulo 1 Introducción**

### **1.1 Problema de Investigación**

Los deportistas de alto rendimiento, profesionales, elite o amateur son atletas que en algún momento han experimentado por lo menos una vez una competencia ya sea como un aficionado o como un deportista élite, saben que el estrés es su mayor enemigo, echando todo a perder en cuestión de segundos. En consecuencia de entrenamientos extenuantes, alimentación estricta, sesiones de entrenamiento que implican varias horas de su día, ocasionalmente lleva a un deportista a experimentar estrés, ansiedad al igual que depresión repercutiendo en el bienestar psicológico, afectando rendimiento como resultados en un óptimo desempeño.

Los deportista deben reconocer los factores que les generan tensión y aprender a trabajar bajo un régimen estricto, debido a que estos elementos siempre están presentes en los escenarios competitivos e influyen notoriamente en sus habilidades, destrezas físicas como cognitivas y de bienestar en general. Concientizar estos factores permitirá a un atleta conocer sus debilidades, dándoles la respectiva prioridad generando así, un rendimiento eficaz en su rendimiento en entrañamiento y preparación previa a una competencia al igual que la importancia de la planeación de los aspectos a tomar en cuenta con un deportista.

La investigación se enmarco en diferenciar los factores de depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre dos grupos: deportistas élite y amateur para poder identificar la mayor prevalencia en uno de los grupos.

En este sentido en el estudio surge la siguiente interrogante:

¿Evaluar las diferencias entre depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en atletas élite y atletas amateur?

### **1.2 Justificación**

Los deportistas en competición experimentan de forma consciente el incremento de estrés, ansiedad y sensaciones de depresión en ciertos momentos. En este sentido, analizan la situación regulando sus estados de ánimo si notan que su rendimiento se ve afectado. Así, los atletas asocian a las emociones positivas como felicidad o calma a un rendimiento pobre mientras emociones negativas tales como

enojo, ansiedad son interpretadas de manera favorable siempre que se mantengan bajo control (Lane et al., 2012).

Bajo esta premisa, la investigación centro su enfoque en relacionar el bienestar psicológico en función del estrés, ansiedad y depresión en dos grupos distintos de deportistas (élite y amateur).

En este sentido, los conceptos como bienestar psicológico están presentes, de la mano de factores como depresión, ansiedad y estrés, constituyen un variable de importancia crucial para comprender el éxito a nivel profesional al igual que conseguir un objetivo en esta esfera. El comprender como inciden los factores mencionados en nuestro bienestar psicológico, demanda mayor habilidad de auto reconocimiento, así como conocer que podría suceder como el caso de obsesiones, vigorexia que son temas que han venido de la mano con los deportes.

En este sentido, la presente investigación contribuirá al enriquecimiento de la literatura científica sobre la incidencia de factores depresión, ansiedad y estrés sobre el bienestar psicológico de atletas élite y amateur, profundizando en la relación de los factores así como las diferencias de los grupos de estudio.

Por ello, la utilidad que evidenciara el estudio es conocer la influencia del género, edad, ingresos percibidos así como gastos en alimentación, disgregando o aceptado la relación que se pueda obtener a partir de estos factores en función de las variables de estudio respecto del bienestar psicológico.

A partir de ello se considerarán los siguientes objetivos de estudio.

### **1.3 Objetivo General**

Medir y comparar depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre deportistas elite y amateur considerando las variables sociodemográficas.

#### **1.3.1 Objetivos Específicos**

1. Describir la presencia de ansiedad, estrés, depresión y bienestar psicológico en los deportistas en general
2. Evaluar las diferencias de depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre los deportistas élite y amateur
3. Evaluar las diferencias de depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico considerando las variables sociodemográficas (género, días de entrenamiento, y gastos en alimentación)

4. Correlacionar la depresión, ansiedad, estrés con bienestar psicológico, ingresos económicos y edad

### **1.3.2 Hipótesis**

- Los atletas élite mantienen niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés que los atletas amateur.
- Los atletas élite presentan un menor grado de bienestar psicológico que atletas amateur.
- Las mujeres deportistas presentan mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés que los hombres deportistas.
- Los y las deportistas con mayores recursos económicos presentar menores niveles de depresión, ansiedad, estrés y un mayor nivel de bienestar psicológico.

### **1.4 Enfoque Teórico**

La investigación “Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en deportistas a nivel élite y amateur” abordara un enfoque conductista, una escuela que surge a principios del siglo XX, sus seguidores examinan la mente humana y su consciencia, enfocada en la introspección, referida como toda verbalización de pensamientos y sensaciones de un individuo (Francia, 2020).

Referirse al conductismo es hablar del referente icónico John Watson, psicólogo americano considerado de mayor influencia entre los años 1908-1920, afirmaba que la psicología carecía de interés en aspectos de la mente o la consciencia humana. El interés se radicaba en la conducta humana, considerando a las personas objetos de estudio, semejantes a monos o ratas de experimentos.

En este sentido, el conductismo trata dos grandes esferas siendo estas el condicionamiento clásico (CC) de Watson, su principal representante, al igual que Skinner exponente de gran renombre y sucesor de Watson con su método de aprendizaje denominado condicionamiento operante (CO), abordados a continuación.

#### **1.4.1 A) Condicionamiento Clásico**

Estudios acerca del condicionamiento brindan un reseña sintética acerca de lo que hacía Pávlov, el psicólogo experimentaba en un laboratorio con sus perros mediante estímulos para que salivaran y a medida que diversos investigadores analizaban su experimento notaron algo interesante. Los estudios posteriores dieron a

notar que los animales no solo segregaban su jugo gástrico cuando el alimento estaba en su boca, sino que también se producía el mismo efecto cuando veían comida e inclusive cuando su cuidador racionaba sus porciones de alimento. Esto es lo que Pávlov denominó como “secreción psíquica”, un estado psicológico en el cual el perro salivaba en espera de alimento (Fernández, 2006).

Debido a esto Pávlov (1926), menciona que el condicionamiento clásico pertenece a un aprendizaje automático, con presencia de reflejos condicionados y de carácter no cognitivo, enfocado en el principio de contigüidad. La obra de este autor, se ciñe al estudio de respuestas frente a los estímulos producidos en animales mediante el condicionamiento clásico (Pávlov, 1999). Del mismo modo, Sarason (1981) señala lo siguiente acerca del condicionamiento clásico:

Condicionamiento clásico: método ideado por Pávlov mediante el cual se asocia un estímulo condicionado (EC) con otro incondicionado (EI). En este procedimiento se presentan dos estímulos con estrecha proximidad temporal. El primero, o EI, produce un reflejo. Después de un cierto número de ensayos, también el segundo, o EC, adquiere la cualidad de producir un reflejo semejante (p. 574).

Por su parte Pérez & Cruz (2003) mencionan que el experimento de Pávlov consistió en hacer babear a su perro mediante el sonido de una campana. El mecanismo de acondicionamiento consistía en someter al animal a dos estímulos, el sonido de la campana y al momento de administrar el alimento, su experimento se puede esquematizar de la siguiente manera:

1. El perro recibe su comida e inmediatamente comienza a salivar, frente a esta situación, donde el estímulo natural (alimento) constituye una respuesta natural (salivación).
2. Empieza el condicionamiento, el sonido de la campana previo a entregarle su comida, hace que el perro suba en busca de alimento. Un estímulo neutro (el sonido), que de manera individual es incapaz de provocar salivación, sin embargo el perro lo percibe instantes antes de tener alimento (estímulo natural) evocando salivación.

3. Tras reiteradas repeticiones, el perro oye el timbre generando saliva, previo a recibir su comida, en dicho momento se puede evidenciar que el aprendizaje se ha realizado con éxito.

Demostrando de esta forma, el aprendizaje por asociación del perro, mediante la secuencia, al sonido le sigue la comida y luego empieza a salivar. Es sonido de la campana se convirtió en estímulo condicionando generando una respuesta incondicionada. Y la comida perdió su efecto, dejó de ser el elemento causante de la salivación, pero actúa como un refuerzo (Mandolesi & Passafiume, 2012). Sintetizando esto, elemento del condicionamiento clásico son: (EN) el estímulo sonoro; (RI) salivación del cachorro; (EI) alimento; (EC) refiere a estímulos sonoros o luminosos y la (RC) salivación.

#### **1.4.2 B) Condicionamiento Operante**

Skinner (1904-1990) renombrado psicólogo estadounidense de gran aporte y sostén inmensurable en la psicología, figura icónica del conductismo operante, conocida como una herramienta para modificar conductas así como de aprendizaje, la cual expone elementos como: refuerzo positivo – negativo, la omisión y castigo con propósito de disminuir o propiciar una conducta en un individuo. El condicionamiento de Skinner reside en la asociación de un estímulo a una respuesta haciendo que ésta se vuelva producir consecuentemente. Produciendo así una conducta seguidamente de un consecuencia misma que puede ser positiva o negativa (Badia, 2019).

Retomando lo señalado previamente, se definirán a continuación conceptos claves para comprender el condicionamiento operante.

En primera instancia, se encuentra la “Respuesta Instrumental u operante” refiere cualquier tipo de conducta que consigue determinada consecuencia. La connotación denota la utilidad en función de la obtención de algo (como un instrumento) actuando inmediatamente sobre el medio en lugar de ser provocado por el mismo, en términos conductistas la respuesta es equivalente a una conducta y acción respectivamente (Torres, 2017).

El término “consecuencia”, es consecuente al resultado de una respuesta, siendo positiva actuando como refuerzo mientras que una consecuencia negativa define repercusiones para el individuo que infringe hacia ciertas conductas. Un refuerzo denota mayores probabilidades de aumento y repetición de una respuesta

mientras que el castigo actúa como su opuesto (Torres, 2017). Resulta esencial conocer que las consecuencias generan influencia sobre el tipo de respuesta producida, por lo tanto, el condicionamiento operante puede o no reforzar o castigar cierto tipo de conducta, mas no el individuo que la lleva a cabo. El propósito es influir sobre la relación estímulo – respuesta.

A su vez, Torres (2017) señala al concepto “reforzamiento” como toda consecuencia de las conductas, cada vez que se manifiestan. Esto puede ser positivo, cuando la situación ofrece recompensas a través de la ejecución de una respuesta y negativa cuando desaparece un estímulo aversivo, comprendido como aquellas sensaciones desagradables que experimenta un individuo. La terminología exhibe las consecuencias de las conductas cuando la probabilidad de repetirse está presente. El reforzamiento posee dos polaridades, positivo, en cuyo caso denota la obtención de recompensas o premios cada vez que se ejecuta una respuesta, su opuesto en cambio, engloba la desaparición todo estímulo aversivo.

Por su parte, el reforzamiento negativo consta de dos parte: evitación y la escapatoria. Las conductas de evitación impiden la aparición de todo estímulo aversivo mientras que respuestas escapatorias inhiben completamente al estímulo cuando aparece o se presenta.

Finalmente, el “castigo” refiere cualquier tipo de consecuencia determinada, disminuyendo probabilidades de repetición, con un polo negativo y otro negativo. Un castigo positivo es el reflejo de estímulos aversivos después de haberse producido una respuesta, al revés un castigo negativo confiere la retirada de estímulos a causa de una conducta. Dicho de otra forma, el castigo positivo tiene la connotación de “castigo”, mientras que un castigo negativo confiere un tipo de sanción. Tal es el caso de un niño que molesta, se comporta inquieto, grita, recibe una reprensión de su madre para calmarlo estaríamos hablando de un castigo positivo, pero si en vez de ello, la madre decide privar de una consola, celular o algún elemento que el niño tenga aprecio y le sea útil estaríamos aplicando un castigo negativo (Torres, 2017).

Comprendido los términos generales del conductismo operante, se explica claramente su experimento, Skinner presentó la cámara de condicionamiento operante, creada con un objetivo en mente, demostrar la inducción y modificación de comportamiento de un animal, su sujeto experimental fue una rata sometida a una serie

de estímulos, siendo insertada en una caja con luces, altavoces, un botón y su respectivo dispensador de alimento (Skinner & Ardila, 1977). En líneas generales se explica su experimento:

1. El investigador introducía una rata en una caja (privada de alimento previo a su encierro haciendo que su motivación de comer será fuerte)
2. La rata enseguida procedía a explorar el nuevo entorno hasta encontrar el botón y presionarlo, desplegando su incentivo (comida) cada vez que oprimía el botón.
3. En consecuencia, la rata incentivada busca más alimento, modificando así su conducta, aprendiendo de forma eficaz que al presionar el botón la rata obtiene comida, asociando de esta manera un estímulo a un refuerzo positivo.
4. Del mismo modo, este condicionamiento se puede producir por omisión de estímulos negativos (refuerzo negativo). En una variante de la experimentación, la rata era sometida a un escenario donde el suelo estaba electrificado, y si se oprimía el botón, ocasionaba el cese de electricidad en el suelo. De tal forma que la rata aprendía a pulsar el botón evitando el dolor.

### **1.5 Bienestar Psicológico**

Ryan & Deci (2001) a partir de múltiples estudios dividieron dos gran esferas del bienestar psicológico: la felicidad o denominada bienestar hedónico y la otra gran área vinculada al bienestar eudaimónico o bien conocido como desarrollo de potencial personal.

Keyes, Shmotkin & Ryff (2002) extendieron los límites de la clasificación existente, utilizando la tradición hedónica como constructo del bienestar subjetivo (SWB) por sus siglas en inglés y en representación de la esfera eudaimónica al constructo del bienestar psicológico (PWB).

#### **1.5.1 A) Perspectiva hedónica**

La postura hedónica en psicología, estudia el bienestar en términos de placeres en mente y cuerpo (Kubovy, 1999). Mientras, la visión hedónica apunta a una felicidad subjetiva está constituida sobre pilares empírico del placer, incluye juicios que separan lo bueno de lo malo en función de la vida del individuo (Ryan & Deci, 2001).

El bienestar subjetivo comprende “una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida” (Diener et al., 1999, p. 277). El significado posee componentes del bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y sus afectos, ambos elementos responden a dos marcos temporales de bienestar subjetivo; la felicidad comprendida como la balanza entre aspectos negativos como positivos de una experiencia y la satisfacción, contemplada como un juicio a largo plazo sobre la vida de una persona (Carrasco, García & Brustad, 2009).

### **1.5.2 B) Perspectiva eudaimónica**

Ossandón (2001) menciona a Aristóteles de un texto traducido el (1925) en el cual trata a la felicidad del griego “eudaemonia” en el título “Ética a Nicómaco”, como todo aquel sentimiento que persigue un comportamiento teniendo en cuenta el desarrollo del verdadero potencial del individuo. Confiere la verdadera felicidad no como aquella satisfacción pasajera, más bien al conjunto de situaciones que se han conseguido a lo largo de la vida.

Para Waterman (1993), pionero en caracterizar el tipo de bienestar psicológico denominándolo “sentimientos de expresividad personal”. Entiende este término como los estados presentados en conjetura a las experiencias vividas significativas, con toda aquellas actividades que la persona realizaba, dando una impresión acerca de que lo que hacemos tiene un propósito.

Ryff (1989a, 1989b) por su parte planteó un modelo multi dimensional denominado “Modelo Integrado de Desarrollo Personal”. Compuesto de seis dimensiones incluyendo: relaciones positivas con otras personas, autonomía personal, dominio del entorno, auto aceptación, crecimiento personal y su última dimensión conocida como el propósito en la vida.

### **1.6 Depresión**

La depresión entendida como un trastorno mental, en el cual presenta una pérdida de interés en actividades cotidianas, tristeza, a esto se le suma una incapacidad de cumplir con las actividades diarias por al menos 14 días son características que presenta el trastorno (OPS/OMS, 2018).

Desde la asociación americana de psicología (APA) 2017, la depresión denominada trastorno depresivo mayor o depresión clínica presenta los siguiente

síntomas: periodos de tristeza prolongada, sensaciones de vacío, dificultad al momento de concentrarse en una actividad, presencia de fatiga e inquietud, enojo, irritabilidad, aumento de alteración de patrones de sueño, ausencia de apetito, distanciamiento con familiares, amigos al igual que pérdida de interés en actividades cotidianas, una serie de dolores crónicos en cabeza o estómago, además de pensamiento de muerte acompañados de sentimientos de desamparo, desesperanza culpabilidad e inutilidad.

Las características clínicas de mayor presencia, son los sentimientos de indefensión, desesperación, afectando las actividades cotidianas, además la sensación de agotamiento, brumación, aislamiento y retraimiento de los círculos sociales es frecuente (APA, 2013).

Para Fester (1966) la depresión, consiste en reducir la frecuencia de todo conducta reforzada positivamente debido a que ejerce un control sobre el medio. Además, señala la presencia de ciertos procesos que aislados o combinados pueden explicar tácitamente una patología depresiva de la siguiente manera:

1. Presencia de cambios súbitos, fugaces e inesperados suponen pérdida de la fuentes de refuerzos importantes o discriminación de estímulos relevantes. La situación se ejemplifica con la ruptura de un noviazgo explica perfectamente porque en la depresión, se evidencia la pérdida de la única fuente de reforzamiento (pareja) ocasiona una serie de efectos en conductas y dominios no vinculados al origen tales como pérdida de apetito y la falta de interés sexual.

2. Programas de refuerzo de elevado coste, los cuales demandan grandes cambios de conducta con el objetivo de generar consecuencias al medio. Tal es el caso de estudiar para una presentación de un proyecto final, el cual genera una gran sensación de inquietud tras el primer ensayo frente a un grupo calificador.

3. Surgimiento de espirales patológicas desarrollando una imposibilidad al momento de generar nuevos repertorios conductuales. Se explica cuando un individuo reduce sus conductas, lo que supone una adaptación negativa al entorno y un menor número de refuerzos positivos predisponiendo una nueva reducción conductual. Un claro ejemplo, son los estudiantes que residen en el extranjero, si dentro de sus primeras experiencias de contactos con extranjeros no son positivos, posiblemente la persona evite realizar contactos nuevamente con personas semejantes.

4. La presencia de repertorios de observación limitada en personas depresivas, lleva a una desvinculación de realidad al igual que conductas que tienden a verse reforzadas en ciertas ocasiones.

Costello (1972) menciona que la depresión surge a partir de la ruptura de cadenas de conducta debido a la pérdida de reforzadores, afirmando el desinterés en el ambiente constituyendo un manifiesto en la disminución del reforzador. Dicho de otra forma, las acciones que realiza la persona no le producen ningún tipo de satisfacción o gratificación, ocasionando a largo plazo una pérdida de conductas, llevando a la persona a un estado pasivo de manera prolongada evoca en síntomas depresivos.

### **1.7 Ansiedad**

Estado mental comprendida como una emoción experimentada en al menos una ocasión por toda persona, la ansiedad ayuda al organismo a prepararse frente a un estímulo, propiciando una reacción psicofisiológica en todo el sistema nervioso de forma intensa. Surge frecuentemente ante situaciones que demanda esfuerzo considerable, activándose frente a las amenazas o peligros presentes o que podrían suscitar. Es decir, corresponde a una reacción humana natural que afecta cuerpo y mente en función de la supervivencia, es el sistema de alarma frente a una situación (APA, 2017).

Forcadell et al (2019) señala que en presencia de ansiedad, los síntomas que presenta el individuo son los siguientes; suelen tener sensaciones de nerviosismo, agitación, tensión, de tipo catastrófico, peligros inminentes o de pánico, presencia de cansancio o debilidad, frecuentan dificultades al momento de concentrarse, especulan acerca de su situación generando preocupaciones, además presentan a nivel fisiológico un aumento de ritmo cardíaco, hiperventilación, temblores recurrentes, sudoración, problemas gastrointestinales (GI) y dificultad para conciliar el sueño.

A su vez, Virues (2005) habla de ansiedad como un estado caracterizado por respuestas a nivel fisiológico y motor, producidos en situaciones donde las personas sienten una amenaza frente a un peligro.

Desde una postura conductual, Sierra, Ortega & Zubeidat (2003) comprenden a la ansiedad como el resultado de un proceso de condicionamientos a partir del cual el sujeto aprendió incorrectamente en su niñez, siendo asociados directamente a estímulos neutrales, percibidos como amenazantes (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003).

## **1.8 Estrés**

Para el APA el estrés es descrito como aquella sensación de agotamiento, la cual presenta preocupación y agobio, afecta a todo tipo de personas de cualquier edad, en determinadas circunstancias da origen a problemas de salud a nivel emocional y físico. Por su definición, el estrés es percibido como cualquier experiencia emocional que genera malestar a la persona acompañada de una serie de cambios a nivel fisiológico, bioquímico y conductual (APA, 2013).

La persona que tiene estrés según APA (2013) usualmente presentan síntomas físicos, emocionales y psicológicos, siendo los más frecuentes: dolores de cabeza, presencia de fatiga o falta de concentración, problemas cardiovasculares y musculoesqueléticos cuando el periodo de estrés ha sido prolongado, problemas estomacales, presencia de rigidez en la mandíbula y cuello, además de cambios en el peso debido a que incurren en malos hábitos alimenticios, problemas de salud como ansiedad y depresión, problemas en la memoria (olvidan las cosas), presencia de insomnio o excesivo sueño.

El estrés naturalmente es percibido como la sensación de frustración, entendido como proceso adaptativo y de emergencia, en función de la contexto, circunstancias e implicaciones que presenta el entorno y acerca de cómo se interpreta, pues el individuo recepta todas las demandas presentes del ambiente como si se tratase de un peligro (Lazarus y Folkman, 1984).

Por otro lado, Barrio et al (2006) define al estrés como la reacción de lucha (afrentamiento) o de huida del individuo en respuesta a una amenaza para su supervivencia.

Ante un evento estresante se conciben dos posibles reacciones; por su parte el sujeto puede responder mediante la evitación o puede afrontarlo. Las conductas de evitación principalmente disipan el acontecimiento estresante huyendo, evitando contacto e interpretando la situación minimizando lo acontecido, esto dependerá de las características de la configuración del contexto y de las herramientas personales que se dispongan para superarlo.

## **1.9 Fisicoculturismo**

Desde la antigüedad, la evolución del ser humano ha trascendido en la diversidad de cambios mediante la selección natural, la supervivencia del más apto,

nuestros antepasados enfrentaron sin número cambios, al igual que su cuerpo. Para López (2014) en la antigüedad los egipcios rendían culto a la belleza, apariencia e higiene personal, a tal punto de sentirse apreciados, y esto no solo era para las mujeres sino que para los hombres también. El levantamiento de pesas a lo largo del tiempo ha sido sinónimo de fuerza y masculinidad, siendo su antecedente de mayor prestigio el entrenamiento cuerpo a cuerpo de la Grecia Clásica, donde los atletas hacían uso de las pesas con el objetivo de conseguir un físico admirable y obtener fuerza. Tal como Hércules o Laoconte representantes históricos de la práctica del fisicoculturismo.

El fisicoculturismo moderno tiene raíces Europeas en los siglos XVII y XIX, con figuras de renombre como el pedagogo alemán Johann Bernhard y el suizo Johann Heinrich Pestalozz quienes defendían el desarrollo físico, con el objetivo de crear seres energéticos y vigorosos. Un acercamiento más contemporáneo, destacan figuras como Eugene Sandow y Edmond Desbbonnet, siguiendo los cánones griegos y el desarrollo integral de la musculatura, no solo centrado en la fuerza, sino también en la simetría, estética y la proporción (Álamo, 2019).

A la mitad del siglo XX el fisicoculturismo impresionó al mundo, con la aparición de múltiples métodos de entrenamiento, equipos sofisticados, sumándose publicidad en historietas y superhéroes de cómics resaltando físico estético y esculpidos. Posterior a ello, en los años 70's, los atletas fisicoculturistas son contratados como actores para increíbles cintas como; el increíble Hulk (1978), Conan el bárbaro (1982), Terminator (1984) interpretado por Arnold Schwarzenegger siendo una figura icónica dentro de la época dorada del culturismo (Rodríguez, 2019).

Para la International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB, 2021) un atleta entrena con el propósito de desarrollar todo su cuerpo, músculo por músculo en un perfecto equilibrio y armonía. En su físico no tiene que presentar puntos débiles ni mucho menos un físico asimétrico o desproporcionado. Además, de mantener un régimen de entrenamiento focalizado frente a una competencia, busca disminuir el nivel de grasa corporal y aquel atleta que demuestre mayor cantidad de detalles musculares obtiene una mayor puntuación en la su calificación. Otro asunto a evaluar es el estado general del atleta, esto significa que tenga hombros anchos, cintura estrecha, así como piernas suficientemente largas y el tronco superior más corto.

Las cualidades descritas se presentan a lo largo de dos rondas de evaluación física, donde los competidores ejecutan 7 poses reglamentarias, se presentan entre 3 y 8 atletas frente al jurado calificador. Los atletas se encuentran descalzos, en recuadros señalados por el panel de jueces para presentar su físico. Existen 7 categorías para los hombres según su peso corporal: empezando desde los 65, 70, 75, 80, 90, 100 kg hasta los atleta que sobrepasan los 100 kg (Merced, 2013).

En competencia existe una ronda de 60 segundos denominada “minuto de plasticidad” una presentación artística y vistosa donde un atleta exhibe su físico con una música de elección del atleta, con poses obligatorias y no obligatorias para su ejecución. Debido a esta razón y a la creciente popularidad mediática del fisicoculturismo, crecieron los campeonatos destacándose a nivel internacional como Míster Universo, el Canadá Pro Cup, Míster Texas, Arnold Classic y el evento de mayor conmemoración en el mundo del culturismo, al cual apunta todo atleta profesional es el aclamado Mr. Olympia (IFBB, 2021).

### **1.9.1 Competencias**

Dentro del culturismo, existe una diversidad de categorías que se detallaran a continuación (IFBB, 2021):

#### **1.9.1.1 Classic Bodybuilding and Games Classic Bodybuilding:**

La categoría Classic Bodybuilding y Games Classic, está destinada a competidores que quieren desarrollar sus cuerpo moderadamente, un físico clásico, entre ligero y estético.

Con el objetivo de mantener igualdad de condiciones entre participantes, el peso corporal se limitó acorde a su estatura, mediante la fórmula de la IFBB existen cinco categorías: desde los 168 cm; 171 cm, 175 cm, 180 cm hasta más de 180 cm. Debido a que la masa muscular es limitada, la calificación pondera una visión general del atleta, observando la mayor cantidad de detalles y formas que presenta (Santoja, 2021a).

Los jueces evalúan los parámetros en las rondas 1 y 3, mientras que la ronda 2 el culturista lleva a cabo su minuto de plasticidad exponiendo su cuerpo al panel calificador.

### **1.9.1.2 Games Classic Bodybuilding:**

Categoría introducida en 2016, se adaptó para competidores menos musculosos, con límites en su peso corporal y de estatura más pequeña, considera la única diferencia en comparación al culturismo clásico. Hoy por hoy existen dos categorías en esta división: hasta 175 cm y más de 175 cm (Santoja, 2021b)

### **1.9.1.3 Women Fitness:**

La IFBB introdujo a mediados de los 90's el fitness para mujeres, siendo la competencia oficial que dio punto de partida en el año 1996, frente a la demanda creciente de mujeres que deseaban presentar su desarrollo físico, estético y atlético. La categoría busca principalmente, un físico atlético muy bien formado, el cual se evalúa en poses comparativas de cuartos de giro. Legítimamente, existen dos categorías: hasta 163 cm y más de 163 cm (Santoja, 2021c).

Aspecto a evaluar en esta categoría son elementos de fuerza, flexibilidad, ritmo en la pasarela, elegancia y gracia, al igual que pequeños accesorios asociados a sus atuendos para sobresalir entre las competidoras.

Al ser un deporte de físico, se requieren de dos rondas de evaluación física y una artística. La ronda 1 y 3, consiste en realizar cuatro cuartos de giros, de frente, laterales y de espalda en bikini, durante las cuales son evaluadas bajo parámetros de bajo índice de grasa corporal, contorno corporal delineado y el tono muscular. Para la ronda eliminatoria se realizan dos sesiones, la primera es una comparación de cuartos de vuelta y la segunda, presentación de rutina de poses de 90 segundos realizada en la pre evaluación. La final se suelen presentar las 6 mejores competidoras con presentación de poses (Ronda 3) para luego hacer cuartos de vuelta (Ronda 4), haciendo que las sub puntuaciones de estas dos rondas se sumen para crear las puntuaciones totales de las competidoras.

### **1.9.1.4 Men Fitness:**

La disciplina Men Fitness es afín a la estructura antes mencionada, sin embargo, el tamaño muscular se ve limitado según las fórmulas establecidas por la IFBB en cuatro categorías de altura corporal: 170 cm, 175 cm, 180 cm y más de 180 cm. Actualmente, hay una categoría de Fitness masculino open, en la cual participan todos contra todos sin importar la estatura, únicamente se considera la condición física presentada.

La modalidad Men Fitness consiste en cuatro rondas, la ronda 1 los atletas presentan su rutina de acondicionamiento artístico, la ronda 3 consiste en cuartos de vuelta frente al panel de calificación, al igual que la ronda 2 y 4. Durante los cuartos de vuelta, los competidores usan bañadores o bermudas. La rutina de poses incluye movimientos de fuerza y flexibilidad, coreografías artísticas, movimientos gimnásticos u otra forma de mostrar su capacidad atlética (Santoja, 2021d). Para la final, se consideran las sub puntuaciones de dos rondas finales (la ronda 3 y 4) esto para poner en el podio a los 6 mejores competidores.

#### **1.9.1.5 Women Bodyfitness:**

Women Bodyfitness surge en 2002 por la IFBB dando la oportunidad a aquellas competidoras con amplio interés en un físico más grande que una bikini. El impacto que mostró esta categoría ha hecho que aumenten el número de competidoras considerablemente. Posterior a ello, la IFBB brindó la posibilidad de mostrar la figura en movimiento durante una presentación individual breve llamada “I walking” (Santoja, 2021e).

Actualmente, una atleta Women Bodyfitness, de manera reglamentaria presenta dos rondas de cuartos de giro en bikini de competencia con los clásicos tacones de aguja todo ello en base a los gustos y preferencia de las atletas. En su segunda ronda se presentan las 6 competidoras mejor acondicionadas en el “I walking” luego de un cuarto de giro en grupo.

Los jueces evalúan a los atletas en base a su apariencia y estado general de su físico, tomando en cuenta la proporción, nivel muscular, simetría y un bajo índice de grasa corporal, al igual que una estética en su cabello, el maquillaje, inclusive el estilo individual de cada competidora influye en la puntuación final. Esta disciplina está destinada a todas las mujeres que desean presentar un físico atlético y marcado. Las puntuaciones de igual manera consideran sub puntuaciones para obtener el podio de competidoras. Actualmente, poseen cuatro categorías dependiendo de la altura corporal: van desde los 158 cm, 163 cm, 168 cm y más de 168 cm.

#### **1.9.1.6 Women’s Bikini-Fitness:**

Women’s Bikini Fitness es una categoría que surgió en el año 2011, dirigida a mujeres que desean tener un físico saludable y en forma. El jurado evalúa líneas corporales generales, presentan un cuerpo armónico, sin desproporción alguna.

Entrenamientos de alta intensidad se vuelven parte de la rutina de estas competidoras, dejando de lado, músculos duros y magros.

Las competidoras se ven evaluadas en dos rondas, vistiendo un bikini apropiado de dos piezas con tacones altos. Para las dos rondas se necesitan realizar un cuarto de giro, incluyendo la posición frontal, laterales y posterior. La ronda final empieza con "I walking", brindando la oportunidad a que todo atleta presente su cuerpo y su encanto en el movimiento frente al panel calificador (Santoja, 2021f).

El Bikini Fitness empezó con una categoría Open libre para toda persona que deseara participar y debido a la inmensa popularidad que tomo, se decidió dividir en ocho categorías basadas en la estatura: 158 cm, 160 cm, 162 cm, 164 cm, 166 cm, 169 cm, 172 cm y más de 172 cm.

#### **1.9.1.7 Men's Physique:**

La división Men's Physique se lanzó oficialmente como una nueva disciplina deportiva de la IFBB en el año 2012.

Una de las divisiones con gran apogeo haciendo que la IFBB aumentara de 2 categorías a 6 en función de la estatura de los atletas: 170 cm, 173 cm, 176 cm, 179 cm, 182 cm y más de 182 cm. Se presentan en dos rondas con cuartos de giro, su presentación es en pantalones cortos, estilo bermuda que cubran por debajo de la rodilla. La ronda final (Ronda 2) consiste en una breve presentación individual.

Esta categoría está dirigida a hombres que buscan un físico estético, playero pero que prefieren un físico menos musculoso que un culturista, su objetivo es verse atléticos y estéticamente agradables. Los concursantes que muestren simetría adecuada, entre buena musculatura y gran condición general obtienen mayores puntuaciones y posibilidad de estar en podio entre los primeros lugares.

Para el año 2016, se introdujo una nueva categoría abierta denominada "Muscular Men's Physique" destinada a competidores con una musculatura ligeramente mayor a la de un Men's Physique (Santoja, 2021g).

#### **1.9.1.8 Women's Physique:**

La división de la IFBB introdujo a principios del año 2013 la categoría Women's Physique para aquellas mujeres que desean preparar un cuerpo más pesado estilo culturista pero no al extremo, sino delgado, robusto, de apariencia atlética y agradable visualmente (Santoja, 2021h).

La evaluación consiste en 3 rondas, la Ronda 1 de semifinales donde el físico y musculatura de las competidoras consiste en una presentación de cuartos de giro y cuatro poses obligatorias para su calificación. Mientras que para las finales, se presentan poses obligatorias y un posedown o concurso de poses, en un lapso de tiempo donde dan a notar su físico al igual que el desarrollo muscular entre todos los concursantes en podio.

El Women's Physique es una categoría intermedia entre Bodyfitness y el antiguo culturismo femenino, mismo que fue eliminado en el año 2013. Se busca un desarrollo equilibrado, simétrico de todo el cuerpo, así como la calidad deportiva. En esta división existe dos grupos: hasta 163 cm y más de 163 cm.

#### **1.9.1.9 Women's Wellness Fitness:**

Women's Wellness es una categoría orientada para mujeres de físico musculoso, atlético, presentado una masa corporal mayor a la de Bikini Fitness, la división se encuentra intermedio entre Bikini Fitness y Women's Physique. Para la evaluación, tanto criterios y rondas son evaluados tal como Women's Bikini Fitness. Sus competidoras realizan cuartos de giro en todas rondas, más su presentación "I walking" para la final. Las proporciones verticales desde las piernas hasta la parte del tren superior son esenciales en esta categoría. Actualmente la IFBB posee cuatro categorías de esta división: hasta 158 cm, hasta 163 cm; hasta 168 cm y más de 168 cm (Santoja, 2021i).

### **1.10 Nivel de Competitividad en Deportistas**

#### **1.10.1 A) Amateur**

El término amateur como tal es proveniente del siglo XV del francés "amatrice", el cual deriva del latín "el que ama". Ser un atleta amateur es practicar un ejercicio para distraerse, en función del bienestar, dando un propósito positivo al ocio. Este tipo de deportistas posee un entrenamiento regular con objetivos deportivas como bajar de peso, verse mejor, aumento de masa muscular entre otras cosas, este tipo de deportistas practicas determinado deporte sin que su fin sea económico o estar dentro de una fama mediática (Archundia, 2021).

Por su parte, la RAE define al atleta amateur como deportista aficionado que posee basto conocimiento sobre el área en la que se desarrolla, es conocido de igual

forma como atleta que no percibe remuneración y no necesita pertenecer a una federación deportiva o ser profesional (RAE, 2005).

Además, una dificultad del deporte amateur es que al no tener algún tipo de remuneración, los deportistas deben encontrar tiempo para entrenar, prácticas, competir. Sin embargo, la “remuneración” que posee es la emocional y física, pues hace que con el tiempo la gente vaya adaptándose sus horarios para seguir adelante con el deporte elegido.

### **1.10.2 B) Élite**

Los deportistas de élite o también conocidos como deportistas de alto rendimiento, son atletas que mantienen una disciplina muy rigurosa dentro de su estilo de vida, puesto que cualquier salida o evento que se les presente fuera de su planificación periódica puede afectar de manera significativa el resultado de su preparación o para la competencia que estén en marcha. Respecto a su instrucción tal como lo señala (Sola, 2015) los atletas deben mantener un programa de entrenamiento a nivel físico, técnica, psicológico, nutricional de carácter personal además de que sus cargas de entrenamientos tienden a ser de 2 a 3 horas diarias en dos sesiones al día.

Los deportistas de élite a comparación de un atleta amateur, posee un equipo de trabajo durante toda su preparación así como una serie de prestaciones y obligaciones, su objetivo es conseguir la mayor cantidad de medallas y reconocimiento a nivel regional, nacional, internacional y olímpicas, continuamente están en preparaciones deportivas para un evento, corrigen tiempos, errores, e invierten mucho tiempo en su acondicionamiento, suelen representar federaciones por montos elevados de dinero siendo así el rostro o imagen pública de una marca o empresa que los patrocina (Archundia, 2021).

### **1.11 Mujeres en el Deporte**

Durante el siglo pasado las mujeres no tenían participación en juegos olímpicos, y es que muchos factores han limitado la presencia de la mujer en el mundo deportivo, social, político, biológico y psicológico, afortunadamente, los factores socio políticos superaron la brecha, reconociendo a la mujer con los mismos derechos que el hombre en la disciplina deportiva (Puig, 2016).

Un elemento biológico a considerar a cuando hablamos de la mujer en el deporte es el ciclo menstrual, este no es un contra indicador a la hora de practicar el

deporte, pero es algo importante en el proceso de una preparación, puesto que se evidencian cambios hormonales los cuales afectan al rendimiento deportivo. Por lo mencionado anteriormente, en este grupo de deportistas el cómo alimentarse, entrenar será un factor fundamental al momento de conseguir resultados (Rus & Martínez, 2017).

El ciclo menstrual posee dos fases: primero la fase Folicular siendo desde el día 1-14 posteriores al periodo de menstruación, el organismo de la mujer en esta etapa posee una mayor sensibilidad a la insulina, permitiendo una mayor absorción de hidratos de carbono y un uso mayor de glucógeno en la obtención de energía. El metabolismo femenino decrece, utiliza mayor cantidad de glucógeno en la absorción de energía bastas para una práctica deportiva (Knudtson & McLaughlin, 2019).

La siguiente fase es la denominada Lútea u ovulación la cual va desde el día 14-28 posterior a la menstruación, en esta fase el aumento notorio del metabolismo es evidente, pierde la sensibilidad a la insulina y aumenta niveles de grasa los cuales proporcionan mayor energía en el organismo (Jiménez & Aguilá, 2017). La mujer en días de menstruación presenta mayor frecuencia cardiaca, a la par que temperatura y presión arterial, la pérdida de sangre produce una disminución en la capacidad de oxigenación de los músculos, reduciendo capacidad de cargas de trabajo, obteniendo un menor trabajo cardiovascular, el objetivo de los cambios adaptativos en las sesiones de entrenamiento tienen un propósito y es aumentar ciertas endorfinas, contrarrestando los dolores propios de la menstruación (Macías, Miranda & Díaz, 2017).

## **Capítulo 2 Metodología**

### **2.1 Enfoque Metodológico**

El enfoque cuantitativo frecuenta la recolección de datos con la finalidad de postular y comprobar hipótesis en función de la medición numérica y análisis estadísticos, con el objetivo de conocer a profundidad comportamientos en determinada población (Fernández, Baptista & Hernández, 2014).

La metodología cuantitativa tiene como características fundamentales tal como lo señalan Fernández, Baptista & Hernández (2014):

- Se refleja la necesidad de medir como estimar la magnitud de los fenómenos de estudio.

- Los datos al ser producto cuantificable de mediciones se lo analizan mediante métodos estadísticos.
- Los análisis son interpretados en función de las hipótesis iniciales así como estudios previos sobre la temática de investigación.

La investigación sustentó sus análisis en el enfoque cuantitativo bajo las características estipuladas. En este sentido las herramientas de estudio como DASS-21 y el Test de Bienestar psicológico de Ryff mantienen funciones que son medibles así como cuantificables, mismos que se ajustan a las necesidades de la investigación titulada “Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en deportistas a nivel elite y amateur”.

## **2.2 Diseño de Investigación**

La investigación es un análisis no experimental de cohorte transversal, tomando en cuenta que el tema de estudio posee un vasto sustento teórico enfocado en el objetivo de investigación, que consiste en medir y comparar los factores (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico) entre dos grupos de deportistas, elite y amateur considerando variables sociodemográficas

Acorde a, Fernández, Baptista & Hernández (2014) la investigación no experimental es definida como un estudio que se ejecuta sin ningún tipo de manipulación de forma deliberada de las variables, al contrario, únicamente se observa el entorno de investigación para su posterior análisis. A su vez, el diseño transversal caracterizado por la recolección de datos en único momento en el cual se describen variables a ser estudiadas, así como su incidencia e interrelación en determinado momento.

## **2.3 Muestra**

Pineda, Alvarado & Canales (1994) definen el termino muestra como una población que comparten características de estudio a partir de la cual se pueden generalizar sus hallazgos con especial énfasis en los elementos sometidos a estudio del grupo. En esta misma línea, Fernández, Baptista & Hernández (2014), señalan a la muestra como un sub grupo de la población general de la cual se tiene peculiar interés y de la cual se recolectan datos para su posterior generalización de sus hallazgos.

En este sentido, el estudio hizo uso del método de muestro no probabilístico, acorde a Pineda, Alvarado & Canales (1994) el investigador conoce la población de

estudio, sus características, mismas que serán usadas en la muestra, tomando casos o unidades disponibles en determinada instancia, debido a que la investigación se realizó mediante una encuesta online en la plataforma Google docs dirigida a atletas elite y amateur considerando criterios de inclusión y exclusión para la prolijidad del estudio.

La población de esta investigación se conformó por deportistas (hombres y mujeres) de distintos gimnasios así como competidores y atletas pertenecientes a clubes o federaciones deportivas de Quito y aledañas. Para este estudio, de contó con una población de 100 personas, el 53% fueron hombres y el 47% restante mujeres con una media de edad 25,89 (DS=7,43) años. Por su parte la división de grupos atletas elite y amateur se consideró en la encuesta sociodemográfica presentando un valor de 50% de atletas elite y otro 50% atletas amateur.

Al determinar al grupo de estudio se plantearon los siguientes criterios:

#### 2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

La muestra consta de dos grupos, por una parte deportistas elite y a su vez los deportistas amateur, bajo este parámetro se plantearon criterios de inclusión y exclusión basados en cada grupo. Los criterios del estudio son detallados a continuación:

##### 2.4.1 Criterios Para Deportistas Elite

**Tabla 1.**

*Criterios de inclusión para deportistas elite*

Inclusión	Exclusión
Haber competido por lo menos una ocasión en un evento de fisicoculturismo.	No haber competido en ningún tipo de evento relacionado al culturismo.
Tener un preparador físico.	No poseer ningún tipo de preparador físico para un evento.
Deportistas que han estado en un gimnasio por el lapso mayor a 6 meses	Deportistas que han estado en un gimnasio por lo menos 6 meses
Pertenecer a un club deportivo o federación avalada en Ecuador.	No pertenecer a un club deportivo o federación deportiva del Ecuador.
Deportistas entre 15-60 años	Ser menor de edad o superar los 60 años

---

Personas con diagnósticos clínicos o enfermedades mentales.

---

### 2.4.2 Criterios Para Deportistas Amateur

**Tabla 2.**

*Criterios de inclusión para deportistas amateur*

Inclusión	Exclusión
No haber competido en ningún tipo de evento relacionado al culturismo.	Haber competido al menos en una ocasión en eventos de fisicoculturismo.
No poseer ningún tipo de preparador físico para un evento.	Poseer un preparador físico.
Deportistas que han estado en un gimnasio por lo menos 6 meses	Deportistas que han estado en un gimnasio por el lapso mayor a 6 meses
No pertenecer a un club deportivo o federación deportiva del Ecuador.	Pertenecer a un club deportivo o federación avalada en Ecuador.
Deportistas en los 15-60 años	Ser menor de edad o superar los 60 años
	Personas con diagnósticos clínicos o enfermedades mentales.

---

### 2.5 Técnicas de Recolección De Datos

Lizarazo (2010) define recolección de datos al uso de técnicas, herramientas e instrumentos para recabar información sobre un tema de interés. Además, el apartado recolección de datos es una de las tareas de mayor importancia en los análisis de sistemas de información puesto de este dependerá el desarrollo y resultado del estudio.

La técnica de recolección de datos que se utilizará a lo largo de la investigación será la encuesta. Esta se constituye como un término intermedio entre observación y experimentación, pues en ella se registran situaciones observadas y en las que en su ausencia se recrea un experimento, cuestionando al participante. Por esta razón la encuesta es conocida como parte del método descriptivo a partir del cual se detectan ideas, necesidades o hábitos u otra tipo de necesidades que emerjan en la investigación (Torres, Salazar & Paz, 2019).

## **2.6 Instrumentos de Medición**

### **2.6.1 Encuesta Sociodemográfica**

Se recogerán datos sociodemográficos de los participantes como edad, género, ingresos socioeconómicos, gastos mensuales. La encuesta se formuló en base a las necesidades de la investigación con preguntas que profundizan en los competidores como días de entrenamiento, si un deportista es catalogado como competidor, categoría de competición entre otros datos. Mismos que serán anexados a la Escala de Bienestar psicológico de Ryff y la Escala de depresión, ansiedad y estrés Dass-21, sin que se modifiquen de su cuestionario original. A continuación se detallan ambos instrumentos.

### **2.6.2 Escala Depresión, Ansiedad y Estrés (Dass-21)**

La herramienta DASS-21 o escala de depresión, ansiedad y estrés, fue desarrollada por Peter Lovinbong y su colaborador Harold Lovibond en el año 1995, el test en sus orígenes mantenía 42 preguntas que abarcaban síntomas de las tres patologías mencionadas, surgió a partir del Inventario de depresión de Beck (BDI) y el test de ansiedad del mismo referente (Lovibond & Lovibond, 1995). Modificaciones posteriores, optaron por elegir entre 7 y 14 ítems los cuales representaban el puntaje similar a la escala original, dando como fruto el auto cuestionario de 21 ítems, herramienta utilizada para medir sintomatología de los tres trastornos mencionados (Antony et al., 1998; Henry & Crawford, 2005).

La versión que se utilizó en el estudio es la adaptación colombiana de la escala DASS-21, realizada por (Ruiz et al., 2017) reporto una alta consistencia en su alfa Cronbach desde ( $\alpha=0.92$ ) a ( $\alpha=0.95$ ) para los dominios y validez.

Respecto a su evaluación, el instrumento DASS-21 usa el formato tipo Likert del 0 al 3, siendo 0 (no me aplicó) hasta el 3 (me aplicó mucho o la mayor parte del tiempo) en función de la última semana que se identificó cada enunciado de la escala (Alves, Cruz, y Aguilar, 2006).

### **2.6.3 Escala De Bienestar Psicológico De Ryff**

El test de Ryff o conocido como escala de Bienestar Psicológico fue desarrollado por Carol Ryff en 1989. A lo largo del tiempo, la escala ha mantenido una serie de adaptaciones, inclusive en Ecuador se tiene esta escala en función del

contexto ecuatoriano desarrollo por Francisco Merino y María Ramos en el año 2019, en el estudio de hizo de la ya mencionada versión (Arias, 2020).

La herramienta de medición por su parte presenta un alto índice de confiabilidad interna alfa Cronbach ( $\alpha=,899$ ). Así como las distintas dimensiones que evalúa el test poseen un elevado coeficiente alfa Cronbach consistente, aseverando que el instrumento mide lo que tiene que medir (Merino Zevallos, 2019).

El instrumento está conformado por seis dimensiones en 39 ítems las cuales pueden ser respondidas en un tiempo estimado de 20 minutos (Díaz et al., 2006). Se detalla las dimensiones junto a los ítems pertenecientes a cada grupo:

Dominio de autoaceptación: (1, 7, 13, 19, 25, 21)

Dominio del entorno: (5, 11, 16, 22, 28, 39)

Dominio de relaciones positivas: (2, 8, 14, 20, 26, ,32)

Dominio de crecimiento personal: (24, 30, 36, 37, 38, 34, 35)

Dominio de autonomía: (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33)

Dominio de propósito en la vida: (6, 12, 17, 18, 23, 29)

En cuanto a la evaluación del test de Ryff presenta una escala Likert de 6 elementos que va desde 1 (completamente de acuerdo) hasta el 6 (completamente en desacuerdo) (Díaz et al., 2006).

## **Capítulo 3 Resultados**

### **3.1 Levantamiento de datos**

La toma de la escala DASS-21, escala de bienestar psicológico de Ryff al igual que la encuesta sociodemográfica que apoyaron la presente investigación se realizó entre los meses de noviembre y diciembre del 2021, periodo en cual 100 atletas de forma voluntaria colaboraron en la toma de información pertinente, mediante herramientas digitales (Google docs) debido a la emergencia sanitaria (COVID-19) vigente hasta la fecha.

La muestra de la investigación se dio en función del objetivo general el cual busca: Medir y comparar depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre deportistas elite y amateur considerando las variables sociodemográficas.

### 3.2 Presentación y Análisis De Los Resultados Obtenidos

Para el análisis de datos obtenidos se hizo uso de 2 herramientas/programas:

1. EXCEL, para el análisis cuantitativo, categorización de variables en cadena en variables categóricas, además de limpiar la base de datos para su posterior análisis en el programa SPSS (Versión 25.0).
2. SPSS (Versión 25.0), para el análisis de los siguientes datos estadísticos (media, moda, desviación estándar así como tabulación total de sumatoria de datos en función de las escalas DASS-21 y bienestar psicológico de Ryff.

### 3.3 Pruebas de normalidad

**Tabla 3.**

*Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico)*

	Prueba de normalidad	
	Kolmogórov-Smirnov	
	Estadístico	Sig.
<b>Depresión</b>	,153	,000
<b>Ansiedad</b>	,090	,044
<b>Estrés</b>	,131	,000
<b>Bienestar psicológico</b>	,081	,107

**Interpretación** En la tabla 3 se presenta la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para las siguientes variables:

Para el factor depresión en valor ( $p = 0,000 < 0.05$ ), nos demuestra un valor altamente significativo señalando la no normalidad de los datos de investigación de la variable de estudio. Por otro lado, la ansiedad presenta un valor ( $p = 0,044 < 0.05$ ) al igual que nuestra variable de estudio anterior evidencia una no normalidad de la diferencia de los datos.

Del mismo modo sucede con la variable de estrés, el nivel de significancia ( $p = 0,000 < 0.05$ ), representa una no normalidad de la continuidad de los datos. Mientras que la variable bienestar psicológico expresa ( $p = 0,107 > 0.05$ ) lo cual nos indica una normalidad de la distribución de los datos.

### 3.4 Prueba diferencia de grupos

**Tabla 4.**

*Diferencias de grupo atletas elite y amateur. Prueba de diferencia de grupos no paramétricas. Mann Whitney de las variables (depresión, ansiedad y estrés)*

	Rango promedio Atletas elite	Rango promedio Atletas amateur	U de Mann-Whitney	Sig. asintótica(bilateral)
<b>Depresión</b>	55,58	45,42	996,000	,079
<b>Ansiedad</b>	55,14	45,86	1018,000	,109
<b>Estrés</b>	53,01	47,99	1124,500	,386

**Interpretación:** En la tabla número 4, se evidencia una prueba de diferencia de grupos no paramétricas de Mann Whitney, conjuntamente al nivel de significancia.

El nivel de significancia en las variables (depresión, ansiedad y estrés) obtuvo valores  $p = > 0.05$  señalando que la diferencia entre atletas elite y amateur no presenta relación significativa. A pesar de la diferencia existente de grupos, su nivel de significancia asintótica no permite una generalizar los resultados más allá del grupo de estudio.

**Tabla 5.**

*Descripción de la variable “Tipo de atleta”*

Alguna vez has competido en un evento deportivo de fisiculturismo, en al menos una ocasión	Frecuencia	Porcentaje
1	50	50,0
2	50	50,0
<b>Total</b>	100	100,0

1 Atletas elite

2 Atletas amateur



**Interpretación:** En la tabla 5, se puede observar en este gráfico, la muestra de este estudio fueron atletas en general de los cuales el 50% fueron atletas élite y el otro 50% atletas amateur, dando un total de 100 participantes.

**Tabla 6.**

*Diferencia de medias grupo atletas élite y amateur. Prueba T de students de la variable (bienestar psicológico)*

	Alguna vez has competido en un evento deportivo de fisiculturismo, en al menos una ocasión	Estadísticos del grupo		
		n	Media	Desviación Estándar
<b>Bienestar psicológico</b>	1	50	141,26	29,956
	2	50	136,84	21,926

1 Atletas élite

2 Atletas amateur

**Interpretación:** La tabla 6 presenta datos estadísticos de diferencia de medias entre los atletas élite y amateur, en función de la variable bienestar psicológico.

Se analizo el factor bienestar psicológico en ambos grupos, mediante la diferencia de medias bajo la T de students, los grupos resultaron homogéneos, 50 deportistas élite así como amateur, sin embargo al ver el resultado de medias se puede notar que el bienestar psicológico en los atletas élite es mayor a los del otro grupo con una diferencia de 141,26 frente a un 136,84 respectivamente.

**Tabla 7.**

*Estadísticos del grupo atletas élite y amateur. Prueba T de students de la variable (bienestar psicológico)*

	t	Sig. (bilateral)
<b>Bienestar psicológico</b>	,842	,402

**Interpretación:** La tabla 7, nos señala que no existe diferencia significativa entre los valores t y su valor de significancia pues  $p > 0.05$  descartan la relación entre el tipo de deportistas y el factor estudiado bienestar psicológico.

### 3.5 Análisis de datos estadísticos

**Tabla 8.**

*Estadísticos descriptivos de los factores de investigación en deportistas en general (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)*

	Media	Desv. Estándar	Mínimo	Máximo
<b>Depresión</b>	14,42	10,856	0	40
<b>Ansiedad</b>	15,50	10,477	0	38
<b>Estrés</b>	17,02	10,604	0	38
<b>Bienestar Psicológico</b>	139,05	26,211	68	185

**Interpretación:** En la tabla 8, se presentan los estadísticos descriptivos de las variables (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico) en deportistas en general.

En primera instancia se presentan el valor de las medias, señalando que la presencia de depresión de un deportista es de 14,42, mientras que la desviación del mismo factor con respecto a su media es de 10,856 en promedio. La siguiente variable, ansiedad de un atleta es 15,50 al contrario si desviación frente a su media presenta un valor de 10,477.

Por otro lado, el factor estrés en un deportista tiene un promedio de presencia del 17,02 mientras que su desviación es del 10,604. Finalmente, el bienestar psicológico de un atleta es del 139,05 mientras que su desviación representa el 26,21 en promedio respecto de su media.

A su vez, el rango de las variables de estudio que denota una mayor diferencia es el de bienestar psicológico, indica una mayor dispersión de datos frente a depresión, ansiedad o estrés.

**Tabla 9.**

*Estadísticos descriptivos del grupo entre deportistas élite y amateur en función de los factores (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)*

---

**Estadísticos del grupo**

---

	<b>Alguna vez has competido en algún evento de fisicoculturismo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
<b>Depresión</b>	1	16,00	10,513
	2	12,84	11,066
<b>Ansiedad</b>	1	17,04	9,932
	2	13,96	10,876
<b>Estrés</b>	1	17,96	9,810
	2	16,08	11,364
<b>Bienestar Psicológico</b>	1	141,26	29,956
	2	136,84	21,926

1 atletas que han competido (élite)

2 atletas que no han competido (amateur)

**Interpretación:** Para la tabla 9, los estadísticos descriptivos presentados son en función de los grupos de deportistas élite y amateur respecto a las variables de estudio (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico).

En la media de la variable depresión quienes presentan un mayor índice son los atletas élite, de manera similar sucede con el factor ansiedad para el primer grupo se evidencia una mayor presencia, mientras que en estrés los valores no son tan notorios, pero existe una pequeña diferencia de medias, no obstante, el bienestar psicológico en comparación de medias los atletas que presentan mayor índice de este factor son los atletas élite frente a los amateur.

Por su parte los valores más dispersos de la media estadística resulta ser la variable de bienestar psicológico con un 29,956 en atletas élite y un 21,926 en atletas amateur.

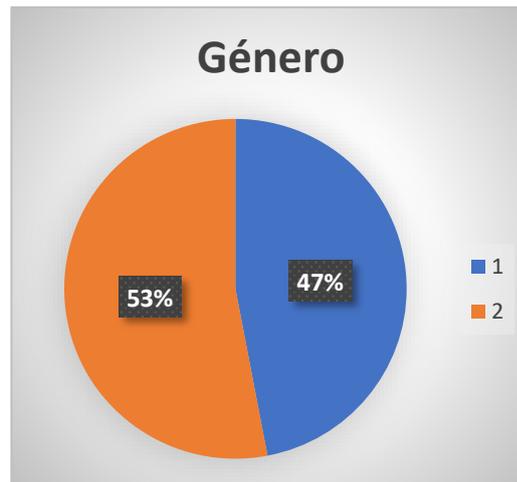
**Tabla 10.**

*Descripción de la variable “Género”*

<b>Género</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1</b>	47	47,0
<b>2</b>	53	53,0
<b>Total</b>	100	100,0

1 Masculino

2 Femenino



**Interpretación:** En la tabla 10, se observa la muestra de este estudio respecto a su género el 47% del género masculino y el 53% del género femenino lo que nos da un total de 100 participantes.

**Tabla 11.**

*Estadísticos descriptivos del grupo, en la variable género en función de los factores (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)*

<b>Estadísticos del grupo</b>			
	<b>Género</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
<b>Depresión</b>	1	14,51	10,814
	2	14,34	10,995
<b>Ansiedad</b>	1	16,13	9,477
	2	14,94	11,352
<b>Estrés</b>	1	17,57	9,762
	2	16,53	11,369
<b>Bienestar Psicológico</b>	1	136,36	23,746
	2	141,43	28,228

1 Masculino

2 Femenino

**Interpretación:** La tabla 11 de estadísticos descriptivos analiza la media como la desviación estándar entre el género masculino y femenino.

La diferencia de medias en la variable depresión no presenta diferencia alguna, mientras que para ansiedad la distinción resulta leve entre ambos grupos al igual que en estrés. Sin embargo, para el bienestar psicológico sucede algo distinto, parece que el género femenino posee un mayor bienestar psicológico respecto del masculino.

**Tabla 12.**

*Descripción de la variable “Días de entrenamiento”*

¿Cuántos días a la semana entrenas?	Frecuencia	Porcentaje
1	28	28,0
2	25	25,0
3	47	47,0
<b>Total</b>	100	100,0

1 (De 1 a 3 días de entrenamiento)

2 (De 3 a 5 días de entrenamiento)

3 (De 5 a 7 días de entrenamiento)



**Interpretación:** Para la tabla 12, se observa la división de la muestra según los días de entrenamiento, en los cuales 28 participantes entrenan entre 1-3 días (28%), 25 deportistas entrenan de 3-5 días (25%) y un total de 47 atletas llevan un entrenamiento de 5-7 días (47%).

**Tabla 13.**

*Estadísticos descriptivos del grupo en la variable días de entrenamiento en función de los factores (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)*

Días entrenamiento	Estadísticos	Media	Desv. Estándar	Mínimo	Máximo
1	<b>Depresión</b>	14,21	11,868	0	40
	<b>Ansiedad</b>	16,07	11,202	0	34
	<b>Estrés</b>	17,43	11,047	0	38
	<b>Bienestar psicológico</b>	142,11	18,038	109	183
2	<b>Depresión</b>	13,52	9,614	0	28
	<b>Ansiedad</b>	14,72	11,164	0	38

	<b>Estrés</b>	16,56	11,583	0	38
	<b>Bienestar psicológico</b>	134,64	29,908	68	180
<b>3</b>	<b>Depresión</b>	15,02	11,040	0	36
	<b>Ansiedad</b>	15,57	9,851	0	36
	<b>Estrés</b>	17,02	10,008	0	36
	<b>Bienestar psicológico</b>	139,57	28,362	71	185

1 (De 1 a 3 días de entrenamiento)

2 (De 3 a 5 días de entrenamiento)

3 (De 5 a 7 días de entrenamiento)

**Interpretación:** Se cotejo los estadísticos descriptivos (media, desviación estándar, valores mínimos y máximos) con las 4 variables de estudio (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico) en función del factor días de entrenamiento comprendido de la siguiente manera: de 1-3 días de entrenamiento (1), 3-5 días de entrenamiento (2), 5-7 días de entrenamiento (3).

La Tabla 13, en base a las medias entre las variables nos permite conocer que a menor días de entrenamiento se presenta cierta igualdad en valores de (depresión, ansiedad, estrés) con diferencias de medias oscilantes, mientras que en el factor (bienestar psicológico) se nota cambios a más días de entrenamiento disminuye con cierta fluctuación en los días (3-5) y (5-7) respecto del resto de variables de estudio.

Por otra parte, el rango de las variables de estudio que denota una mayor diferencia es el de bienestar psicológico, indica una mayor dispersión de datos frente a depresión, ansiedad o estrés.

**Tabla 14.**

*Descripción de la variable “Gastos en alimentación y suplementación”*

<b>Gastos en alimentación y suplementación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1</b>	53	53,0
<b>2</b>	23	23,0
<b>3</b>	16	16,0
<b>4</b>	5	5,0
<b>5</b>	3	3,0
<b>Total</b>	100	100,0

1 (Menores a 150\$)

2 (De 150 a 200\$)

- 3 (De 200 a 300\$)
- 4 (De 300 a 450\$)
- 5 (De 450 a 600\$)
- 6 (Mayores a los 600\$)



**Interpretación:** La tabla 12, permite observar que de los 100 atletas, 53 de ellos mantienen un gasto menor a 150\$ (53%), 23 atletas de 150-200\$ (23%), 16 de ellos poseen gastos de 200-300\$ (16%), de todos los atletas 5 de ellos gastan entre 300-450\$ (5%) y 3 deportistas gastan de 450-600\$ en alimentos (3%).

**Tabla 15.**

*Estadísticas descriptivos del grupo en la variable gastos en alimentación y suplementación en función de los factores (Depresión, Ansiedad, Estrés y Bienestar Psicológico)*

Gastos en alimentación	Estadísticos	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
1	Depresión	17,40	10,674	0	36
	Ansiedad	17,77	10,924	0	35
	Estrés	18,79	11,117	0	38
	Bienestar psicológico	137,36	26,696	68	182
2	Depresión	11,48	9,876	0	40
	Ansiedad	12,43	9,648	0	34
	Estrés	14,35	9,679	4	38
	Bienestar psicológico	147,52	27,319	77	183
3	Depresión	12,75	12,261	0	36
	Ansiedad	14,87	10,404	0	34
	Estrés	16,25	11,097	0	36

	<b>Bienestar psicológico</b>	133,56	26,731	98	185
<b>4</b>	<b>Depresión</b>	6,00	4,690	2	14
	<b>Ansiedad</b>	11,20	7,694	2	22
	<b>Estrés</b>	16,40	8,764	6	30
	<b>Bienestar psicológico</b>	132,40	14,639	109	149
<b>5</b>	<b>Depresión</b>	7,33	4,163	4	12
	<b>Ansiedad</b>	9,33	5,033	4	14
	<b>Estrés</b>	11,33	5,033	6	16
	<b>Bienestar psicológico</b>	144,33	13,650	135	160

1 (Menores a 150\$)

2 (De 150 a 200\$)

3 (De 200 a 300\$)

4 (De 300 a 450\$)

5 (De 450 a 600\$)

6 (Mayores a los 600\$)

**Interpretación:** Se presentan los estadísticos descriptivos de media, desviación estándar, así como los valores mínimos y máximos sobre las variables de estudio depresión, ansiedad, estrés y el bienestar psicológico corroborada con la variable sociodemográfica gastos en alimentación representada de la siguiente manera: gastos menores a 150\$ (1), de 150-200\$ (2), de 200-300\$ (3), entre los 300-450\$ (4), gastos de 450-600\$ (5) y gastos superiores a los 600\$ (6).

Para la tabla 15, los datos de la media en los 4 factores de estudio presentan una diferencia significativa, pues a menor gastos en alimentación se presenta elevados niveles en depresión, ansiedad y estrés, al igual que el bienestar psicológico. Pero al aumentar los ingresos en alimentación las mismas variables tienden a reducirse a excepción de nuestra cuarta variable de bienestar psicológico, pues está presenta aumentos de niveles en los atletas, pasamos de una cifra de 137,36 en este último factor cuando los gastos menores a 150\$ mientras que con gastos entre 450 a 600\$ pasamos a tener un bienestar psicológico correspondiente de 144,33. Además, es importante mencionar que el elemento de gastos superiores a los 600\$ nadie lo puntuó.

**Tabla 16.**

*Correlación de factores (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico) frente a ingresos económicos y edad*

	<b>Depresión</b>	<b>Ansiedad</b>	<b>Estrés</b>	<b>Bienestar psicológico</b>	<b>Ingresos económicos</b>	<b>Edad</b>
<b>Ansiedad</b>	,789**	1	,891**	-,081	-,224*	-,249
<b>Estrés</b>	,804**	,891**	1	-,130	-,295**	-,300
<b>Bienestar psicológico</b>	-,126	-,081	-,130	1	,245*	,231*
<b>Ingresos económicos</b>	-,331**	-,224*	-,295**	,245*	1	,760**
<b>Edad</b>	-,340**	-,249*	-,300**	,231*	,760**	1

La correlación es significativa valor  $p < 0,01$  (bilateral).\*\*

La correlación es significativa valor  $p < 0,05$  (bilateral).\*

**Interpretación:** La Tabla 16 presenta una correlación entre los factores depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico frente a los ingresos económicos y la edad.

Persiste un problema en los datos estadísticos de la investigación, la presencia de colinealidad, pues existe un cruce de variables entre el estrés y la ansiedad, existe un alto nivel de asociación y al ser significativo al 1% nos da una confianza del 99%.

Es decir ansiedad se relaciona fuertemente con estrés al igual que con ingresos económicos pero de manera inversa.

Del mismo modo sucede con la variable estrés, presenta un nivel elevado de asociación con ingresos económicos de forma inversa.

Respecto de la variable bienestar psicológico, presenta correlación moderada frente a las variables independiente ingresos económicos y edad. Además, los ingresos percibidos se encuentran altamente correlacionados con la variable edad.

### **3.6 Resultados generales**

En primera instancia se reportó las pruebas de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para las variables de estudio (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico) puesto que la muestra del estudio excedía al valor ( $n > 50$ ) se puede visualizar en la **tabla 3**, se pudo notar una no normalidad en la dispersión de los datos respecto de las variables depresión y estrés, es decir presentaron un alto nivel de significancia. De igual manera sucedió para el factor ansiedad presentado un nivel de

significancia ( $p > 0.05$ ), mientras que la variable bienestar psicológico no presentó significancia alguna.

Para la **tabla 4**, se observa la diferencia de grupos de Mann Whitney para las variables no paramétricas (depresión, ansiedad y estrés), debido a que la distribución de los datos es no normal.

Se puede decir que la diferencia al comparar el promedio de las medias entre el grupo de atletas élite y amateur, la diferencia resulta evidente, sin embargo, al analizar los valores de significancia asintótica, la relación significativa no permite vincular relación alguna pues su valor  $p > 0.05$  confiere la falta de diferenciación de ambos grupos.

En segunda instancia se realizó una prueba T de students para la variable bienestar psicológico con el propósito de medir las diferencias entre el grupo de atletas amateur y élite en la **tabla 5, 6 y 7**, se pudo analizar que la cuarta variable de estudio no existía diferencia significativa, sin embargo, la diferencia de medias presentó una variación respecto de los atletas de elite y los amateur, al parecer el primer grupo tiene niveles superficialmente mayores a los de un atleta del segundo grupo.

Llegado a este punto, la investigación tomará otro sentido, el análisis se comprenderá a partir de los objetivos de estudio.

En primera instancia, el objetivo de estudio buscaba describir la presencia de ansiedad, estrés, depresión y bienestar psicológico en los deportistas de manera general, para ello se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables de estudio, considerando su media como su desviación estándar, así como sus máximo y mínimo como se puede observar en la **tabla 8**. En la tabla de encontró un hecho interesante, las medias presentaron diferencias significativas, respecto al último factor de estudio, además el rango es aquel valor que presenta mayor dispersión frente a las demás variables de estudio.

Un segundo objetivo de investigación busco evaluar las diferencias de los factores depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre los deportistas élite y amateur.

En evidencia de este objetivo, se presentan la **tabla 9**, las medias presentadas entre los grupos atletas élite y amateur reflejan cambios sutiles entre estos estadísticos

y a pesar del nivel significancia menor al valor 0,05 se descartó la relación entre las variables de estudio, es decir a pesar de una notoria variación no resulta suficiente para establecer relación.

A su vez, la investigación evaluó las diferencias de depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico considerando las variables sociodemográficas (género, días de entrenamiento y gastos en alimentación).

En función del objetivo se presenta la **tabla 11**, respecto al género de los deportistas entre masculino y femenino. Lo interesante que presento esto, es la diferencia de medias en el factor bienestar psicológico, pues el género femenino presento un mayor nivel frente al otro grupo.

Por su parte la **tabla 13**, trabajo en función de la variable de días de entrenamientos, se encontró una diferencia de medias interesante en los distintos factores de estudio, permitió conocer que a menor días de entrenamiento existe un elevado índice en depresión, ansiedad y estrés, sin embargo, la variable bienestar psicológico tiende a reducirse y regularse en función del resto de factores. Además, algo a destacar es que el rango de dispersión de datos con mayores cambios es el bienestar psicológico, actuando como una especie de mediador.

En paralelo, la **tabla 15** evidencia el estudio de la variable de gastos en alimentación y suplementación en función de los 4 factores de estudio. Los resultados sugieren que a menores gastos en alimentación depresión, ansiedad, estrés se elevan estos niveles mientras que el bienestar psicológico posee un puntuación alta respecto del resto de factores. Pero a medida que los ingresos suben en alimentación se reduce notoriamente los tres primeros factores, al contrario bienestar psicológico es aquel valor que incrementa en función de un mayor gastos en recursos para un atleta.

Finalmente, la investigación analizó la correlación entre factores (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico) frente a ingresos económicos percibidos y edad, presento una relación inversamente proporcional para el estudio.

Esto quiere decir que la edad en un atleta es un factor predictor para la depresión, ansiedad y estrés al igual que bienestar psicológico, es decir a mayor edad las variables señaladas disminuyen, mientras que a edad más tempranas tienden a tener mayor presencia. Lo mismo sucede con los ingresos económicos pues se espera que al

ser adulto se posea mayores ingresos económicos señalando esta relación inversa con todas las variables de estudio referidas con anterioridad a partir de lo señalado en la **tabla 16**.

Sin embargo, la correlación presentó un problema a nivel estadístico, la presencia de una colinealidad en los factores estrés y ansiedad, pero ello es debido a que el test aplicado posee una falla en su discriminación, es debido a esto que se aplicaron las pruebas de normalidad para evidenciar que el estudio ha permanecido intacto en sus procesos investigativos, sin contar con la posibilidad de que el error estadístico presentara en la herramienta aplicada.

## **Capítulo 4 Análisis teórico de los resultados**

### **4.1 Discusión**

El objetivo del presente estudio se basó en poder medir y comparar depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre deportistas elite y amateur considerando las variables sociodemográficas, cuya muestra estuvo conformada por deportistas (hombres y mujeres) de distintos gimnasios así como competidores y atletas pertenecientes a clubes o federaciones deportivas de Quito y aledaños. Para este estudio, se contó con una población de 100 personas, el 53% fueron hombres y el 47% restante mujeres con una media de edad 25,89 (DS=7,43) años. La encuesta sociodemográfica presentó un resultado parejo entre atletas elite y amateur, cada grupo contó con 50 participantes.

La herramienta utilizada fueron el test DASS 21 de una adaptación colombiana la cual presentó alto nivel de confiabilidad y validez interna (Ruiz et al., 2017), así como la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en su versión adaptada al contexto Ecuatoriano desarrollada por Francisco Merino y María Ramo en el año 2019 (Arias, 2020).

Los resultados obtenidos en el estudio arrojaron la existencia de diferencias sustanciales entre la depresión, ansiedad y estrés, sin embargo para el factor bienestar psicológico se diferenciaron los grupos, los atletas de nivel elite parecen tener un mayor nivel respecto del otro grupo. En primera instancia se preveía totalmente lo contrario tal como señala (Rutzstein et al., 2004) la sintomatología en los fisicoculturistas está ligada fuertemente a la insatisfacción con su imagen corporal por la preocupación de conseguir un desarrollo muscular mayor al actual así como conseguir un cuerpo más

estético presentando mayores niveles en cuanto a depresión y ansiedad. A esto se le suma el uso de farmacología deportiva que no son sustancias adictivas en sí mismas. Sin embargo, al experimentar y disfrutar cambios, pero al acabarse ello es complicado siendo un factor estresor para un deportista.

Respecto a la dimensión de bienestar psicológico se ha encontrado que deportistas con practica regular, con una alta correlación entre el deporte regular e índices de salud mental: bienestar psicológico y mejora del autoconcepto (Blacklock, Rhodes & Brown, 2007).

Por su parte la hipótesis de estudio relacionada a que los atletas élite mantienen niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés que los atletas amateur, tiene como soporte el estudio de Rutzstein et al (2004) donde vincula la relación entre depresión y ansiedad como una codependencia vinculada al uso de farmacología deportiva, generalmente usada en los deportes de alto rendimiento. A pesar de ello, el nivel de significancia  $p > 0.05$  no permitió consigo corroborar esta relación estadística del estudio.

Frente a la segunda hipótesis acerca de que los atletas élite presentar un menor grado de bienestar psicológico que los atletas amateur, resultado contradictorio, pues Blacklock, Rhodes & Brown (2007) expone en su investigación que al tener una actividad deportiva frecuente aumenta los índices de salud mental correspondiente al bienestar psicológico así como el autoconcepto.

Esto es debido a que los atletas sean amateurs como élite consiguen sus objetivos a corto, mediano y largo plazo, como verse más esbeltos, tener un figura más estética así como para prepararse para una competencia, viendo mejorar graduales en su físico aumentando el índice de los factores ya mencionados vinculados al bienestar psicológico.

Otro hallazgo interesante que se encontró fue al momento de evaluar las diferencias de depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico considerando las variables sociodemográficas (género, días de entrenamiento, y gastos en alimentación).

Como resultado del primer análisis, ambos géneros presentaron diferencias minúsculas respecto un grupo del otro, sin embargo para la variable bienestar

psicológico el género femenino presento un mayor nivel frente al grupo masculino, probablemente las diferencias no corresponden de forma negativa frente a los factores de estudio. Esto corresponde a la tercera hipótesis de estudio invalidándola pues la premisa no posee un nivel de significancia elevado para tomarlo en consideración.

Por su parte, la evaluación “días de entrenamiento” en primera instancia se preveía que a menos días de entrenamiento los factores depresión, ansiedad así como estrés estaban elevados, y a una mayor frecuencia de entrenamiento estos disminuirían, aumentando así su bienestar psicológico, lo que era un resultado esperado, sin embargo, no se lo reporto como durante el desarrollo del estudio como una tentativa hipótesis de investigación.

En referencia a los gastos de alimentación y suplementación se evidencio una relación frente a los cuatro factores de estudio, se demostró que a un menor gasto los atletas presentan un mayor índice en estrés, depresión y ansiedad, mientras que su nivel de bienestar psicológico disminuye considerablemente, pasa lo contrario con aquellos atletas que mantienen un gasto en un margen de 450 a 600 dólares, propiciando lo contrario a los deportistas que mantienen gastos inferiores a los 150 dólares.

Finalmente, se presentó una correlación entre depresión, ansiedad, estrés con bienestar psicológico, ingresos económicos y edad, a partir de la cual se hipotetizo que los y las deportistas con mayores recursos económicos presentar menores niveles de depresión, ansiedad, estrés y un mayor nivel de bienestar psicológico.

En este último apartado sucedió algo interesante, la correlación nos señaló una colinealidad entre los factores de depresión y ansiedad, esto quiere decir que la herramienta DASS-21 no discrimino los factores, lo que corresponde a un error del test, debido a que usualmente se presente un solapamiento entre ansiedad y depresión, ello se puede notar en la comorbilidad de los diagnósticos clínicos así como sus elevadas correlaciones entre ambas variables, esto ocurre a pesar de que ambos términos presentan límites claros y conceptuales en su definición (Barlow & Durand, 2015; Sandín & Chorot, 2009).

Pese a ello, correlación implico que la edad resulta ser un factor predictor para depresión. Ansiedad, estrés y bienestar psicológico, del mismo para los ingresos percibidos, esto ocurre a que un niño menor de edad o adolescente todavía no se encuentra inmerso en campo laboral, pues sus ingresos no pueden superar los 100

dólares mensuales en muchos de los caos, sin embargo a una mayor edad, conllevan mayores responsabilidades así como contacto más cercano con trabajo, mejores condiciones de vida igual que sus ingresos. Los resultados fueron inversamente proporcionales con lo explicado en edad e ingresos económicos, algo previsto, ratificando la hipótesis de investigación, aceptando así el hecho teórico.

#### **4.2 Limitaciones**

Suponiendo que el estudio analizó la diferencia de depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre deportistas amateur y élite. Los resultados arrojaron diferencias positivas, sin embargo debido a que solo se examinó a pacientes de una sola provincia en específico de Quito, resulta imposible extender los hallazgos más allá del grupo de estudio. Es decir si se planteaba conocer a nivel del país la muestra resulta minúscula para proporcionar una generalización de los resultados.

Además, si se hubiese tenido un mayor alcance se podía prever un relación significativa en cuanto al nivel de significancia, pudiendo así cotejar los la relación así como las hipótesis de estudio.

En relación, a las limitaciones, estas pueden situarse en el tiempo disponible para la recolección de datos que sirvan de soporte de la investigación, así como la poca receptividad o participación de los distintos deportistas, a esto se le suma que se aplicó dos test, el DASS-21 para medir (depresión, ansiedad y estrés) y el test de bienestar psicológico escala de Ryff que mide (bienestar psicológico). Además de una encuesta sociodemográfica, las cuales se aplicaron conjunto dando un aproximado de 75 preguntas llegando a ser algo complicado para el participante pues al ser un gran número de preguntas la atención se podía dispersar creando sesgos en la investigación al no responder correctamente en su totalidad.

#### **4.3 Conclusiones**

En función de la hipótesis y objetivo planteado en el presente estudio, medir y comparar depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre deportistas elite y amateur considerando las variables sociodemográficas, con una muestra de 100 deportistas entre amateurs y élite, se pudo concluir que:

Los niveles de depresión, ansiedad y estrés resultan similares entre ambos grupos de estudio, como se presentó en la prueba de normalidad así como en la de diferencia de grupos, los análisis estadísticos reflejan cambios ínfimos en los grupos,

pero al corresponder a un nivel de significancia muy elevado, nos permite conocer que la hipótesis de que “los atletas élite mantienen niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés que los atletas amateur” se la rechaza.

Una segunda conclusión, permitió identificar que tanto atletas élite como amateur mantienen un grado de bienestar psicológico similar, la prueba de diferencia de medias coteja cambios, sin embargo el nivel de significancia nos brinda claridad para poder rechazar la hipótesis acerca de “los atletas élite presentan un menor grado de bienestar psicológico que atletas amateur” en otras palabras el ser un atleta de alto rendimiento o amateur no conlleva a presentar un elevado nivel de bienestar psicológico.

Una tercera hipótesis de investigación, sugerida fue que las mujeres deportistas presentan mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés que los hombres deportistas. Concluye con los datos y análisis estadísticos que la diferencia entre ambos géneros carece de significancia respecto de sus medias, descartando de esta forma la hipótesis inicial del trabajo, lo cual permite conocer que el género no es un factor predictor en la disposición de poseer depresión, ansiedad o estrés en un deportista.

Finalmente, la investigación postuló la hipótesis que dicta lo siguiente: los y las deportistas con mayores recursos económicos presenta menores niveles de depresión, ansiedad, estrés y un mayor nivel de bienestar psicológico. Resultó válida, pues los análisis de correlación evidencian relación inversamente proporcional en los factores de estudio. Ya que si un atleta posee mayores recursos para abastecer su alimentación y suplementación, los niveles de ansiedad, estrés y depresión disminuyen, mientras que la variable de bienestar psicológico incrementa frente al descenso del otro factor.

Respecto a la variable edad, la relación presentada es inversamente proporcional, mientras mayor edad presenta el atleta, menores son los índices de estrés, ansiedad, depresión e incrementa el bienestar psicológico. La relación señalada se replica en los ingresos económicos de los atletas, es decir a menor ingreso existe un mayor nivel depresión, ansiedad y estrés y un bajo bienestar psicológico, debido a que los ingresos cambian debido a ciertos factores como tener un trabajo estable del cual se percibe una remuneración.

Por otro lado, la colinealidad antes mencionada en el apartado de la correlación de los factores, se presenta gracias a que la herramienta de estudio no logró mantener una discriminación clara, entre los factores de depresión y ansiedad, siendo una falla propia de la herramienta y no del estudio en concreto.

#### **4.4 Recomendaciones**

Acorde a las conclusiones presentadas en la investigación, se recomienda que para las futuras investigaciones se consideren lo siguientes aspectos:

- Considerando el tema de investigación propuesto, se recomienda, que en futuras investigaciones se obtenga una mayor población para para obtener un resultado que pueda generalizarse en la población de estudio.
- Para próximas investigaciones se sugiere que el tema de bienestar psicológico se estudie a mayor profundidad, al parecer este factor de investigación actúa como un mediador entre los deportistas.
- El investigador podría ampliar la investigación considerando como variables de estudio al concepto de autoimagen, así como la salud mental en los deportistas resultando aún más novedoso incluyendo aspectos interesantes como los mencionados, además de contar con un tiempo mayor al estimado, mismo que permita mantener periodos de planeación así como un mayor alcance de población.
- Si bien, la presente investigación se enfocó en estudiar la diferencia entre los deportistas elite y amateur bajo los factores de estudio (depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico) al igual que la relación entre, edad, ingresos económicos, gastos en alimentación así como días de entrenamiento, se dejó de lado en la encuesta sociodemográfica los tipos de competidores dentro de los atletas elite, podría resultar enriquecedor conocer si existe una variación significativa entre los tipos de competidores, pues algunos tienen a tener dietas, frecuencia de entrenamiento distintos, lo cual podría profundizarse generando diferencias.
- A su vez, se sugiere que dentro de los instrumentos de recolección de datos se opte por test más cortos los cuales no comprometan la información de la muestra generando resultados distintos a los previsto en primera instancia.

## **Anexos**

### **Anexo 1. Consentimiento informado**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS**

Los datos de esta encuesta son anónimos, confidenciales y se garantizará su confidencialidad. Te recordamos que la participación es voluntaria y por lo tanto puedes retirarte o darte por vencido en cualquier momento.

### **Anexo 2. Encuesta sociodemográfica**

#### **ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y APLICACIÓN DEL TEST ANSIEDAD, ESTRÉS, DEPRESIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DEPORTISTA ÉLITE Y DEPORTISTAS AMATEUR**

El presente proyecto tiene como objetivo medir y comparar depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico entre deportistas elite y amateur considerando

La encuesta se llevará a cabo rellenando una versión del test Dass 21, herramienta que mide factores de ansiedad, estrés, depresión y otro test de bienestar psicológico de Ryff.

Se les recuerdo que todo los datos de esta encuesta serán utilizados con fines académicos para la investigación de una tesis de pregrado de psicología y se encontrarán en anonimato.

#### **1. ¿Cuál es su edad?**

---

#### **2. Género**

- Masculino
- Femenino
- Otros

#### **3. Alguna has competido en un evento deportivo de fisiculturismo, en al menos una ocasión**

- Si
- No

#### **4. Si es el caso en que categoría has competido**

- Fisiculturismo
- Classic Physique

- Culturismo Clásico
- Games Classic Bodybuilding
- Muscular Men´s Psysique
- Men´s Psysique
- Body Fitness
- Wellness Fitness
- Bikini Fitness
- Men`s Fitness
- Women`s Fitness
- Ninguna de las anteriores

**5. Actualmente, estas fase de definición:**

- Si
- No

**6. ¿Cuántos días a la semana entrena?**

- 1-3 días
- 3-5 días
- 5-7 días

**7. Sus ingresos mensuales son aproximadamente de: (Describa sus ingresos estimado)**

---

**8. Sus gastos en alimentación y suplementación mensualmente son de:**

- Menores a 150\$
- 150-200\$
- 200-300\$
- 300-450\$
- 450-600\$
- Mayores a 600\$

**Anexo 3. Escala Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)**

**Aplicación Escala Depresión Ansiedad Estrés (Dass-21)**

**Instrucciones**

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica cuánto esta afirmación le aplicó a usted durante la semana pasada. No hay respuestas correctas o incorrectas. No tome demasiado tiempo para contestar.

La escala de calificación es la siguiente:

- 0 No me aplicó
- 1 Me aplicó un poco, o durante parte del tiempo
- 2 Me aplicó bastante, o durante una buena parte del tiempo
- 3 Me aplicó mucho, o la mayor parte del tiempo

1.	Me costó mucho relajarme.....	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca .....	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo .....	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar.....	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas .....	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones .....	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban .....	0	1	2	3
8.	Sentí que tenía muchos nervios.....	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo .....	0	1	2	3
10.	Sentí que no tenía nada por que vivir .....	0	1	2	3
11.	Noté que me agitaba.....	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil terminar las cosas .....	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido .....	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo .....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico .....	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona .....	0	1	2	3
18.	Sentí que estaba muy irritable .....	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico.....	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón .....	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido .....	0	1	2	3

#### **Anexo 4. Test de Bienestar Psicológico de Ryff**

##### **Aplicación Test de Bienestar Psicológico de Ryff**

##### **Instrucciones**

Les recuerdo que este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos que contestes con

sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la opción que mejor describe lo que pensaste o sentiste durante el último mes. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas sirven).

La escala de calificación es la siguiente:

- 1 Totalmente en Desacuerdo
- 2 Poco Desacuerdo
- 3 Moderadamente de acuerdo
- 4 Muy de acuerdo
- 5 Bastante acuerdo
- 6 Totalmente de acuerdo

		Completamente de acuerdo	De acuerdo	Parcialmente acuerdo	Parcialmente en desacuerdo	En desacuerdo	Completamente en desacuerdo
1	Cuando repase la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						

14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

### Referencias Bibliografía:

- Álamo, J. (2019). ¿Es el fisicoculturismo un deporte? La discusión continúa. Recuperado de: <https://www.canalcaribe.icrt.cu/es-el-fisicoculturismo-un-deporte-la-discusion-continua/>
- Alves, J., Cruz, M., & Aguilar, Z. (2006). Adaptación para la lengua portuguesa de la Depression, Anxiety and, Stress Scale (DASS). Revista Latinoamericana Enfermagem, 14(6).

- American Psychological Association, (2008). Salud mental/corporal: Estrés:  
Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/stress/estres>
- American Psychological Association, (2013). Psicoterapia y depresión. Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/depression/depression>
- American Psychological Association, (2017). Superando la depresión. Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/depression/trastornos-depresivos>
- Ansorena Cao, A., Reinoso, J. C., & Cagigal, I. R. (1983). El constructo ansiedad en Psicología: una revisión. *Estudios de psicología*, 4(16), 30-45.
- Antón, B. F. (2005). ¡ Que la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular. *Lectora: revista de dones i textualitat*, 105-114.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scale in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.
- Archundia, A. (2021). El deporte amateur y profesional. Recuperado de: <http://www.buzos.com.mx/revhtml/r681/deportes.html>
- Arias Zapata, C. L. (2020). Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Asociación Americana de Psicología, (2013). Comprendiendo el estrés crónico. Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Asociación Americana de Psicología, (2017). Más allá de la angustia. Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/anxiety/preocupacion>
- Babkin, B. P. (1949). Pavlov a biography. The University Chicago Press
- Badia, A. (2019). Qué es el condicionamiento operante: definición y ejemplos. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-condicionamiento-operante-definicion-y-ejemplos-4377.html>
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2015). *Abnormal psychology: an integrated approach* (7.<sup>a</sup> Ed.). Stamford: Cengage Learning.

- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Blacklock, R. E., Rhodes, R. E., & Brown, S. G. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 138-152.
- Carillo, I. (s.f). Un estudio sobre la ansiedad. Recuperado de: <http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2006/Avances%20124.%20Irene%20Carrillo.pdf>
- Carrasco, A. E. R., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Cuadra, R. (2014). EL CONDUCTISMO Y LO MENTAL: UNA HISTORIA Y UN MARCO CONCEPTUAL BEHAVIORISM AND MIND: A HISTORY AND A CONCEPTUAL FRAMEWORK. *Cultura: Lima (Perú)*, 28, 165–187. [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_28\\_1\\_el-conductismo-y-lo-mental-una-historia-y-un-marco-conceptual.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_el-conductismo-y-lo-mental-una-historia-y-un-marco-conceptual.pdf)
- DeMar, G. (1997). El conductismo. Recuperado el, 25.
- Depresión - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (2018). Paho.org. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., & Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw Hill.
- Fernández Teijeiro, J. (2006). *La pasión por el Cerebro*. Nivola, libros y ediciones.

- Fisicoculturismo. (2019). Lima 2019. <https://www.lima2019.pe/deportes-panamericanos/fisicoculturismo>.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. doi:10.1037/0022-3514.46.4.839
- Forcadell, E., Fullana, M., García, L., & Lera, S. (2019). Síntomas de los Trastornos de Ansiedad. Recuperado de: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/sintomas>
- Francia, G. (2020, September 23). Qué es el conductismo en la psicología. *Psicologia-Online.com*. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-conductismo-en-la-psicologia-5238.html>
- Francisco María García. (2019, November 2). Diferencias entre deportista profesional y deportista amateur. *Mejor Con Salud*. Recuperado de: <https://mejorconsalud.as.com/fitness/deportes/mas/diferencias-deportista-profesional-deportista-amateur/>
- Henry, J., & Crawford, J. R. (2005). The Short form of the Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative data in a Large Non-Clinical Sample (Vol. 44).
- Hermosilla, P. (2016). Hombres y mujeres en el deporte: diferencias que se acortan. Recuperado de: <https://www.latercera.com/noticia/hombres-y-mujeres-en-el-deporte-diferencias-que-se-acortan/>
- International Federation of Bodybuilding and Fitness (2017). Reglas IFBB. Tomado de. [www.ifbb.com/rules/](http://www.ifbb.com/rules/)
- International Federation of Bodybuilding and Fitness, (2021). Nuestras disciplinas. Recuperado de: <https://ifbb.com/our-disciplines/>
- Jiménez, M. R., & Aguilá, N. C. (2017). El ciclo menstrual y sus alteraciones. *PediatríaIntegral*, 304.

- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Knudtson, J., & McLaughlin, J. E. (2019). Ciclo menstrual. Manual MSD Versión Para Público General; Manuales MSD. Recuperado de: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADadel-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual>
- Kubovy, M. (1999). On the Pleasures of the Mind. En D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology* (pp. 134-154). New York: Rusell-Sage Foundation.
- Lane, AM, Beedie, CJ, Jones, MV, Uphill, M. y Devonport, TJ (2012). La declaración de expertos de BASES sobre la regulación de las emociones en el deporte. *Revista de Ciencias del Deporte* , 30 (11), 1189-1195.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lewinsohn, P.M., Gotlib, I.H. y Hautzinger, M. (1997). Tratamiento conductual de la depresión unipolar. En V.E. Caballo (dir.), *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*, vol. 1 (pp. 493-541). Madrid: Siglo XXI
- Lizarazo, E. M. (2010). La recolección de datos.
- López, E. (2014). Un Poco De Historia Sobre El Culturismo. Punto Fape. <https://www.puntofape.com/un-poco-de-historia-sobre-el-culturismo-16209/>
- López, P., López, A., Orcero, R., & Gallego, M. (2010). Etnografía del culturismo. <http://www.slideshare.net/patripatrilm91/etnografia-del-culturismo>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995a). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335 - 343.

- Macías, A. S. A., de los Ángeles Miranda, M., & Díaz, A. Q. (2017). La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 21(2), 294-307.
- Mandolesi, L. y Passafiume, D. (2012). *Psicología y psicobiología del aprendizaje* (Vol. 9). Springer Science & Business Media.
- Merced, A. (2013). El arte de competir en el fisicoculturismo. *Revista Digital Buenos Aires*, 18, 187.
- Merino Zevallos, F. J. (2019). Adaptación Lingüística de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff al contexto de la población ecuatoriana [Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2730/1/76840.pdf>
- Morrison, J. (2015). *DSM-5® Guía para el diagnóstico clínico*. Editorial El Manual Moderno.
- Ossandón, J. C. (2001). Felicidad y política: el fin último de la Polis en la filosofía de Aristóteles.
- Pavlov, I. (1999). *Revista Latinoamericana de Psicología*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(3), 557–560. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80531311.pdf>
- Pavlov, I. P. (1926). *Los reflejos condicionados. Lecciones sobre la función de los grandes hemisferios*. México: Ediciones Pavlov (traducido del ruso).
- Pérez-Acosta, A. M., & Cruz, J. E. (2003). *Conceptos de condicionamiento clásico en los campos básicos y aplicados*. Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines.
- Pineda, E. B., De Alvarado, E. L., & de Canales, F. H. (1994). *Metodología de la investigación: manual para el desarrollo de personal de salud*. OPS.
- Piqueras Rodríguez, J. A., Martínez González, A. E., Ramos Linares, V., Rivero Burón, R., García López, L. J., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma psicol*, 43-74.
- Plug, M. (2016). *Diferencias biológicas entre la mujer y el hombre al hacer deporte*. Recuperado de: <https://www.planetatriatlon.com/la-mujer-y-el-deporte/>

- Pradas, C. (2018). La teoría de B.F. Skinner: conductismo y condicionamiento operante. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/la-teoria-de-b-f-skinner-conductismo-y-condicionamiento-operante-4155.html>
- RAE. (2005). *Diccionario panhispánico de dudas RAE - ASALE*. “Diccionario Panhispánico de Dudas.” Recuperado de: <https://www.rae.es/dpd/amateur>
- Roda, C. (2016, October 9). *La depresión explicada desde el conductismo*. La Mente Es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-depresion-explicada-desde-el-conductismo/>
- Rodríguez, A. S. (2019). Fisicoculturismo. Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas. Midac, SL.
- Rodríguez, A. S. (2019). Fisicoculturismo. Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas. Midac, SL.
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.
- Rus, V. & Martinez, S. (2017). Diferencias de la alimentación entre mujeres y hombres deportistas. Recuperado de: <https://www.alimmenta.com/diferencias-la-alimentacion-mujeres-hombres-deportistas/>
- Rutzstein, G., Casquet, A., Leonardelli, E., Lopez, P., Macchi, M., Marola, M. E., & Redondo, G. (2004). Imagen corporal en hombres y su relación con la dismorfia muscular. *Revista Argentina de Psicología Clínica*, 13(2), 119-131.
- Ryan, R. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- Sandín, B., & Chorot, P. (2009). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Coords.), *Manual de psicopatología*. Vol. 2 (pp. 43-63). Madrid: McGraw-Hill/Interamericana.
- Santoja, R. (2021a). IFBB RULES SECTION 2: MEN'S BODYBUILDING. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2021/03/Mens-Bodybuilding-Rules-2021.pdf>
- Santoja, R. (2021b). IFBB RULES SECTION 3: MEN'S CLASSIC BODYBUILDING and GAMES CLASSIC BODYBUILDING. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2021/03/Mens-Classic-Bodybuilding-Rules-2021.pdf>
- Santoja, R. (2021c). IFBB RULES SECTION 8: WOMEN'S PHYSIQUE. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/RULES/RULES-IFBB-2021/Women's%20Physique%20Rules%202021.pdf>
- Santoja, R. (2021d). IFBB RULES SECTION 5: MEN FITNESS. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2021/03/Mens-Fitness-Rules-2021.pdf>
- Santoja, R. (2021e). IFBB RULES SECTION 6: WOMEN'S BODYFITNESS. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2021/03/Women-Bodyfitness-Rules-2021.pdf>
- Santoja, R. (2021f). IFBB RULES SECTION 7: WOMEN'S BIKINI. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2021/03/Women-Bikini-Rules-2021.pdf>
- Santoja, R. (2021g). IFBB RULES SECTION 9: MEN'S PHYSIQUE & MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2021/04/Mens-Physique-Rules-2021-.pdf>
- Santoja, R. (2021h). IFBB RULES SECTION 8: WOMEN'S PHYSIQUE. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/RULES/RULES-IFBB-2021/Women's%20Physique%20Rules%202021.pdf>
- Santoja, R. (2021i). IFBB RULES SECTION 15: WOMEN'S WELLNESS. Recuperado de: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2021/03/Women-Wellnes-Rules-2021.pdf>

- Sarason, I. (1981). *Psicología de la conducta anormal [Psychology of abnormal behavior]*. México: Trillas.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59
- Skinner, B. F., & Ardila, R. (1977). *Sobre el conductismo*. Fontanella.
- Sola, V. (2015). ¿Qué significa ser un deportista de alto rendimiento? Recuperado de: <https://www.uss.cl/newsletter-uss/2015/06/30/que-significa-ser-un-deportista-de-alto-rendimiento/>
- Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*, 26(10), 104–107. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
- Torres, A. (2017). Condicionamiento operante: conceptos y técnicas principales. Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/psicologia/condicionamiento-operante>
- Torres, M., Salazar, F. G., & Paz, K. (2019). *Métodos de recolección de datos para una investigación*.
- Vázquez, F., Muñoz, R., & Becoña, E. (2000). DEPRESIÓN: DIAGNÓSTICO, MODELOS TEÓRICOS Y TRATAMIENTO A FINALES DEL SIGLO XX. *Psicología Conductual*, 8, 417–449. Recuperado de: [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez\\_8-3oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez_8-3oa-1.pdf)
- Virues, R. A. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.