



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y  
DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO: ESTUDIO CON  
TAEKWONDONES ADOLESCENTES DEL DISTRITO  
FEDERAL

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A:  
LUIS OMAR GARCIA ORTEGA

JURADO DE EXAMEN

DIRECTOR: DR. RUBÉN LARA PIÑA  
COMITÉ: MTRA. SARA GUADALUPE UNDA ROJAS  
LIC. ARTURO EDUARDO CONTRERAS RAMÍREZ  
DR. PEDRO WOLFGANG VELASCO MATUS  
MTRO. EMILIO NAVA PONCE



MÉXICO, D.F.

NOVIEMBRE, 2015



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Dedicatorias.**

A mi padre.

No existe la forma de agradecer toda una vida de lucha y trabajo duro, mucho menos el apoyo incondicional, cariño y confianza que me has brindado. Debo agradecerte principalmente por todo el tiempo que trataste de hacerme entender que la educación es lo más importante. Esta es una pequeña forma de expresarte que este logro es tuyo también y que cumplí lo que te prometí hace ya varios años ¡lo logramos!

A mi madre.

Muchas personas dicen que nos parecemos en la forma de ser, y es obvio que sea de esta manera pues todo lo que soy es en gran parte por ti. Me enseñaste, aunque no fui capaz de entenderlo hasta hace poco tiempo, que la exigencia rinde frutos y el mejor de ellos es la propia satisfacción. Gracias por la comprensión, apoyo y confianza brindados pero más por exigirme resultados porque este es uno de ellos.

A mis hermanos y sobrina.

Agradezco la compañía y apoyo pero aún más agradezco los momentos de risas y peleas porque son esos los que más recuerdo y los que nos han permitido conocernos mejor. A mi sobrina Megan le agradezco el unir caminos que tomaban rumbos diferentes y principalmente los momentos de indecisión que me provocaba entre escribir esta tesis o jugar con ella.

A Diana.

Apoyo, amor y comprensión es lo que me has ofrecido, pero también me has enseñado que los momentos difíciles son los que realmente te hacen dar cuenta del apoyo y cariño real. Recuerda que ¡No, no estamos perdiendo fuerza. No, no estamos derrotados! ¡No creas que te estamos dejando solo; no, estamos de tu lado!

## Índice

	Pag.
Introducción.....	1
Capítulo 1. Deporte y alto rendimiento.....	4
1.1. Características y conceptos asociados al deporte.....	5
1.2. Deporte individual y grupal.....	9
1.2.1. Características Deporte Grupal.....	10
1.2.2. Características Deporte Individual.....	12
1.3. Alto Rendimiento.....	15
1.4. Tae Kwon Do. Evolución y características.....	19
1.5. Tae Kwon Do en México.....	23
1.5.1. Desarrollo.....	23
1.5.2. Actualidad.....	24
Capítulo 2. Psicología del Deporte.....	27
2.1. Antecedentes de la Psicología aplicada al Deporte.....	29
2.2. Conceptos asociados a la Psicología del Deporte.....	32
2.3. Intereses y aplicaciones de la Psicología del Deporte.....	33
2.4. Actualidad Mexicana de la Psicología del Deporte.....	38
Capítulo 3. Psicología Positiva.....	45
3.1. Antecedentes y desarrollo.....	46
3.2. Conceptos asociados a la Psicología Positiva.....	48
3.3. Intereses de la Psicología Positiva.....	50
3.4. Concepto de Felicidad.....	53
3.5. Bienestar.....	55
3.5.1. Teoría de la motivación de Maslow.....	57
3.5.2. Funcionamiento pleno de Rogers.....	59
3.5.3. Gordon Allport y la personalidad.....	60

3.5.4. Modelo de Jahoda.....	61
Capítulo 4. Bienestar Psicológico.....	63
4.1. Desarrollo histórico del concepto.....	63
4.2. Modelo de Ryan y Deci.....	67
4.3. Modelo Multidimensional de Carol Ryff.....	68
4.3.1. Dimensiones y medición del Modelo de Ryff.....	70
Capítulo 5. Bienestar Psicológico y Deporte de Alto Rendimiento.....	74
Capítulo 6. Metodología .....	79
6.1. Pregunta de Investigación.....	80
6.2. Objetivo General.....	80
6.3. Objetivos específicos.....	80
6.4. Hipótesis.....	81
6.5. Definición de variables.....	82
6.6. Muestra.....	83
6.7. Instrumentos.....	84
6.8. Procedimiento.....	85
Capítulo 7. Resultados.....	87
Capítulo 8. Discusión.....	93
Referencias.....	98
Anexo.....	108

## Introducción

El desempeño de un deportista generalmente es percibido cuando es favorable; en cambio, se pierde de vista cuando no se obtienen buenos resultados. Este fenómeno es muy común y permite identificar y evaluar las diferencias que existen entre deportistas de élite y quienes no pertenecen a este grupo. Sin embargo, al analizar este hecho, es posible formular interrogantes que van desde lo básico como: ¿qué se considera Deporte?, ¿qué tipos existen?, ¿qué es el Alto Rendimiento?; además de otras como: ¿cómo se concibe en la actualidad al deportista de Alto Rendimiento? y ¿Cuál es la realidad nacional con respecto a este grupo de atletas?

En el primer capítulo se abordan, además de las diferencias que existen entre los deportistas de alto rendimiento y los que no lo son, las diferencias que representan el realizar algún deporte de conjunto o individual. Además se aborda particularmente el Tae Kwon Do como deporte de alta exigencia y preparación. Morilla (2003) considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento. Es bajo esta premisa, que no sólo se comprende al deportista a partir de los resultados sino como una persona con características psicológicas propias.

Las diferencias que existen en la conceptualización de diferentes constructos, en este caso el deporte, han generado prejuicios hacia los psicólogos, que generalmente son vistos como profesionales que prestan su atención a “desequilibrados”. Si bien, la relación más conocida entre la Psicología y el Deporte está enfocada hacia la realización de alguna actividad física como paliativo para contrarrestar múltiples problemáticas cotidianas como: estrés, ansiedad, consumo de sustancias, etc.; sin embargo, esta relación va más allá de ser una alternativa sólo para estas circunstancias.

En el caso específico del Deporte de Alto Rendimiento, no se admite que los deportistas tengan necesidad de ayuda de alguien que haya sido preparado en psicología deportiva (Harris & Harris, 1992). En el segundo capítulo se aborda el desarrollo y conceptualización histórica y actual de los psicólogos profesionalizados en la actividad deportiva, así como sus intereses y necesidades. Se menciona de igual manera el papel que ha jugado el psicólogo deportivo en la conformación del deportista, interviniendo de manera activa en el fomento y desarrollo individual.

Partiendo de la idea de que la salud es el principal aspecto que se tiene como base en la Psicología del Deporte, González (1998) menciona que la salud no sólo se entiende como la ausencia de conflictos, sino que comprende un grado suficiente de bienestar físico, psicológico y social (González, 1998). En el capítulo 3, tomando en cuenta el hecho de que hasta hace unas décadas la Psicología se ha enfocado exclusivamente en el estudio del ser humano visto desde la patología, omitiendo aspectos positivos involucrados en el crecimiento, desarrollo personal y calidad de vida; se aborda el surgimiento de la Psicología Positiva como contraparte de la corriente patogénica, teniendo como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos y patologías psicológicas; es decir, se tiene una concepción distinta a la que presentan otras ramas de la Psicología, que están focalizadas en corregir y disminuir los efectos de las patologías ya presentes.

Uno de los principales conceptos asociados a la Psicología Positiva es la felicidad. Es cierto que el estudio de la felicidad se ha caracterizado por un relativo poco interés en el último siglo; sin embargo, los estudios de ésta se remontan a los escritos de los antiguos griegos como Heródoto, Epicuro, Platón, y principalmente Aristóteles. Retomando las ideas expuestas por estos filósofos, en las últimas décadas se ha incrementado el interés en explicar el concepto felicidad y los asociados a este. En este capítulo se presta particular atención al constructo Bienestar así como a las principales posturas teóricas que se han desarrollado y

son asociadas a este término como los modelos de Maslow (1968), Rogers (1961), Allport (1961) y Jahoda (1958).

El término Bienestar ha retomado importancia, y se ha buscado formular definiciones, mediciones y predictores de virtudes humanas, como es el caso del Bienestar Psicológico. En el capítulo 4, se exponen los principales modelos explicativos de este constructo enfocándose en el Modelo Integrado de Desarrollo Personal de Ryff (1998), quien comenta que “una caracterización más ajustada del Bienestar Psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (p. 22).

Este modelo sugiere seis principales dimensiones del funcionamiento personal óptimo: 1) Autoaceptación, 2) Relaciones Positivas, 3) Autonomía, 4) Dominio del Entorno, 5) Propósito en la Vida y 6) Crecimiento Personal.

Tomando en cuenta que el objetivo de la presente investigación es describir la relación existente entre el Bienestar Psicológico y el Deporte de Alto Rendimiento, en el capítulo 5 se expone la actualidad y necesidad que representa el estudio de estas variables; de igual manera se describen tanto el desarrollo del deporte no sólo como institución sino también el desarrollo del sujeto como deportista y como individuo, además se describe la realidad actual y nacional del papel de los psicólogos deportivos en el deporte de competencia.

## Capítulo 1. Deporte y Alto Rendimiento

Si bien la palabra deporte es utilizada constante e indiscriminadamente, es necesario realizar una distinción entre los conceptos generales relacionados o ligados a la actividad física deportiva, como es el caso de la actividad física, el ejercicio físico y finalmente el deporte.

En primer lugar, la actividad física debe ser concebida como una acción natural; es decir, es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadida al metabolismo basal (Rodríguez, 2011). Pérez-Samaniego (1999) comparte la mayor parte de esta definición y agrega que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías: ejercicio físico y deporte.

Siguiendo la diferenciación o categorización de Pérez-Samaniego, Caspersen (1985) menciona que el ejercicio físico es una actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes de la forma o condición física. Sin embargo, a pesar de existir definiciones ya estructuradas, el ejercicio físico fue utilizado hasta la década de los 90 del siglo pasado como un genérico de todo lo relacionado a la actividad física (*National Physical Activity Guidelines for Australians*, 1999).

Una vez hecha esta distinción, surgieron definiciones de ejercicio físico que, si bien estaban basadas en las realizadas en décadas anteriores, añadían nuevos elementos que hacen a este término una subcategoría de la actividad física. Ejemplo de esto es la definición de Corbin, Pangrazi y Franks (2005) que conciben al ejercicio físico como una actividad física de tiempo libre, dirigida a la intención de desarrollar aptitud física. Otra definición, que nos acerca al término actividad física, es la de Knuttgen (2003) quien menciona que el ejercicio físico es cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación y deportes competitivos.

Explicada de manera muy general y a modo de resumen, se puede definir a la actividad física como la unidad básica del ejercicio físico. En los párrafos anteriores se han mencionado las características del ejercicio físico, es menester entrar en materia en cuanto al término deporte, el cual se explicará a continuación.

De la misma manera en que la actividad física es la base del ejercicio físico, Robles (2011) menciona que el deporte es una subcategoría de la actividad física, especializada y de carácter competitivo, que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades; reglamentado por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. Siguiendo esta línea, Cagigal (1981) afirma que para que una actividad humana sea considerada un deporte debe en su realización cumplir con tres criterios básicos: 1) contar con una federación, 2) tener un sistema de competencias y 3) contar con programas de entrenamiento.

### **1.1. Características y conceptos asociados al Deporte**

En primera instancia cabe señalar los beneficios físicos y psicológicos que proporciona la práctica de un deporte de manera constante, esto se abordará desde dos perspectivas: la salud física y la salud mental, diferenciación que permitirá exponer diferentes concepciones del término deporte.

Mejía (2005) menciona que tanto una actividad física, como un ejercicio físico adecuado, pueden mejorar o mantener la aptitud física, lo que los convierte en un componente de la salud y el Bienestar. En cuanto a la salud física, tomando como base el Bienestar general, son indudables los beneficios comprobados; Pérez, et al. (1995) mencionan que la práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.

Siguiendo bajo esta misma tónica, la OMS (2007) realizó un estudio que mostró que la práctica deportiva demora la aparición de distintas enfermedades y logra revertir los efectos cuando estas ya están presentes; por su parte, Canton (2001) menciona los beneficios de estar protegidos contra diferentes afecciones (principalmente cardiovasculares) por medio de la actividad físico deportiva.

Los beneficios físicos de la práctica deportiva son numerosos y aunque los autores mencionados se enfocan principalmente en la mejora de la salud, también es importante referirnos a los aspectos preventivos. Treasure y Newbery (1998 en Cox, 2009) comentan que el ejercicio puede favorecer en muchos aspectos la salud, abordando beneficios como: mayor eficacia cardiovascular, desempeña un papel importante en el control de peso, alivia tensión, ayuda al tono muscular, postura y procesos digestivos, además del alto beneficio sobre los huesos.

En cuanto a los beneficios psicológicos, al igual que en los físicos, éstos son numerosos y no sólo se enfocan a la reversión de alguna patología sino también a la prevención y principalmente a la consecución del Bienestar.

En lo referente a la reversión y prevención de alguna patología, Dosil (2002) menciona que el deporte puede ser un indicador de calidad de vida y satisfacción, de Bienestar físico, además de Bienestar emocional, pues la práctica del deporte está relacionada con el estrés, ansiedad, depresión, autoconcepto y autoestima.

Estos últimos dos conceptos, autoconcepto y autoestima, son algunos de los aspectos más mencionados en cuanto a beneficios psicológicos (véase Capítulo 4), Díaz (2006) afirma que la actividad físico-deportiva es importante en la vida del ser humano, es causante de una mejora de la autoestima debido a que mejora la apariencia personal y con esto el autoconcepto.

Uno de los beneficios que más se ajustan a la presente investigación, son los referentes al Bienestar. En cuanto a la consecución del Bienestar, Robles (2011)

menciona que el deporte es un medio por el cual el individuo se desarrolla personalmente y alcanza sus propias metas; por su parte, Treasure (1998 en Cox 2009) afirma que los resultados que experimentan las personas que practican algún deporte, mejoran su estado emocional, logran descargar ese potencial que llevan dentro, elevan sus sentimientos positivos, entre otras cosas.

Una vez expuestos los beneficios físicos y psicológicos del deporte, es conveniente hacer una revisión de algunas definiciones que permitirán identificar algunas características ya señaladas o algunas que se hayan omitido, además ayudará a hacer evidente la dificultad que existe por generalizar una definición. Por ejemplo, Shaw y Gorely (2006) definen al deporte como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por placer o recreación, practicado, por lo general, de acuerdo a un conjunto de reglamentaciones. Si bien esta es una definición general, deja de lado los beneficios tanto físicos como psicológicos.

García-Ferrando (1990), afirma que para hablar de deporte, hay que partir de posiciones amplias y flexibles, que destaquen sus elementos esenciales: actividad física e intelectual humana; de naturaleza competitiva, y gobernada por reglas institucionalizadas.

Cabe señalar que existen algunos aspectos que no se habían mencionado, debido a que el deporte es un término multidimensional; si bien se han mencionado características específicas que diferencian el término de otros con los que es habitual homologarlo, es necesario concebir al deporte y todas sus implicaciones como un término que involucra aspectos sociales, culturales e individuales. Desde este punto de vista, Lawther (1978) menciona que el término deporte forma parte de los patrones de relación social y representan modalidades grupales de la necesidad de encuentro que experimenta nuestra sociedad; Riera (1985) añade el aspecto global expresado como un lenguaje universal de fácil interpretación desde cualquiera de las diferentes culturas.

Una definición que se ajusta y comprende las características ya señaladas es la de Pérez-Brunicardi (2011, p. 14), quien menciona que “el deporte es una situación motriz con cierto grado de intervención intelectual con unas características reconocibles por la sociedad, cuya meta está en el logro del resultado deportivo independientemente de su nivel de exigencia, sea o no en contexto de competición. Para ello, se requiere una preparación o entrenamiento más o menos estructurado. Sus criterios de éxito están regulados por un reglamento o, en su defecto por un código ético espontáneo y flexible, y que generalmente se institucionalizan en el contexto de organizaciones sociales como asociaciones o federaciones”.

De la misma manera es necesaria una distinción de las concepciones que tiene el deporte; es decir, qué tipos de deporte hay y hacia qué personas está dirigido, recomendado o se ha vuelto exclusivo, haciendo referencia a edad, sexo, tiempo de práctica o intereses ya sean políticos o económicos respectivamente. Devis (1995) hace una afirmación que se relaciona con lo mencionado: “... tanto en su concepto como en su práctica, el deporte se construye y reconstruye socialmente como producto de la interacción de los diferentes agentes e instituciones sociales interesadas en cada momento de su proceso histórico” (p. 455).

Al concebir al deporte como multifactorial, es necesario un desglose de los tipos, grados y cuáles son las características de cada subtipo de actividad deportiva. Olivera (1992) explica que existen tres ámbitos bien diferenciados en el deporte:

- ❖ Ocio. Las reglas son referenciales y se consensuan por los participantes, la competición pierde importancia en beneficio del factor lúdico y la actividad física tiene una orientación hedonista y de relación.
- ❖ Educativo. La reglamentación se toma más flexible en orden a parámetros formativos, el elemento competitivo existe pero debe estar en perfecta interacción con el elemento lúdico y la actividad motriz. Al

deporte educativo se le interpreta como superación, integración y afectividad y es elemento clave del proceso educativo que genera.

- ❖ Rendimiento. Las reglas son muy estrictas y están reguladas por las federaciones, la competición es el elemento principal, perdiendo importancia el elemento lúdico. La actividad física es más exigente, siendo selectiva y conllevando a veces cierto riesgo y el objetivo es ganar.

Desde otra perspectiva, Lawther (1978) hace una diferenciación de los tipos de deporte un poco más simple. Él menciona que pueden distinguirse los deportes que se realizan por *hobbie*, aquellos libres y voluntarios que se empiezan y se terminan cuando uno lo desea; o los competitivos, que poseen reglas y sanciones, y cuyo vencedor debe ganar por méritos, no por azar.

Además de los tipos de deporte ya mencionados, existe también la práctica de deportes por razones de salud y dos subgrupos, que si bien aún se ha referencia a ellos, se explicarán a continuación. Estos tipos de deporte son los que por su reglamentación deben realizarse de manera individual o grupal.

## **1.2. Deporte Individual y Grupal**

De manera general pareciese muy simple hacer una distinción entre deporte individuales y de conjunto o grupales: los deportes grupales son los que se realizan acompañados de otros deportistas y los individuales se realizan de manera personal (al momento de la competencia). Ejemplo de lo anterior puede observarse en el desarrollo de los niños en edad escolar, los primeros deportes que se practican son grupales (fútbol, basquetbol, voleibol, etc.,) para después, si es que se desea, involucrarse con deportes individuales (atletismo, deportes de combate, golf, etc.).

Desde otra perspectiva, Cox (2009) menciona que existen dos tipos de deportes: los interactivos y los coactivos. Los primeros, como voleibol, basquetbol y fútbol requieren que los miembros del equipo interactúen entre sí. Los otros son aquellas actividades como la arquería y tiro al blanco que no requieren que los miembros del equipo interactúen entre sí para lograr el triunfo.

Aunque bien se utilizan términos distintos, las distinciones son muy parecidas a las que se manejan comúnmente. Para fines de esta investigación, se utilizarán los términos que Moreno (1995) menciona como dos grupos claramente definidos y que se mencionaron en primer lugar; es decir, deporte grupal y deporte individual, que se desarrollarán a continuación.

### **1.2.1. Características Deporte Grupal**

La característica y condición especial que debe tener un deporte de conjunto o grupal es, como su nombre lo dice, incluir al menos a dos personas interactuando en la competición. Sin embargo, esta no es la única característica, el deporte de grupo o expresado de mejor manera “el equipo deportivo” debe tener ciertas características como: conocimiento entre los integrantes, interacción, interdependencia y continuidad tanto en el entrenamiento como en la competencia. Cox (2009) menciona además que los equipos exitosos no sólo tienen la capacidad de trabajar juntos, sino también de disfrutar de una cierta atracción entre sí.

Lawther (1978) refiere que el deporte grupal exige ciertas características por parte de los deportistas, proporciona habilidades respecto a la práctica además de otorgar beneficios exclusivos. A continuación se presenta una lista de las características mencionadas:

- ❖ El deporte grupal se basa en un aprendizaje de aceptación de las diferencias sociales, económicas, raciales y religiosas por parte de los integrantes del equipo.
- ❖ El deporte grupal tiene en cuenta tanto el liderazgo como la cooperación de los integrantes del equipo en el aprendizaje.
- ❖ Con la práctica del deporte grupal se desarrolla un sentimiento de pertenencia y conformidad con las pautas adoptadas por el grupo.
- ❖ El deporte grupal se debe aprender de cuando se es joven, fuerte, vigoroso y cuenta con mucho tiempo libre.
- ❖ En el deporte grupal se lucha en pos de un triunfo común porque todos se sacrifican y empeñan en lograr lo mejor para el grupo.

Con respecto al último punto que menciona Lawther (1978), refiriéndose al objetivo común, es posible apreciar la dificultad que representa la consecución de ésta, siendo común la idea de individualidad sobre el grupo.

Estalella (2011) menciona que generalmente se tiene la idea de que los mejores individuos hacen a los mejores equipos; aunque, menciona la autora, la suma de las destrezas individuales no hace al equipo, sino que debe tenerse en cuenta la interacción de los individuos. González (1998) menciona al respecto que para que esto no suceda se deben usar de forma efectiva los recursos individuales de cada miembro del grupo, poniéndolos al servicio de una finalidad compartida.

Es notorio como si bien los deportes de conjunto o grupales proporcionan la consecución de numerosos beneficios, de igual manera representan una seria dificultad para los individuos que tengan ciertas características; es decir, un atleta involucrado en este tipo de deportes, debería poseer buena comprensión táctica,

ser técnicamente habilidoso, mentalmente fuerte, funcionar socialmente bien con el equipo y tener una elevada capacidad física (Bangsbo, 1994).

Una de las definiciones que más se ajusta a lo expuesto y que incluye las características mencionadas es la de Buceta (1995), quien menciona que el equipo deportivo está compuesto por deportistas o jugadores que deben aunar su esfuerzo y rendimiento en el entrenamiento y la competición, para conseguir un objetivo común. El equipo debe funcionar como un grupo que persigue una meta colectiva, pero sus integrantes son personas individuales que deben aportar su rendimiento individual, planteándose, de esta forma, la necesidad de tener en cuenta tanto lo colectivo como lo individual, y más aún, la manera de coordinarlos e integrarlos en un sistema de funcionamiento en el que la permanente influencia recíproca resulte positiva para el equipo.

Hasta este punto se han revisado algunas de las características más importantes de los deportes de conjunto; sin embargo, la presente investigación se centrará en deportes de tipo individual cuyas características se expondrán a continuación.

### **1.2.2. Características Deporte Individual**

Buceta (1995) menciona que la mayoría de las investigaciones realizadas estaban basadas en deportes individuales, aludiendo que en este tipo de deporte, son pocas las personas implicadas (psicólogo, entrenador, deportista) que deben ponerse de acuerdo respecto al trabajo a realizar, y suelen ser más simples las necesidades psicológicas presentes, su análisis y su modificación, haciendo que, en general, la intervención resulte más viable y menos compleja que en las especialidades de conjunto. Sin embargo, Estalella (2011) afirma que son pocas las investigaciones acerca de la práctica deportiva individual, porque para muchos resulta poco atractiva frente a la práctica deportiva grupal.

Los deportes individuales son “aquellos en los que el practicante se encuentra solo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también ejecutan en igualdad de condiciones” (Sebastiani, 1994, p. 2). González (1998), además menciona que lo que más se destaca en la práctica deportiva son las diferencias individuales en relación a los procesos cognitivos, motivacionales y emocionales, para el rendimiento deportivo.

Es evidente que a diferencia de los deportes de conjunto o grupales, en los deportes individuales se realiza la actividad de manera personal, pero de la misma manera que en los deportes de conjunto, esto no es tan sencillo y requiere un desglose de las diferentes características que conlleva el deporte de una sola persona.

Algunas de las singularidades de este tipo de deporte son, (aunque parezca incoherente) la presencia de todos los elementos que complementan el entrenamiento y competición; es decir, el practicante de deportes individuales emplea, además de su propio cuerpo, complementos específicos de la actividad que se realiza.

Díaz-Ocejo (2010) menciona que en los deportes individuales, el medio en que se desarrollan los entrenamientos y competiciones (agua, tartán, tierra, nieve, etc.) así como los instrumentos y materiales que se emplean, hace complicado establecer unas características comunes que sean aplicables a todas las especialidades de este grupo. Sin embargo, Sebastiani (1994) refiere algunas características específicas del deporte individual:

- ❖ En primer lugar, el carácter competitivo de estos deportes se centra fundamentalmente en la superación de uno mismo, requiriendo por parte del atleta la consecución de capacidades como: el control mental, la

concentración, estabilidad emocional y la aceptación de un alto grado de responsabilidad.

- ❖ Este tipo de deportes ponen de manifiesto el nivel individual, facilitando el autoconocimiento y la autovaloración.
- ❖ Los deportes individuales exigen una gran complejidad en el mecanismo de ejecución.
- ❖ La eficacia de la realización depende, en gran medida, del nivel alcanzado tanto en el dominio técnico y las cualidades físicas.
- ❖ En algunos de los deportes individuales, se hace uso de objetos o instrumentos de cierta complejidad.

El deporte individual se sirve de todas o algunas especificaciones que se mencionaron (dependiendo de la actividad) como herramientas para la realización de la práctica deportiva en función de la consecución de una meta. Es en este punto que se encuentra una similitud entre los deportes de conjunto y los individuales; es decir, el fijar y alcanzar un objetivo. En el caso del deporte individual esto se ve reflejado en el afán de alcanzar o superar las propias marcas o las marcas previamente establecidas por otros atletas.

Lawther (1978), de igual manera que en los deportes de conjunto, refiere algunas características de los deportistas y el deporte individual en general, estos elementos y beneficios se mencionan a continuación:

- ❖ Los atletas que practican deportes individuales, poseen mayores valores recreativos en la edad madura porque se tienen más posibilidades de practicarlos y de participar en ellos.

- ❖ El deporte individual, generalmente, tienen menor atracción sobre las masas.
- ❖ Cuando las personas son de edad más avanzada tienen mayor probabilidad de realizar un deporte individual por las demandas de la vida diaria que insumen tiempo, y es difícil reunir un número necesario de jugadores para las prácticas de equipo.
- ❖ En el entrenamiento o competición de los deportes individuales, el atleta está ensimismado y por eso, quizás, es más preciso en la autoevaluación y en el autocontrol.
- ❖ Generalmente, se pone mayor acento cuando se trata de responsabilidad individual y lo mismo ocurre con respecto a la técnica y precisión de la *performance*.

En los últimos dos apartados mencionados, se hace referencia a la precisión, autoevaluación y a la competición. En párrafos anteriores se mencionó que una característica en común de los deportes de conjunto o grupales y los deportes individuales, es la consecución de metas por parte de los deportistas. Para fines de esta investigación se trabajará con algunos de los puntos expuestos; es decir, se trabajará con el elemento esencial de la práctica deportiva actual: la competición y de manera específica con los deportes practicados de manera individual.

### **1.3. Alto Rendimiento**

En primera instancia, es preciso aclarar que el término competición implica, además de las habilidades técnicas y tácticas, la realización de una serie de esfuerzos individuales que evidencien la superioridad propia frente a los demás atletas; todo esto con la complicada finalidad de la consecución de alguna meta.

En términos generales, como menciona Lawther (1978), la competición es luchar por sobresalir, por superar, por alcanzar la perfección; es decir, al momento de competir, el atleta de deportes individuales utiliza las bases de un deporte específico para la consecución de algún objetivo. Y al referirnos al termino competición, se debe tener en cuenta que el desempeño de un deportista sólo es percibido cuando es favorable; en cambio, se pierde de vista cuando no se obtienen buenos resultados.

Cabe mencionar, que el término “desempeño deportivo”, se refiere a un ámbito en particular del deporte y no todos los atletas (independientemente de que sean practicantes de deportes de conjunto o individuales) basan toda su preparación en éste. Olivera (1992) propone una diferenciación de los ámbitos del deporte que explica de manera concreta lo expuesto. A continuación se exponen algunas características de esta diferenciación del deporte de Olivera:

- ❖ **Ámbito del ocio.** En este, las reglas son referenciales y son decididas o consensuadas por los participantes; la competencia no es de vital importancia en comparación con el factor lúdico y la actividad física tiene una orientación hedonista.
- ❖ **Ámbito educativo.** En este, las reglas se tornan más flexibles comparadas con los parámetros formativos, a diferencia del ámbito lúdico, la competición existe pero debe estar en perfecta interacción con el elemento lúdico y principalmente la actividad motriz. Al deporte educativo se le interpreta como superación, integración y afectividad, siendo este el elemento clave del proceso educativo que se genera.
- ❖ **Ámbito del rendimiento.** Este último ámbito, se caracteriza por que las reglas son muy estrictas y están reguladas por federaciones específicas, la competición es el elemento fundamental dejando de lado la importancia del elemento lúdico. La actividad física es más exigente, siendo selectiva y

conllevando riesgo, además, el espíritu deportivo queda relegado por el objetivo final que es ganar.

Tomando como referencia el ámbito de deporte enfocado al rendimiento, han surgido una serie de definiciones que retoman algunos aspectos mencionados ya sobre el deporte, por ejemplo: beneficios y características; para Martin, Carl y Lehnertz (2001, p. 26) el rendimiento deportivo “es el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas”. Por otro lado, para Gabler (1988), el rendimiento deportivo no debería ser solamente considerado como el resultado de una actividad sino también, el método y esfuerzo individual que han conducido a ese resultado, es decir, el proceso de rendir.

Otros aspectos que es prudente señalar, es la influencia de otras variables por ejemplo: edad, relaciones sociales, aspectos psicológicos, aspectos físicos, historia en el deporte o incluso el sexo. Sobre esto, Weineck (2005), menciona que el rendimiento deportivo debería ser interpretado desde la multidisciplinariedad de los diversos factores que influyen en el logro de altos resultados en competición. Así, los beneficios de los entrenamientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos deben ir en la misma dirección actuando como un todo, a modo de sinergia.

Una vez analizados los ámbitos y las dimensiones del deporte, en específico el deporte enfocado en el rendimiento, y como ya se mencionó en párrafos anteriores, se puede concluir que el rendimiento es la base fundamental en la cual se basa el mantenimiento y éxito en el deporte. Este fenómeno es muy común y permite identificar y evaluar las diferencias que existen entre deportistas de rendimiento o élite y quienes no pertenecen a este grupo.

Las diferencias que existen entre los deportistas de alto rendimiento y los que no lo son, son numerosas y pueden ir desde el talento para la actividad, apoyo familiar, psicológico, social, alimenticio, etc. En párrafos siguientes, se expondrán, algunos elementos del espectro psicológico que diferencia a los deportistas de élite de los

demás, pero sin dejar de lado factores familiares, sociales y los que son específicos del rendimiento deportivo, porque es indudable la importancia que estos poseen individualmente y de igual o mayor manera cuando se relacionan entre sí.

En primer lugar, es prudente señalar que el deporte de alta competencia (o alto rendimiento) está integrado por el deportista profesional (que vive económicamente de la práctica deportiva), semi-profesional (que parcialmente vive económicamente de la práctica deportiva) y el deporte base (jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional). Una característica común a estos grupos de deportistas es la alta práctica deliberada (aproximadamente, de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana en función del deporte) que dedican a su actividad deportiva (Ruiz, Sánchez, Durán & Jiménez, 2006).

El deporte de alto rendimiento, por lo tanto, se podría distinguir del deporte base, por la necesidad de realizar las ejecuciones con la mayor eficacia posible. De ese modo, el deporte de alto rendimiento sería aquel que “incluye una actividad de entrenamiento y competición sistemáticos, altamente intensiva y científicamente fundamentada para alcanzar máximos resultados deportivos” (Zhelyazkov, 2001, p. 16).

En el caso específico de México, en 2013 se aprobó la ley de Cultura Física y Deporte donde aparecen referencias directas al Rendimiento Deportivo y al Alto Rendimiento Deportivo en el artículo 5 que, en los apartados VII y VIII incluye las definiciones de Deporte de Rendimiento y Deporte de Alto Rendimiento:

- ❖ VII. Deporte de Rendimiento: El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas puedan mejorar su nivel de calidad deportiva como aficionados, pudiendo integrarse al deporte de alto rendimiento, o en su caso, sujetarse adecuadamente a una relación laboral por la práctica del deporte;
- ❖ VIII. Deporte de Alto Rendimiento: El deporte que se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento, que permite

al deportista la participación en preselecciones y selecciones nacionales que representan al país en competencias y pruebas oficiales de carácter internacional (Secretaría de Educación Pública, 2014)

Ahora que se han identificado cuales son las características del deporte de alto rendimiento (institucionales, técnicas, tácticas, sociales, psicológicas, competencias y entrenamientos), es menester considerar ahora al Taekwondo como un deporte de alto rendimiento, siendo este ámbito desde el cual se analizará en la presente investigación. A continuación se detallarán las características y clasificaciones de este deporte.

#### **1.4. Tae Kwon Do. Evolución y características**

En años recientes, el Taekwondo ha tenido un auge y crecimiento exponencial. Sin embargo, al ser un arte marcial, conlleva una serie de características y desarrollo específicos de este tipo de actividades. Ahora se mencionará la aparición y desarrollo de esta arte marcial así como algunas de las características y la actualidad de este deporte.

El Taekwondo es un arte marcial de origen coreano, el cual se practica como método de defensa personal haciendo uso únicamente del cuerpo, específicamente del uso de pies y manos, sin utilizar algún tipo de armas. Comúnmente es sabido (por parte de las personas involucradas en este deporte), que el término “*taekwondo*” está formado por tres palabras: “*Tae*”, “*kwon*” y “*do*”. El termino coreano “*tae*” significa pies, la palabra “*kwon*” significa manos y finalmente “*do*” se refiere a filosofía, arte, camino o el modo de las cosas. Por lo que se puede concluir que Taekwondo se refiere a una filosofía del combate que utiliza los pies y manos o el arte de patear y dar puñetazos.

En términos generales, el Taekwondo es un arte marcial coreano que utiliza todas las partes del cuerpo en movimientos de ataque y defensa. Sin embargo, una vez que se analiza esta descripción, no parece evidente la diferencia entre esta arte marcial y otras que son conocidas y que comparten esta definición general. Es por esto que es necesario realizar una revisión del origen y características específicas de este deporte.

Las primeras referencias históricas que se tienen de la aparición de las artes marciales en Corea, se refieren a la práctica de un tipo de lucha cuerpo a cuerpo sin la utilización de armas, los términos coreanos que se utilizan para describir estas actividades son: *Subak* y *Taekkyon*; Kim, (2007), menciona que el primer término usado para hacer referencia a este estilo de arte marcial fue *Taekkyon*, utilizado del año del año 57 a.C. al 935 d.C. siendo posteriormente conocido como *Subak*. Estas actividades eran realizadas exclusivamente por los descendientes de familias nobles y distinguidas, aproximadamente en el año 50 a.C.; y fue hasta la aparición de la dinastía Joseon (alrededor del año 1390) que la práctica de estas actividades fueron accesibles a todas las personas (*World Taekwondo Federation*, 2011).

Las dos actividades coreanas por excelencia, al ser abiertas a toda la población, fueron practicadas durante varios siglos; sin embargo, el Taekwondo como lo conocemos actualmente surgió de la combinación e influencia que recibieron de otras artes marciales en específico las Japonesas. Kim (2007) menciona que la ocupación Japonesa a inicios del siglo XX, fue la que mayor influencia tuvo sobre las actividades del pueblo coreano; y una de las actividades que se vieron influenciadas de forma más significativa, fue el desarrollo de las artes marciales. Es este momento en el que se dio el surgimiento de una nueva forma de lucha sin armas que se desarrolló basándose en el *Subak* Coreano e incorporando técnicas Japonesas *Shaolin* y *Karate* (Olivé, 2005).

Al término de la ocupación japonesa con el fin de la segunda guerra mundial, algunas escuelas de artes marciales coreanas retomaron de nueva cuenta sus actividades; sin embargo, se presentó una dificultad generada por la enorme

influencia de diferentes estilos de artes marciales y a pesar de que algunas escuelas comenzaron con sus actividades, fue hasta 1955 que se reunieron en Seúl los representantes de las principales escuelas con el objetivo de elegir un nombre común para el estilo coreano, que hasta entonces era denominado Karate Coreano, resultando como nombre común el *Tae Soo Do* (Tae & Fernández, 2009). Este nombre fue utilizado relativamente poco tiempo, porque, como menciona la *World Federation of Taekwondo* (2011) la denominación del arte marcial *Tae Soo Do* se cambió por *Tae Kwon Do* en 1957.

Una vez que el nombre fue reconocido por las distintas escuelas de artes marciales, fue necesaria la formulación de una legislación que rigiera a estas instituciones dando origen en 1961 a la Asociación Coreana de Taekwondo. Este hecho marca el punto clave que permite identificar los avances actuales del Taekwondo de manera internacional que se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 1. *Desarrollo histórico del Tae Kwon Do.*

1961	Creación de la Asociación Coreana de Taekwondo
1962	La Asociación Coreana de Taekwondo es reconocida por el gobierno Coreano.
1971	Se declara al Taekwondo deporte nacional de Corea
1972	Es creado el Kukkiwon, sede mundial que contiene los registros de todas las asociaciones oficiales a nivel mundial
1973	Es creada la Federación Mundial de Taekwondo (WTF) Se celebra en Seúl el primer Campeonato Mundial de Taekwondo organizado por la WTF.
1974	El Taekwondo es admitido en los Juegos Asiáticos.
1976	Se crea la European Taekwondo Federation (ETF)
1980	La Federación Mundial de Taekwondo. Es reconocida por el Comité Olímpico Internacional.

1983	El Taekwondo es aceptado en los Juegos Panamericanos y Africanos.
1988	El Taekwondo forma parte de los Juegos Olímpicos de Seúl como deporte de demostración.
1992	El Taekwondo es deporte de demostración en los Juegos Olímpicos de Barcelona.
2000	El Taekwondo participa como deporte Olímpico oficial en los Juegos Olímpicos de Sídney.

En párrafos anteriores se ha expuesto el desarrollo que ha tenido el Taekwondo pasando de ser considerado sólo un arte marcial a un deporte olímpico, como lo menciona Estevan (2009), quien afirma que el Taekwondo está considerado dentro de las modalidades de deportes de combate del catálogo de deportes aceptados por el Comité Olímpico Internacional. Por su parte, Cular (2008), menciona que el Taekwondo es un arte marcial de alta intensidad y moderno deporte olímpico, en el que el objetivo es derrotar al oponente usando rápidas y precisas patadas.

Tomando esta última definición como base, se puede observar que la clasificación que se le da al Taekwondo es la de un deporte olímpico, por lo cual ya está regulado; y, aún más importante, se hace referencia a un objetivo concreto. En párrafos siguientes se expondrán algunas características específicas de este deporte contempladas para la consecución de dicho objetivo.

El Taekwondo competitivo es un deporte de combate en el que los competidores tratan de golpear con los pies y puños al oponente en el tronco y cabeza (en las zonas autorizadas y con la potencia establecida), buscando la victoria por puntos o por Knock-Out (Cañadillas, 2012). En una competición oficial, el combate consta de contacto directo y golpes entre dos competidores con la intención de obtener puntos mediante diferentes técnicas realizadas con los pies o con los puños. Los golpes o contactos son válidos, cuando se realizan con manos o pies al tronco del rival y con pies a la cabeza (Gonzalo, 2010).

Actualmente, el reglamento de la WTF (*World Taekwondo Federation*) se utiliza en todos los torneos efectuados en el mundo. Este reglamento consta de 24 artículos que comprenden el propósito y la aplicación de las reglas de competencia. De la misma manera, se mencionan las medidas del área de competencia, equipo y uniforme, divisiones de peso, duración de los combates, sorteo y pesaje de los participantes. Licona (2008) menciona que de igual forma se reglamenta la manera de pelear dentro del área, árbitros, jueces, puntuación, faltas y los aspectos que puedan interferir en el desarrollo del combate.

## **1.5. Tae Kwon Do en México**

En la tabla 1 se mostró el desarrollo internacional que ha tenido el Taekwondo, pero se omitieron eventos exclusivos de México; es por ello que es necesario abordar una vez más el desarrollo de este deporte, pero específicamente el que ha tenido en nuestro país.

### **1.5.1. Desarrollo**

Al estar virtualmente del otro lado del mundo en lo que se refiere a la cuna de las artes marciales, en México eran muy pocas las actividades que se realizaban en cuanto a artes marciales organizadas hasta antes de la década de los 70. Específicamente en los años 1968 y 1969 marcaron el inicio de la organización de Taekwondo como lo conocemos ahora.

En el año de 1968, un grupo de profesores, incluyendo al profesor Daiwon Moon, realizaron un seminario sobre Taekwondo en México, y al siguiente año el profesor Moon regresó al país donde decidió fundar la Asociación Mexicana de Karate Do – Escuela Moo Duk Kwan Karate Coreano (Licona, 2008). El profesor Daiwon Moon es sin duda el principal personaje del Taekwondo en México, además de fundar la

asociación ya mencionada, fue nombrado Director Técnico de la Federación Mexicana de Karate a la vez que fundó la Asociación Moo Duk Kwan de México, asociación que a la fecha posee el título de ser la cuna del Taekwondo en el país.

Al realizarse los primeros Campeonatos Mundiales de Taekwondo, una selección formada por Moo Duk Kwan asistió a los eventos obteniendo la experiencia técnica y administrativa necesaria para fundar en 1975 la Federación Mexicana de Taekwondo.

Es a partir del Primer Campeonato Mundial que el Taekwondo mexicano comenzó una fructífera trayectoria que continúa en la actualidad, siendo este deporte uno de los más sobresalientes, en cuanto a resultados, de los últimos años, comprendiendo Campeonatos Mundiales, Juegos Centroamericanos, Juegos Panamericanos y Juegos Olímpicos.

Además de los buenos resultados obtenidos por los deportistas, México ha participado activamente en el desarrollo del deporte pidiendo ser en varias ocasiones sede de campeonatos mundiales; y aunque en un inicio las instituciones mexicanas no otorgaron el apoyo necesario, en la actualidad este existe y, gracias a los resultados favorables, es constante.

### **1.5.2. Actualidad**

Con el auge que ha tenido el deporte, han surgido numerosas asociaciones de Taekwondo en el país, permitiendo en mayor medida la formación de deportistas de alto rendimiento. Actualmente, la Federación Mexicana de Taekwondo A.C. (FMTKD) está integrada con un total de 32 Asociaciones Estatales, UNAM, IPN y La Laguna, así como grupos y escuelas (FMTKD, s. f.).

Además del número de deportistas y las asociaciones que se han originado, los resultados obtenidos son los que avalan la posición en la que se encuentra

actualmente el Taekwondo mexicano, siendo México considerado una de las potencias en este deporte. Sería menester de otras investigaciones mencionar a detalle la totalidad de los logros conseguidos por los taekwondoines mexicanos; sin embargo, es preciso mencionar que de las últimas 20 medallas conseguidas en Juegos Olímpicos (en el periodo comprendido desde la primer aparición oficial del Taekwondo como deporte olímpico) 6 han sido ganadas por taekwondoines.

Y es en este apartado en el que se basa la presente investigación; concibiendo que en el deporte de alto rendimiento intervienen factores fisiológicos, antropométricos, de rendimiento físico, técnicos, tácticos y psicológicos entre otros (Iwai, 2008). Poniendo énfasis en el aspecto fisiológico, investigaciones como las de Morale (2007) y Gutmann (2014), expresan la relación existente entre la actividad física y el rendimiento cognitivo; es decir, los cambios electrofisiológicos provocados por la realización de algún deporte representan la reordenación de sistemas cognitivos, bioquímicos y emocionales expresados en alteraciones específicas en la actividad cortical del cerebro, lo que resulta en una mayor activación cortical que por ende representa mayor atención, memoria y procesamiento de información.

Es decir, el rendimiento y resultado competitivo de un deportista es multifactorial. Tanto el éxito como el fracaso de un deportista o equipo (entendido en una competición oficial como ganar o perder), proceden de una combinación de capacidades condicionales físicas (fuerza, velocidad, resistencia), técnicas (la ejecución del *drive* en tenis, el golpeo del balón en fútbol), tácticas (defensa en zona en baloncesto, ir junto al pelotón en ciclismo) y psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento), así como de otras variables ajenas del mismo (árbitro, terreno de juego, rival). En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento (Morilla et al. 2003).

En el siguiente capítulo se abordarán algunas características y necesidades ya mencionadas, específicamente las referentes al espectro psicológico dentro del deporte y el alto rendimiento, abordado desde la rama de la Psicología del Deporte.

## Capítulo 2. Psicología del Deporte

John Lawther (1978, en López, 2000) señala que la Psicología del Deporte (en adelante PD) es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la ejecución y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes. Esta definición logra una conjunción de términos, permitiendo resaltar el entendimiento mutuo; es decir, en la práctica deportiva algunos aspectos psicológicos son cruciales para llevar a cabo dicha actividad.

Si bien, como se mencionó en el capítulo anterior, la relación más conocida entre la psicología y el deporte está enfocada hacia la realización de alguna actividad física como paliativo para contrarrestar múltiples problemáticas cotidianas como: estrés, ansiedad, consumo de sustancias, mejora de autoestima y autoconcepto, etc.; sin embargo, esta relación va más allá de ser una alternativa sólo para estas circunstancias.

Cox (2008), afirma que desde esta perspectiva, surge el Psicólogo del Deporte como especialista de los aspectos psicológicos (bienestar, personalidad, motivación, concentración, confianza, etc.) que intervienen en el rendimiento deportivo. Bajo esta misma línea, Pérez (1995) menciona que la PD se puede definir como la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica y el rendimiento deportivo, así como los efectos psicológicos derivados de la participación psicológica.

En los deportes de combate (en especial el taekwondo) las acciones se realizan con gran rapidez, dinamismo, con movimientos precisos y ajustados a las situaciones competitivas determinadas por la capacidad de coordinación y esfuerzo del contrario (Pavón, 2009). Dicho esto, el deportista está sometido constantemente a grandes cargas no sólo físicas, sino también psicológicas como: la concentración, la atención, altos niveles de tensión, estrés y fatiga. Lo anterior mencionado, facilita la formación de un entorno en el cual es común la presencia de presiones tanto en

el proceso de formación del deportista y principalmente en el resultado de las competencias.

Riera (2002) afirma que al concebir la preparación psicológica con un enfoque integral y contextualizado en el entrenamiento deportivo se entenderá la preparación psicológica como una dirección de la preparación del deportista, ésta constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para un modo de actuación autorregulado que contribuya al logro de la excelencia deportiva. En este sentido el comportamiento psicológico de los deportistas puede influir positiva o negativamente en el desenvolvimiento físico, técnico-táctico; y por tanto, en su rendimiento deportivo.

En el capítulo anterior se hizo referencia a algunos tipos de deporte, dicha diferenciación sirvió para identificar puntos clave del deporte de alto rendimiento los cuales serán retomados a continuación para expresar de manera asequible algunas de las características, necesidades y fines de la PD dependiendo de las necesidades del deportista.

El trabajo del psicólogo deportivo en el deporte profesional y semi-profesional, tiene como meta inmediata la obtención de resultados. Para ello, los objetivos se centran en el Bienestar Psicológico del deportista y en el aumento del rendimiento deportivo, partiendo de la premisa básica de que el aspecto psicológico debe de ser considerado definitivamente como parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con el aspecto físico, técnico y táctico (Buceta, 1998).

En el caso del deporte de Alto Rendimiento, se busca principalmente la consecución de metas (principalmente la consecución de buenos resultados); sin embargo, el camino más corto y efectivo se logra a partir de una capacitación global e interdisciplinaria en donde se trabaje de manera conjunta con aspectos físicos, metodológicos y psicológicos, y sin dejar de lado aspectos que hasta hace algunas

décadas no se tomaban en cuenta, como la personalidad de los deportistas, su círculo social y sus intereses.

Sin duda alguna, las diferencias que existen en la conceptualización del deporte han generado prejuicios por parte de entrenadores y deportistas en cuanto a la inclusión de la Psicología en el ámbito deportivo. De manera general se considera a los psicólogos como personas que prestan ayuda solamente a quienes la sociedad cataloga como “desequilibrados” o “desajustados”; y en el caso específico de los involucrados en el deporte de alto rendimiento no se admite que los deportistas “normales” tengan necesidad de ayuda de alguien que haya sido preparado en psicología deportiva (Harris & Harris, 1992).

Teniendo en cuenta lo expresado en los dos párrafos anteriores, y a pesar de que ya se han mencionado algunas definiciones de la PD, es pertinente exponer de manera más detallada el desarrollo de ésta para poder comprender especificidades, desarrollo, metas y necesidades de esta rama de la Psicología.

## **2.1. Antecedentes de la Psicología aplicada al deporte**

De manera similar a lo que sucede con otras ciencias o ramas de las mismas, no hay un momento histórico que se pueda considerar como el nacimiento de la PD. Sin embargo, Cruz (1991) y Gonzalez (1998) hacen referencia a cuatro momentos clave en el desarrollo de la PD, otorgando particular importancia a cada periodo. A continuación se mencionarán cada uno de esos periodos y sus particularidades:

- ❖ La etapa de los Precursores. Esta primera etapa comprende el periodo alrededor de los años 1890 a 1919. Es en esta etapa en la que se le comienza a dar importancia a los factores psicológicos relacionados con el deporte de competición; dando pie a las primeras investigaciones aisladas que

comprendían estas dos variables. Una de esas fue la realizada por Triplett en 1898, quien comparó el rendimiento de los ciclistas que corrían solos con el de los que lo hacían en equipo, afirmando que la motivación competitiva se veía reflejada en un mejor rendimiento.

- ❖ La etapa de Formación, esta etapa comprende de los años 1920 hasta 1944. Esta se caracteriza principalmente por iniciar con la formulación de concepciones teóricas específicas de la Psicología aplicada al Deporte; es decir, se inicia la formación de la especialidad. Este hecho se hizo notorio principalmente por la globalización de las concepciones teóricas, tras la Primera Guerra Mundial, en Berlín se fundó el primer laboratorio especializado en estudios experimentales centrados en la actividad física y la psicología del deporte y en la Universidad de Leipzig se realizaban estudios sobre aprendizaje motor; en cuanto al continente americano, en la Universidad de Illinois, se creó un laboratorio específico para realizar investigaciones sobre problemas psicológicos y su relación con el rendimiento deportivo, abarcando tres áreas específicas: habilidades psicomotrices, factores de aprendizaje y variables de personalidad. Estos trabajos fueron la base sobre la cual surgió la Psicología Deportiva como una especialidad aplicada a la Psicología (Estalella, 2011).
- ❖ La etapa de Crecimiento abarca de 1945 a 1964. Después de los acontecimientos de la Segunda Guerra Mundial el interés en distintos factores se amplió, algunos de ellos fueron el área de aprendizaje motor, reacciones emocionales, influencia del estrés y principalmente en la evaluación de la personalidad del deportista.
- ❖ La etapa de Consolidación es concebida desde el año 1965 hasta la actualidad. Este periodo se caracteriza por el hecho de llevar a la práctica tanto evaluación como intervención con los deportistas las investigaciones realizadas en años anteriores; es decir, comenzaron a utilizarse y

comprobarse las teorías que hasta esa fecha se habían formulado. Es también en este periodo que se llevó a cabo el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en 1965, además de la Asociación Americana de Psicología del Deporte en 1967 (Tamorri, 2004).

Si bien las etapas anteriores son las de mayor aceptación, cabe señalar otra de las distinciones que se han realizado para identificar momentos precisos que permiten reconocer el desarrollo de la PD. esta distinción histórica es la propuesta por Viade (2003) quien menciona cuatro momentos clave en la PD: 1) los antecedentes inmediatos, en este punto surgen los mismos problemas para identificar el inicio de la especialización de la psicología en el ámbito deportivo pero se hace referencia a que surgió de manera paralela con la Psicología Experimental; 2) la investigación de aprendizaje motor y desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada, este punto converge con la etapa de crecimiento ya mencionada, sin embargo, el autor menciona las diferencias puntuales que existían entre los intereses y métodos en cuanto a la evaluación y aplicación de las investigaciones realizadas por países europeos (principalmente la Unión Soviética) y las realizadas en Norteamérica. 3) El establecimiento de la Psicología del Deporte como un nuevo ámbito de la Psicología impulsado por el Primer Congreso de Psicología del Deporte dando origen a numerosas asociaciones nacionales y permitiendo otorgar el reconocimiento de la PD como disciplina académica. 4) La actualidad de la Psicología del Deporte pone de manifiesto las necesidades actuales de esta rama de la Psicología; es decir, la importancia de la preparación psicológica para conseguir un rendimiento óptimo de los deportistas.

A pesar de que ambas diferenciaciones toman en cuenta aspectos en común, aun es complicado organizar de manera general acontecimientos que permitan identificar el origen y desarrollo de la PD antes de que se llevara a cabo el Primer Congreso. Esta dificultad hace visible además la variabilidad de intereses que ha tenido la PD, hecho que una vez más dificulta su conceptualización. Es por ello que

a continuación se expondrán algunas definiciones que permitirán realizar una delimitación de las áreas e intereses de la Psicología del Deporte.

## **2.2. Conceptos asociados a la Psicología del Deporte**

Al inicio del capítulo se señaló que la PD “es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la *performance* y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes.” (Lawther, 1978, p. 11). Esta definición una vez más permite identificar cuáles son los puntos que se deben abordar para un entendimiento de la PD; es decir, se debe tomar como eje central a la psicología como estudio de la conducta humana pero específicamente en el ámbito deportivo. A continuación se mencionarán algunas definiciones que se han hecho de la PD para posteriormente realizar una definición a modo de integración.

“La psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y, por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica” (Antonelli y Salvini, 1983a, p. 2, en Riera, 1985, p. 30)

“La Psicología deportiva constituye una especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte.” (González, 1998, p. 35)

“La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva” (Thomas, 1980, p. 28, en Riera, 1985, p. 31)

La Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física (González, 1992; en Cervello, 2007).

Guillen (2007) menciona que la PD se centra en dos aspectos: examinar el papel de aquellos factores psicológicos que inciden en la iniciación y el mantenimiento de la práctica deportiva, así como del rendimiento del deportista; además analiza los efectos psicológicos tanto positivos como negativos que derivan de la práctica, tanto del deporte recreativo o lúdico, como del deporte de alto rendimiento

Una definición más amplia y relacionada con lo expuesto al inicio del trabajo, es la de Viade (2003), quien afirma que la PD es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas “ciencias del deporte”. Sus bases teóricas y sus aplicaciones prácticas están directamente relacionadas con aquellos países e instituciones deportivas que mayores logros y éxitos han obtenido en materia de competencia deportiva.

Para fines de la presente investigación, centrada en el Deporte de alto Rendimiento, es prudente mencionar que la PD es una rama de la Psicología que, al igual que esta, se ocupa de los aspectos psicológicos tanto individuales como sociales de los deportistas en el momento de la iniciación, mantenimiento, realización y principalmente el rendimiento en alguna práctica deportiva enfocada principalmente en la consecución de metas.

### **2.3. Intereses y aplicaciones de la Psicología del Deporte**

El impacto e interés actual que ha tenido el deporte se debe en gran medida a la mediatización de las competencias de mayor nivel; esto ha provocado que el deporte sea concebido como un fenómeno social de mayor relevancia y

trascendencia (Cox, 2008). Dicha mediatización, además de provocar mayor empape hacia diferentes tipos de deporte por parte de los televidentes, ha generado un alto grado de especialización por parte de los profesionales dependiendo del área específica de estudio, hecho que teóricamente permitiría identificar el campo a desarrollar de cada parte involucrada (deportista, familiares, entrenador y psicólogo deportivo) en la consecución de una meta deportiva.

En el capítulo anterior, se mencionó la concepción del deportista como unidad funcional necesitada de entrenamiento global (Morilla, 2003) y es desde esta perspectiva, que surge el Psicólogo del Deporte como especialista de los aspectos psicológicos (bienestar, personalidad, motivación, concentración, confianza) que intervienen en el rendimiento deportivo (Cox, 2008).

Pese a la tangible división de actividades, los roles tanto del entrenador como del Psicólogo Deportivo no están definidos claramente y en ocasiones pueden interrumpirse, bloquearse o invadirse. Específicamente en lo referente al ámbito deportivo-competitivo es necesario para los miembros del equipo, principalmente entrenadores, psicólogos y familiares, disponer de información sobre el nivel de satisfacción personal, física, mental y emocional de los deportistas.

Aunque es indudable la importancia de un trabajo en conjunto por parte de los formadores deportivos, es en la relación que hay entre estos donde se concibe una de las grandes dificultades. El papel del Psicólogo Deportivo no está, como ya se mencionó, del todo definido; en principio, la relación de cooperación entre el entrenador y otros profesionales se encuentra muy bien establecida, en cambio con el psicólogo, muchas veces el entrenador se siente invadido en funciones. Lo que ha llevado a los psicólogos del deporte a dejar de lado el trabajo continuo con los atletas (López, 2000).

Una alternativa al abandono del trabajo en conjunto por parte de los formadores y los psicólogos deportivos pudiese estar encaminada a enfatizar el análisis activo de

las relaciones interpersonales que generan los deportistas en las sesiones de entrenamiento con los compañeros o el profesor.

Aunque los psicólogos pueden encontrarse con algunas dificultades, deben, como menciona Garzarelli (2007), elegir como objeto de estudio la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, su liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el Bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración, percepción, etc.

En la práctica diaria, el psicólogo puede ser requerido para observar, bien a nivel individual o grupal las actitudes, gestos, dinámica y desarrollo de las sesiones, etc.; es en este caso en el que el entrenador desempeña un papel de marcada importancia, pues al indicar cuales son las conductas del deportista y del grupo se puede identificar liderazgo, subgrupos, relaciones entre estos y cuales elementos están aislados. Con esta información, el psicólogo deportivo realiza un papel activo y puede intervenir de manera concreta en el fomento y desarrollo individual, así como de mejores relaciones dentro del grupo y prevenir acciones no deseadas.

En el aspecto pasivo recae una indudable importancia para el desarrollo del deportista, pero también es uno de los aspectos que más se dejan de lado. En el caso de la relación entre el deportista y sus familiares se ponen de manifiesto distintas dificultades, como el ensimismamiento del deportista que podría provocar el distanciamiento familiar o, desde el otro extremo, la presión constante para la consecución de metas aún más grandes que las que se hayan logrado por medio del constante acoso y hostigamiento al deportista Garzarelli (2007).

El papel del psicólogo deportivo, particularmente en deportes de contacto, conlleva varias complicaciones generadas por el gran número de sesiones de entrenamiento

y tiempo que los deportistas pasan con sus entrenadores. El tiempo que se dedica a desarrollar un programa por parte de un profesional es mínimo y se reduce a sesiones grupales y contadas individuales que sólo están enfocadas al momento previo de la competencia.

Una de las principales premisas de la PD reside en la concepción de que el buen o mal desempeño deportivo está en función (de cierta manera) de la preparación psicológica del competidor, y es aquí donde radica una de las grandes dificultades por la amplia gama de conceptos que existen e influyen en dicha preparación. Una de estas dificultades, son las presiones excesivas hacia el deportista que en ocasiones pueden tener consecuencias negativas. La PD intenta prevenir o minimizar los traumas físicos y emocionales derivados del propósito de excelencia que está implícito en toda la filosofía del deporte de alta competencia (Cervelló, 2007).

Es en este rubro que el Psicólogo Deportivo debe involucrarse con la exigencia provocada por la constante consecución del éxito; esto por medio de la identificación de problemáticas y trastornos asociados al alto rendimiento, proporcionar apoyo personal y estrategias al deportista para que mejore su potencial deportivo; además de identificar el contexto del deportista y realizar una evaluación tanto desde la dimensión psicológica como en su dimensión deportiva (Ezquerro, 2002).

Hasta este punto se han mencionado características que debería tener la práctica del Psicólogo Deportivo; sin embargo, es menester abordar la práctica real que actualmente se realiza en cuanto a la PD.

Balaguer (1994; en Estalella, 2011), remarca la importancia de no centrar el interés de la PD únicamente en el rendimiento deportivo, sino que se deben incluir aspectos como asesoramiento, educación y capacitación, apuntando al desarrollo del deportista desde el crecimiento personal.

Esta afirmación permite identificar dos grandes intereses y aplicaciones de la PD que si bien están diferenciadas, ambas actúan en conjunto para desarrollo del deportista. En la presente investigación se ha mencionado el interés por la consecución de metas (psicología enfocada al rendimiento deportivo); sin embargo, es en este punto en el que se hará mención de otro ámbito que permite a la PD la formación y desarrollo de deportistas; esta es la perspectiva del deporte orientada a la consecución de una mejor calidad de vida. A continuación se presentará de manera sencilla cada una de estas:

- ❖ Psicología enfocada al rendimiento deportivo. Este ámbito parte de las ideas de que en toda competición se producen reacciones psicológicas intensas (González, 1998), además de la presencia de un intento constante de superación y perfección. (Lawther, 1978).

El rendimiento está en función de la autorregulación psicológica del deportista, abarcando desde la etapa de formación hasta la de alto rendimiento. En específico se pueden identificar elementos en los que se centra esta dimensión como: personalidad, entorno social, sexo, motivación de logro, incremento de autoestima y evitación del fracaso.

- ❖ Psicología enfocada a la calidad de vida. Este ámbito parte de la idea de la práctica deportiva vista como experiencia social de carácter relajador o lúdico (Harris & Harris, 1992); Lawther, (1978) en el mismo sentido, menciona que al realizar actividad física, las personas se dejan absorber por el juego olvidando frustraciones temporalmente.

La actividad físico-deportiva puede tener una influencia, directa o indirecta, sobre la calidad de vida en un doble sentido: por todo lo que puede aportar (mejorar la condición física, facilitar relaciones interpersonales, disfrute, etc.), y por todo lo que puede evitar (deterioros físicos, soledad, alteraciones emocionales, entre otros) (Estalella, 2011).

Al converger, estas dimensiones tienen como puntos en común el desarrollo físico y psicológico del deportista no diferenciando el nivel deportivo en el que se encuentren. Cabe señalar que la “salud” es el principal aspecto que se tiene como base en la PD. La salud no sólo se entiende como la ausencia de conflictos, sino que comprende un grado suficiente de bienestar físico, psicológico y social (González, 1998).

Esta definición permite identificar el término bienestar, de gran interés para la presente investigación; además de simplificar las características que presenta cada una de estas esferas. a) El bienestar físico concebido desde estética hasta favorecer el funcionamiento general del organismo y la prevención de enfermedades; b) el bienestar social entendido como el desarrollo personal y social, expresado en el aumento su autoestima; y c) el bienestar psicológico ligado desarrollar liderazgo, competitividad, capacidad de cooperación, deportividad, auto-realización y auto-confianza (Williams, 1991). Esta última esfera será abordada ampliamente más adelante.

#### **2.4. Actualidad Mexicana de la Psicología del Deporte**

Al igual que en el resto del mundo, en México no existe un momento histórico que marca el inicio de la especialización de la PD; por ello, Morán y Rodríguez (2009) señalan que la práctica de la PD se desarrolló desde una perspectiva de la psicología general más que propiamente como psicología aplicada al deporte.

De manera similar a lo acontecido en otros países, la práctica de la Psicología aplicada al Deporte surgió por la necesidad de obtener resultados. En el caso específico de México, esta necesidad tuvo su origen en los años sesenta y en un deporte en particular: el fútbol.

Es dentro de la preparación de futbolistas donde se dan las primeras intervenciones de carácter psicológico. Isidro Galván trabajó directamente con futbolistas profesionales siendo el encargado de la atención psicológica de la selección mexicana de fútbol que represento a México en las Olimpiadas de 1968 (Rodriguez & Moran, 2010); sin embargo, no existían bases teóricas ni antecedentes prácticos con que sustentar el trabajo realizado hecho que provoco poca comprensión de los deportistas y medios de comunicación, calificándolo de innecesario y poco beneficioso (Salazar, 2008).

El trabajo con los futbolistas constituye el primer acercamiento mexicano a la PD, que al ser mal recibido propició un estancamiento en cuanto a práctica, formación y actualización por parte de instituciones, federaciones y profesionales de la salud. Fue hasta la década de los 70s que la Universidad Nacional Autónoma de México retomó el trabajo, con Octavio Rivas y sus trabajos sobre deporte y la psicología aplicada sirviéndose de un modelo teórico de Análisis Transaccional, además de las investigaciones de Cuevas Novelo sobre el cuadro psicodinámico de la personalidad (Sanchez, 1981; en Angeles & Hernandez, 2007).

A finales de esta década, la difusión de la PD aumenta en gran medida gracias al trabajo realizado por Octavio Rivas con los futbolistas de la Selección Nacional, dando pauta para el surgimiento de diferentes medios de especialización, investigaciones y foros dedicados exclusivamente al fomento de la Psicología aplicada al Deporte (ver Tabla 2).

Tabla 2

*Desarrollo histórico de la Psicología aplicada al Deporte en México.*

1978	La Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, organiza el I Simposium Internacional de Psicología del Deporte.
------	--

1981 – 1984	Cursos dirigidos a entrenadores deportivos organizados por la UNAM, en la Dirección General de Actividades Deportivas de dicha universidad (Heredia, 2005).
1983	I Coloquio de Psicología Aplicada al Deporte en la Facultad de Psicología de la UNAM.
1987	Guillermo Dellamary funda la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte, avalada por la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte.
1988	Se crea la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), como organismo rector del deporte a nivel nacional.
	Se lleva a cabo el “Primer Diplomado anual de Psicología del Deporte”.
1990	Se crea la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas de la CONADE, espacio de incursión de psicólogos del deporte en el ámbito del alto rendimiento.
	Apertura del programa de Maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte por parte de la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua (Moran, 2002).
1991	La CONADE, convoca al I Encuentro Nacional de Psicólogos del Deporte, dirigido a los psicólogos interesados en el ámbito del deporte en el país (Morán, 2000).
1994	La Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte realiza en Guadalajara el encuentro internacional denominado Psicopedagogía del Deporte y la Educación Física en las escuelas primarias.
1998	Guillermo Dellamary organiza el I Congreso Internacional de Psicología del Deporte, en el que participaron Gloria Balagué, José María Buceta y Sidonio Serpa.

1998	Se funda la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte (AMPD),
1998 – 2000	Se forma la primera generación de psicólogos deportivos con título de maestría en el país
1999	Se funda la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (PSIDAFI), presidida por Claudia Rivas.
	Creación del “Laboratorio de Psicología del Deporte” en la Universidad ITESO de la ciudad de Guadalajara.
2001	Se funda la Universidad del Fútbol en Hidalgo, la cual imparte la Maestría en Ciencias del Deporte y Alto Rendimiento.
	El ITESO publica el libro de Luis Gustavo González “Estrés y deporte de alto rendimiento”.
	En la Revista de Psicología de Deporte aparece un artículo de Claudia Rivas “Intervención psicológica en adiestramiento ecuestre”
2002	Parma Aragón publica el artículo “Intervención psicología con deportistas paralímpicos Sydney 2000”.
2003	La Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) imparte el Diplomado de Psicología del Deporte.
2004	La UADY abre la Maestría en Psicología Aplicada con seis opciones de especialización, siendo una de ellas la de Psicología del Deporte.
2006	Arturo Alba elabora el primer cuaderno de psicología y salud, denominado “La magia del esfuerzo. Retos y bienestar emocional en el deporte” (Alba, 2006).
2007	Se imparte la Maestría en Psicología de la Actividad Física y el Deporte impartida por la Universidad Autónoma de Madrid en convenio con la Universidad ITESO en Guadalajara.

	El Instituto de Occidente del Estado de Sonora, crea la licenciatura en Psicología Deportiva.
2008	PSIDAFI convoca al VII Congreso de Psicología del Deporte que se efectúa en la ciudad de Guadalajara.

En la tabla anterior se expresa de manera sencilla el desarrollo que ha seguido la PD en el transcurso de la década de los 60s hasta la actualidad; sin embargo, cabe resaltar algunos aspectos que hasta el momento no se han mencionado; como la participación fundamental de organismos gubernamentales como la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), el Instituto Mexicano del Seguro Social, (IMSS), la Escuela Superior de Educación Física y promoción Deportiva del Distrito Federal.

Es conveniente recalcar de igual manera que tanto las investigaciones, publicaciones y eventos que se han realizado, con la función de difusión y formación, están dirigidos tanto a psicólogos como a entrenadores y profesores de educación física; además de buscar orientaciones prácticas para la mejora del rendimiento deportivo en diferentes disciplinas desde el enfoque de la psicología del deporte.

Es preciso señalar las dificultades que, aun en día, se presentan tanto en nivel aplicado como en formación teórica pese a las diferentes opciones de capacitación que existen actualmente. A nivel aplicado seguían siendo escasos los profesionales de la psicología vinculados al deporte, la formación es básicamente autodidacta debido a la falta de fomento y creación de programas de posgrado y a la dificultad para acceder al material publicado en el extranjero. Para la mayoría de los psicólogos en formación, el campo de la psicología del deporte es aún un ámbito de desarrollo profesional desconocido y poco explorado, recibiendo nula o poca atención por parte de las facultades de psicología (Rodríguez, 2010).

Este hecho, aunque preocupante, ha exigido y permitido que de manera paralela a la formación nacional en cuanto a la PD, gran parte de los Psicólogos Deportivos activos en el país tengan la oportunidad de recibir formación en el extranjero, principalmente en programas ofrecidos por Cuba y España. Este intercambio generó que a nivel teórico se pudieran identificar dos escuelas que tuvieron una influencia en la formación de los psicólogos en México. Por una parte la escuela cubana, centrada en las necesidades específicas de cada deportista y las demandas psicológicas del competición y por otra parte los modelo cognitivo-conductuales e interaccionistas de la escuela española y norteamericana (Rudik, 1982).

Con la ayuda del intercambio académico internacional de los Psicólogos Deportivos mexicanos, además de los foros creados para el mismo fin, el contexto deportivo mexicano se ha empapado en gran medida de las ideas de la PD desarrollada en distintos países y prestando principal importancia al ámbito de alto rendimiento y en particular a los deportes profesionales.

Históricamente, los programas de psicología del deporte que se han llevado a cabo sólo cumplen la función de preparación para competencias específicas o ciclos olímpicos y al terminar la participación de los deportistas, concluyen de igual manera los programas; esto debido a que el apoyo de los programas psicológicos dependían tanto del Comité Olímpico Mexicano y la CONADE.

Actualmente, algunas Universidades mencionadas en la tabla anterior, además de algunas particulares, han creado espacios destinados a la psicología del deporte con el fin principal de otorgar servicio psicológico a sus equipos deportivos. Sin embargo, en el ámbito aplicado se observa una mayor inserción de psicólogos del deporte en los diferentes centros estatales del deporte que trabajan principalmente en la atención de los deportistas de alto rendimiento y en instituciones deportivas privadas siendo una vez más el “fútbol” el deporte que emplea, de manera general, más recursos al ámbito de la PD como formación de los deportistas.

Rodríguez (2010) menciona que en la actualidad, la PD mexicana abarca una mayor gama de Deportes como: el tenis, el fútbol americano, el automovilismo, la natación sincronizada, la natación, el golf, la gimnasia artística, etc. No obstante, acciones dirigidas a la generación de propuestas de especialización (programas de maestría principalmente), la apertura de mayores espacios de inserción profesional, la consolidación del asociacionismo, la promoción y generación de conocimiento científico y la consolidación de la psicología del deporte como una opción de desarrollo profesional para los psicólogos en formación (mayor presencia en los planes de estudio) siguen siendo tareas prioritarias.

A lo largo de este apartado se han mencionado puntos clave en la consolidación y desarrollo de la PD, tratando de abarcar cada una de los elementos característicos de esta. Pese a ello, se ha profundizado más en el ámbito del alto rendimiento deportivo dejando de lado deliberadamente el enfocado a la “calidad de vida”. Esta esfera será retomada en el siguiente apartado profundizando específicamente en un elemento de esta rama de la Psicología del que ya se hizo mencionó, el Bienestar.

### **Capítulo 3. Psicología Positiva**

Histórica y regularmente, la Psicología se ha desarrollado bajo la perspectiva de la psicopatología (Vera, 2006), hecho que parece lógico si se parte de la premisa de que el objetivo de ésta es reducir o curar patologías, o como mencionan Seligman y Csikszentmihalyi (2000), aliviar el sufrimiento humano logrando un cuerpo sólido de conocimientos.

Durante el último siglo, la Psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio del ser humano visto desde la patología, dando pie a teorías basadas en lo patogénico y enfocadas en lo negativo; esta línea de trabajo ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado las características positivas del ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) como son: la alegría, la creatividad y, en lo que concierne a la presente investigación, el bienestar. Vázquez (2013) de igual manera menciona que la investigación psicológica ha descuidado el Bienestar, la satisfacción y la felicidad, así como sus beneficios. Dicho de otra forma, se han omitido aspectos positivos del ser humano involucrados en el crecimiento, desarrollo personal y calidad de vida.

Es bajo estas circunstancias que surge la Psicología Positiva para contrarrestar las bases patogénicas que hasta hace algunas décadas se tomaban como pilar, teniendo como principal objetivo, como mencionan Wood y Joseph (2010) en Carpena (2014), estudiar como la emergencia descontextualizada de emociones negativas, promoción deficitaria de emociones positivas y determinadas circunstancias de la vida diaria, pueden explicar ciertos trastornos.

A manera de resumen, y como ya se mencionó, la Psicología Positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos y patologías psicológicas; es decir, se tiene una concepción distinta a la que presentan otras ramas de la Psicología, que están focalizadas en corregir y disminuir los efectos de las patologías ya presentes.

Si bien parecen terminologías distintas, no es sencillo ni prudente hacer un balance acusador de estas dos formas de concebir la salud lógica del ser humano. Es por ello que se detallará a continuación cual fue el camino que siguió y sigue la Psicología Positiva (en adelante PP) que permitirán identificar las bases sobre las cuales se formó esta.

### **3.1. Antecedentes y desarrollo**

Continuando con lo expresado en el apartado anterior, Benatuil (2004) menciona que tradicionalmente las investigaciones en psicología estuvieron orientadas hacia problemáticas relacionadas con los aspectos patológicos del ser humano; recién en las últimas décadas los psicólogos comenzaron a interesarse por los aspectos salugénicos. Sin embargo, algunos autores realizaron investigaciones que ayudaron a profundizar en los aspectos positivos del ser humano además de ayudar al desarrollo de la PP antes de que esta fuera propuesta. Algunos autores como Carl Rogers, Abraham Maslow, Gordon Allport y Carol Ryff, así como sus contribuciones serán expuestos más adelante.

Teniendo como preámbulo lo expuesto, la PP es una rama de la Psicología relativamente nueva que fue propuesta por Martín Seligman, otrora presidente de la *American Psychological Association* (APA), quien en 1998 propuso a la PP como una nueva ciencia para el estudio de las experiencias positivas subjetivas, los rasgos positivos y las comunidades positivas, construyendo así una nueva perspectiva acerca de “cómo vivir nuestras vidas bien” (Castro, 2010).

Si bien, la propuesta de Seligman se basa en la premisa de no concebir a la salud mental con ausencia de enfermedad, es un hecho que se encuentran similitudes con la corriente humanista. Sin embargo, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) mencionan que desgraciadamente, la psicología humanista no se ha visto acompañada de una base empírica sólida. Seligman (2005, en Prada, 2005)

menciona que en el desarrollo de la PP se pueden identificar algunos paradigmas aportados por el psicoanálisis, conductismo, humanismo y psicología existencialista.

Bajo esta afirmación, la PP ha optado por desprenderse de la etiqueta filosófica y espiritual; es decir, dejar de lado una corriente dogmática. En cambio, se sirve de la investigación científica para el desarrollo y comprensión de las cualidades y emociones positivas con el fin de lograr una buena calidad de vida y bienestar sin dejar de lado la metodología de las ciencias de la salud.

Aunque la PP sea una propuesta reciente, Peterson (2006) menciona que tiene un corto pasado pero una larga historia. Trabajando con esta idea, es necesario tomar como primeros esbozos el interés hacia el bienestar y la satisfacción que tenían los estudiosos de la antigua Grecia. Uno de ellos, Aristóteles (traducido en 1952), desarrolló el tema de la eudaimonia, y sobre cómo la vida virtuosa podía ser la vía para llegar a ella.

Aunque se han mencionado pocos momentos que se pueden catalogar como claves en el desarrollo de la PP, estos permiten identificar a grandes rasgos el camino que ha seguido. En primera instancia se debe hacer mención del interés de los antiguos griegos por el desarrollo del potencial humano y las ideas crecientes acerca de satisfacción y bienestar; estas ideas dieron pie a que algunos psicólogos desarrollaran investigaciones enfocadas a la satisfacción, pudiendo catalogar éstas como las enfocadas a la Psicología Humanista y en tercera instancia y como inicio formal de la PP, las ideas propuestas por Martin Seligman en 1998; aunque fue hasta el año 2000 en el que Seligman y Csikszentmihalyi publicaron en *American Psychologist* por primera vez sobre *Positive Psychology*. Este artículo es considerado como el acta de nacimiento de lo que hoy conocemos como PP (Bisquerra, 2009).

Hasta este punto se ha identificado la principal idea sobre la que se basa la PP; sin embargo, no se han mencionado sus características, alcances y principales intereses. A continuación se expondrán algunas definiciones de diferentes autores que permitirán contestar la pregunta: ¿Qué es la Psicología Positiva?

### **3.2. Conceptos asociados a la Psicología Positiva**

Al igual que sucede con las definiciones de otras ramas de la Psicología, el tratar de obtener una definición unánime de la PP es complicado y cada autor se refiere a ella de una forma personal; es por ello que a continuación se presentaran algunas definiciones que servirán para obtener una propia que trate de no dejar alguna característica de lado.

Gable y Haidt (2005) mencionan que la PP es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o al óptimo funcionamiento de personas, grupos e instituciones.

La PP no es más que el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas. Analiza al “hombre promedio” con un interés en buscar que funciona, que es correcto, que mejora (Sheldon & Kasser, 2001).

En el año 2005, *The Journal of Positive Psychology* se refirió a la PP como las perspectivas científicas acerca de que hace que la vida sea digna de ser vivida, mencionando además que se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, a la completud y a prosperar.

Una definición que involucra más aspectos es la aportada por Linley, Joseph, Harrington & Wood (2006) en Castro (2010), donde se menciona que la PP puede ser entendida como el estudio del funcionamiento psíquico óptimo tanto de personas, como de grupos o instituciones, o que vendría a corregir el desequilibrio

entre la investigación psicológica y práctica centrada exclusivamente en variables psicopatológicas. Asimismo la PP intenta entender las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una vida plena, haciendo hincapié en la rigurosidad del método científico.

Por su parte, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) señalan que el campo de la PP se refiere a las experiencias subjetivas: bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (para el futuro); y fluir y felicidad (en el presente). A un nivel individual refiere a los rasgos individuales positivos: capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento, sabiduría. A un nivel grupal, refiere a las virtudes cívicas y las instituciones: responsabilidad, altruismo, moderación, tolerancia y ética.

Y finalmente Carr (2007) se refiere a que esta nueva rama se ocupa principalmente del estudio científico de las fuerzas y de la felicidad del ser humano.

Estas últimas dos definiciones aportan los terminos de felicidad y bienestar que servirán de pilar para la presente investigación y que se desarrollaran en el capítulo siguiente.

Una vez expuestas estas diferentes formas de concebir a la PP, es preciso mencionar que si bien todas ellas tienen temas en común, de igual manera cada una de ellas hace singular énfasis en cuestiones diferentes. Las primeras tres definiciones son generales y aunque hacen notar que la finalidad de la PP es el funcionamiento óptimo del ser humano, omiten por completo el medio por el cual se puede o debe conseguir. Por otra parte, las definiciones propuestas por Linley, Joseph, Harrington y Wood (2006) en Castro (2010) y Seligman y Csikszentmihalyi (2000) llenan el vacío creado por las anteriores; estos autores mencionan el interés en algunos procesos para lograr el mismo fin.

A manera de resumir e incluir todos los aspectos que se han mencionado y crear una propia definición, se puede concluir que la PP es una rama de Psicología que ha se desarrollado a la par de esta última, se basa en la premisa de fijar como meta la formación optima del ser humano sirviéndose de procesos que hasta hace pocas décadas eran omitidos por la investigaciones que se realizaban; es decir, se basa en aspectos salugénicos como medio de prevención. La PP tiene como fin el desarrollo óptimo del individuo basado en aspectos positivos; es decir, se vale de algunos procesos como satisfacción y bienestar para conseguir una mayor calidad de vida.

### **3.3. Intereses de la Psicología Positiva**

Si bien se han señalado algunos de los intereses más conocidos de la PP, es necesario ahondar más sobre las premisas principales que sustentan esta rama de la Psicología. Para ello es necesario no omitir que la Psicología concebía al ser humano como ente pasivo que realiza la función de reaccionar ante estímulos externos; es decir, como mencionan Seligman y Csikszentmihalyi (2000) acerca de que la perspectiva reduccionista ha convertido a la Psicología en una “ciencia de la victimología”, concerniéndole sólo aspectos negativos, como el sufrimiento y el auge de las investigaciones de trastornos mentales; es decir, centrándose únicamente en la reparación de daños.

A lo largo de la presente investigación, se ha mencionado que históricamente los psicólogos han tenido como meta principal el tratar los trastornos mentales desde un marco patogénico; sin embargo, en los últimos años se han realizado investigaciones que, basadas en algunas ideas principalmente de la Psicología Humanista, han permitido dar un giro al marco metodológico hasta hace unas décadas utilizado y resaltar la necesidad de mostrar interés en los aspectos positivos del ser humano. Es bajo esta premisa que, Seligman (2003) sugirió que los temas esenciales de la PP se podrían dividir en tres bloques o vías de acceso

para una vida plena: el estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, y el estudio de las organizaciones positivas. A continuación se describirá brevemente cada uno de estos tres elementos según Castro (2010) sin olvidar que son complementarios obviando la relación recíproca entre ellos.

- ❖ El estudio de las emociones positivas o vida placentera (*pleasant life*), es el más conocido y responde a la noción más comúnmente extendida de felicidad. Consiste en incrementar, la mayor parte del tiempo, la cantidad de emociones positivas para ser feliz. La propuesta es netamente hedonista y considera que la felicidad consiste en tener la mayor cantidad de momentos felices a lo largo de nuestras vidas.
- ❖ El estudio de los rasgos positivos se refiere a la ruta que tiene que ver con el compromiso (*engagement life*). El placer se deriva del compromiso con la tarea efectiva y con la capacidad de experimentar o fluir (*flow*). Se alcanza el estado de *flow* cuando una actividad nos absorbe y tenemos la sensación de que el tiempo se detuvo. Para alcanzar el *flow* es necesario que la tarea no sea ni muy aburrida ni tampoco muy estresante, porque el *flow* se pierde.
- ❖ Estos dos pilares hacen referencia a cuestiones individuales, en cambio, el estudio de las organizaciones positivas o vida con significado (*meaningfull life*) tiene que ver con la búsqueda de sentido y eso sólo puede entenderse en un contexto global más amplio. Esta tercera vía es la aplicación de las fortalezas personales para el desarrollo de algo más importante y amplio que uno mismo; es decir, poder aplicar las fortalezas para ayudar a los demás y hacer que éstos puedan desarrollar sus potencialidades. Generalmente, este proceso se da a través de las instituciones: la familia, el trabajo, la escuela, la comunidad.

A manera de conclusión, la PP tiene como bases para la consecución de una vida placentera, el estudio de las emociones positivas los rasgos positivos y los estados

de *flow*, además del estudio de las instituciones positivas. Sin embargo, Seligman (2009) agregó un cuarto pilar de estudio: los vínculos positivos (vida social) como vía de acceso a la felicidad. Esto tiene su origen en las investigaciones sobre el bienestar psicológico, que identifican a las personas extremadamente sociables como las más felices. (Castro, 2010).

Como se mencionó, los pilares o vías descritas son complementarias; Peterson (2006) afirma que si bien las personas pueden alcanzar la vida plena a través de cualquiera de las tres vías, aquellos que registran mayor satisfacción son los que emplean conjuntamente las tres rutas

Una vez expuestos los puntos clave de la PP pareciese sencillo identificar los conceptos que han ganado mayor relevancia en cuanto a su desarrollo e investigación. Es en este punto donde se debe ser cuidadoso y no caer en el error de considerar a la PP como la rama que estudia únicamente algunos constructos específicos como: calidad de vida, bienestar y felicidad.

Es cierto que generalmente las investigaciones están enfocadas a desarrollar alguno de estos términos y los toman como elemento central, omitiendo en algunas ocasiones el desarrollo histórico que han tenido estos en relación con la PP y sus (hasta ahora) cuatro pilares. En la presente investigación se han dejado de lado algunos constructos de vital importancia como lo son: la resiliencia, o el estudio de cualidades positivas, como la sabiduría, amabilidad o generosidad por mencionar algunos. Es en este punto donde radica la importancia de exponer los puntos anteriores; es decir, una vez expuestos los intereses de la PP es pertinente entrar de lleno al constructo base de esta investigación: el Bienestar Psicológico. Para ello será necesario hablar del desarrollo de otros dos términos de los que se sirve para ser concebido como actualmente lo es; estos constructos son la felicidad y el bienestar.

### 3.4. Concepto de Felicidad

Fue a inicios del siglo IV A.C. que los antiguos filósofos griegos comenzaron a reflexionar acerca de la felicidad, y aunque aún ellos discernían en sus opiniones, la mayoría de los escritos se basan en lo expuesto por Herodoto (1971) quien fue el primero en utilizar el término *eudaimon* (felicidad) proveniente de *eu* (bueno) y *daimon* (dios, espíritu, demonio); entonces el termino *eudaimonia* hace referencia a nociones de fortuna y divinidad. Desde el punto de vista de Herodoto, la felicidad no es un sentimiento, ni un estado subjetivo, la felicidad es una caracterización de la vida entera, que sólo puede evaluarse en el momento de la muerte y en gran medida es cuestión de azar (Mahon, 2006).

Platón (1921) menciona, a grandes rasgos, que la felicidad es deseada por todos y sólo se obtiene mediante el buen uso de las cosas; es decir, para obtener la felicidad es necesario el uso de todos los medios para lograr el mayor saber posible. En términos generales, Platón comprendía a la sabiduría como uno de los medios para alcanzar la felicidad.

Por su parte, Epicuro (2001), concibe a la felicidad como una doctrina del placer cuyo objetivo es el deseo de multiplicar los objetos de placer; es decir, *hedonismo*, palabra proveniente de *hedone* (placer); este término indica la búsqueda del mayor goce posible así como la evasión del sufrimiento en la medida de que el placer aumente. Expresado en otras palabras, para lograr la felicidad se deben elegir los placeres que sean compatibles con esta y evitar aquellos que produzcan insatisfacción.

Ya en siglos más recientes, algunos pensadores trataron de igual manera con el término felicidad; uno de los más reconocidos fue Descartes (1649) quien escribió que las personas felices son aquellas que aunque presenten pasiones, utilizan su razonamiento; es decir, estas personas tienen satisfacción por todas las cosas

incluso las molestas. A diferencia de las personas que no han obtenido la felicidad y se dejan llevar por las pasiones.

Si bien hasta este punto las nociones que se tenían acerca de la felicidad se reducían al desarrollo y educación personal, fueron Hume y Montesquieu quienes afirmaron que la persecución de la felicidad constituía la base de la motivación individual y el bienestar social (Csikszentmihalyi, 1999); es decir, estos autores hacen referencia a que la felicidad puede ser alcanzada, si, a través del desarrollo individual, pero de igual manera está sujeta a reglas sociales.

A pesar de que la felicidad había sido estudiada por los filósofos griegos, es menester ahora mencionar que fue hasta 1973 que el *Journal "Psychological Abstracts"* comenzó a listar la felicidad en su índice temático (Diener, 1984). Desde ese momento se han publicado innumerables artículos sobre la felicidad, motivación, satisfacción, bienestar subjetivo y bienestar psicológico.

Ryan y Deci (2001) han propuesto una organización de los diferentes estudios respecto a las dos grandes tradiciones filosóficas ya mencionadas: una correspondida fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Algunos autores (Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002) han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar subjetivo (*Subjective Wellbeing, SWB*) como principal representante de la tradición "hedónica", y el constructo bienestar psicológico (*Psychological Wellbeing, PWB*) como representante de la tradición "eudaimónica".

En cuanto a la perspectiva "hedónica", los psicólogos que han adoptado esta para el estudio del bienestar, pueden encuadrarse dentro de una amplia concepción del hedonismo que incluye la preferencia por los placeres tanto del cuerpo como de la mente (Kubovy, 1999). De hecho, la visión predominante dentro de los psicólogos hedónicos es que el bienestar consiste en la felicidad subjetiva construida sobre la

experiencia de placer frente a displacer, incluyendo los juicios sobre los buenos y malos elementos de la vida (Ryan & Deci, 2000).

En lo que concierne a la perspectiva “eudaimónica”, Aristóteles (traducida en 1925) define la felicidad como los sentimientos que acompañan a un comportamiento en una dirección consistente con el desarrollo del verdadero potencial. Según Aristóteles la verdadera felicidad se encuentra en la expresión de la virtud. Este término no designa, por tanto, un estado de satisfacción pasajera, sino el conjunto de una vida lograda.

Una vez expuesto lo anterior, se puede entender a la felicidad como la condición humana que se puede alcanzar al amalgamar el bienestar y los sentimientos positivos; esta conjunción tiene como fin un sentimiento de autorrealización personal y social.

La presente investigación se centra en la perspectiva eudaimónica y lo comprendido dentro de esta; es decir, el Bienestar Psicológico. Para entrar de lleno en este tema, es necesario analizar en primer lugar el término Bienestar y aunque Fierro (2006) habla de fusionar los términos Felicidad/Bienestar al asegurar que son conceptos intercambiables cotidianamente, se tomarán como entes separados aunque, como ya se vio, estrechamente relacionados.

### **3.5. Bienestar**

Queda claro que la consecución de la felicidad es una de los principales intereses de la PP así como de la mayoría de las personas, dando por sentado que el término Bienestar, al estar relacionado con esta, recibe de igual manera una gran relevancia digna de particular atención. En el presente apartado se abordará el término Bienestar prestando principal interés en su desarrollo.

Importante, en primera instancia, es señalar la relevancia que conlleva el Bienestar visto no sólo como sinónimo de placer o tranquilidad sino como un ente de vital importancia para el desarrollo de la salud mental y física, así mismo con las consecuencias sociales que estas conllevan.

En párrafos anteriores se he desglosado *grosso modo* el interés histórico que ha tenido la explicación y mayor aun conseguir la felicidad; es desde el punto de vista de la consecución que se puede obviar el aporte personal que representa; sin embargo, visto desde un punto de vista social, el Bienestar aporta beneficios en forma de estabilidad y satisfacción familiar, de satisfacción en las relaciones interpersonales, de rendimiento a nivel laboral y de buena salud y mayor longevidad (Lyubomirsky , King y Diener, 2005).

Al igual que sucede con numerosos constructos, diversos investigadores han propuesto su particular definición de Bienestar mostrando una vez más la dificultad de llegar a un consenso para detallar una definición única. Otros en cambio, han ampliado la revisión teórica del concepto destacando su dimensión subjetiva, evolutiva y multidimensional, dando importancia a las condiciones individuales y socioculturales que lo facilitan o dificultan (Ballesteros; 2006); es bajo esta perspectiva (y como ya se hizo con el término felicidad) indispensable revisar algunos de los primeros esbozos del Bienestar hasta la actualidad para, de esta manera, hacer comprensible que este término no es nuevo ni exclusivo de la PP, además de hacer notar las diferentes teorías que abordan el Bienestar y de qué manera han influido en la concepción actual que se tiene del Bienestar.

A continuación se mencionarán algunos de los autores, así como sus investigaciones, que han prestado interés en el Bienestar.

### 3.5.1. Teoría de la motivación de Maslow

En 1968, Abraham Maslow desarrollo la teoría de la motivación humana que se puede describir a grandes rasgos gracias a los siguientes supuestos: 1) hace referencia a una orientación holística de la motivación; es decir, la motivación afecta a la persona en su totalidad; 2) la motivación puede ser desconocida y puede proceder de motivos distintos; 3) las personas están motivadas por una necesidad, cuando esta es satisfecha pierde motivación y es reemplazada por otra necesidad; 4) las personas están motivadas por las mismas necesidades básicas y 5) las necesidades se clasifican jerárquicamente y se debe satisfacer las necesidades inferiores antes de que las de nivel superior se conviertan en motivaciones. Es este último supuesto el que quizá sea más reconocido, generalmente se hace referencia a él denominándolo como necesidades básicas, las cuales tienen un propósito y cada nivel representa una necesidad menos fundamental para la supervivencia (Medina, 2011). Si bien las necesidades básicas distan mucho de las superiores como la auto-realización, es necesario cumplir estas debido a que conforme se satisfacen las necesidades básicas, los humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados. A continuación se expondrá cuáles son estas necesidades en orden jerárquico:

- ❖ Necesidades fisiológicas. Son las necesidades básicas para mantener la salud física y difieren de otras necesidades al poder satisfacerse plenamente o en exceso.
- ❖ Necesidades de seguridad. Son las necesidades que hacen sentir al individuo seguro y protegido, dentro de estas están la seguridad física, estabilidad, dependencia, libertad y protección. Al no poder satisfacer en exceso estas necesidades, en ocasiones se sufre de ansiedad básica.
- ❖ Necesidades de filiación y afecto. Son las necesidades de asociación, participación y aceptación; entre estas necesidades se encuentra el deseo

de amistad, tener pareja y formar una familia sin olvidar el deseo de contacto sexual.

- ❖ Necesidades de estima o respeto. Hay dos tipos de necesidades de estima, la alta y la baja. La estima alta concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, sentimientos de valor y confianza en la propia persona basada en la competencia y deseo de éxito; y la estima baja concierne al respeto de las demás personas, la percepción del prestigio o aprecio percibido de los demás
- ❖ Necesidades de autorrealización. Siguiendo lo expresado en párrafos anteriores, una vez satisfechas todas las necesidades anteriores, tienen lugar las necesidades enfocadas al logro personal, la realización del potencial y la creatividad. Estas son las necesidades más elevadas y a través de su satisfacción se encuentra un sentido a la vida.

A pesar de que el quinto supuesto menciona que las necesidades se satisfacen en orden jerárquico, a veces este orden se invierte, para algunas personas, el impulso creativo que es una necesidad de autorrealización, puede tener prioridad por encima de las necesidades fisiológicas y las de seguridad. Las necesidades de niveles inferiores se deben satisfacer para que se puedan activar las de nivel superior hasta llegar a la autorrealización (Maslow, 1968).

Maslow (1991) también menciona que las personas autorrealizadas están motivadas por necesidades impulsivas también denominadas metanecesidades; estas necesidades son muy variadas y numerosas, algunas de ellas son: la verdad, bondad, unidad, vitalidad, singularidad, perfección, justicia, fortaleza y autosuficiencia, siendo estas el indicador de salud mental o psicológica. De igual manera, cuando el proceso hacia la autorrealización se corta, aparecen reacciones desanimadoras y la conducta se focaliza hacia la evitación impidiendo el desarrollo autónomo. Maslow propone una concepción de la patología, relacionando que cuando no se colman las necesidades de autorrealización, surgen determinadas alteraciones llamadas metapatologías como: depresión,

invalidez emocional, disgusto, alineación y un cierto grado de cinismo (Gautier & Boeree, 2003)

### **3.5.2. Funcionamiento pleno de Rogers**

Trabajando en el mismo sentido que Maslow, Rogers creía en la necesidad específica de crecimiento personal que está presente en todas las personas; y es en gran medida gracias a esto que el individuo se ve impulsado a ser lo que genéticamente está diseñado para ser.

Entrando de lleno con Rogers, este, en 1961 basa su teoría en los supuestos de: la tendencia formativa, que no es otra cosa que la tendencia a evolucionar; y la tendencia realizadora que se refiere al deseo de desarrollar el potencial. Es en estos dos apartados que se hacen evidentes puntos convergentes con la teoría de Maslow (1968) en lo referente a la necesidad de crecimiento y desarrollo, además de la tendencia a la consecución del máximo potencial.

En 1987, Rogers mencionó las características fundamentales que están presentes en personas con un funcionamiento personal óptimo:

- ❖ La apertura a la experiencia, es la característica que hace referencia a la capacidad de los individuos de experimentar ideas y sentimientos, además de desarrollar un autoconocimiento que ignoraba.
- ❖ El funcionamiento existencial, que concibe al individuo como un ente inmerso en el continuo proceso de cambio, siendo la autorrealización el resultado final.
- ❖ La confianza en el organismo se refiere específicamente a la respuesta orgánica; es decir, el individuo es capaz de manejar y controlar constructivamente sus problemáticas.

Además, Rogers (2004), expone que una persona funcional y psicológicamente equilibrada debe cumplir con tres condiciones más: 1) congruencia, es decir evita mostrar una conducta distinta a su yo real; 2) valoración positiva incondicional, refiriéndose a la apreciación y valoración propia; y finalmente, 3) la empatía entendida como tal.

### **3.5.3. Gordon Allport y la personalidad.**

Allport creía que el psicoanálisis y el conductismo no analizaban al individuo en el momento justo de su necesidad y destacó la importancia de la motivación consciente, mencionando que lo sucedido en el pasado no explica el comportamiento adulto y por tanto no es una motivación actual.

Feist & Feist (2007) mencionan que Allport desechó las teorías de los rasgos y factores distinguiendo y dando mayor importancia a la singularidad del individuo; es decir, expuso que la motivación principal de los humanos es satisfacer sus necesidades biológicas, también conocido como: funcionamiento oportunista. El funcionamiento oportunista hace referencia a que todas las acciones que el propio humano realiza, lo hacen ser como es; es decir, forman su personalidad.

Es en este punto que Allport (1966) realiza, después de numerosos intentos, su definición de personalidad más aceptada, mencionando que la personalidad es la organización dinámica dentro del individuo de los sistemas psicofísicos que determinan su adaptación específica al entorno, su comportamiento y pensamiento característicos.

Aunque Allport (1961) basa su teoría en el paradigma de la personalidad, de igual manera a lo realizado por otros autores, menciona los criterios de la personalidad madura y emocionalmente sana: la ampliación del sentido del yo, que se refiere a

extender el sentido de sí mismo a la gente y actividades distintas del yo; una relación afectuosa con los demás, adoptan una actitud sexual sana, experimentan confianza y compasión respecto a los demás, los tratan con respeto y perciben sus necesidades; autoaceptación; percepción realista de su entorno; perspicacia y humor agradable; y finalmente la filosofía de vida unificadora, tienen una idea clara del objetivo de la vida, consciencia bien desarrollada y voluntad de servir a los demás.

#### **3.5.4. Modelo de Jahoda**

El modelo desarrollado por Jahoda (1958) propone el concepto de salud mental positiva trabajando bajo la premisa de tomar en cuenta la salud física y los aspectos sociales de las personas; además de mencionar que tener una buena salud física es condición necesaria aunque no suficiente para tener una buena salud mental.

Además de mencionar la equivalencia que existe entre salud física y mental, Jahoda expone una serie de criterios o dimensiones característicos de un estado de salud mental positiva: 1) actitudes hacia sí mismo, 2) crecimiento, desarrollo y auto-actualización, 3) integración, 4) autonomía, 5) percepción de la realidad y 6) dominio del entorno.

Si bien, expresados de este modo, estos criterios pareciesen muy generales, el aporte principal de este modelo radica en que son válidos tanto para pacientes con trastornos mentales como para personas sanas; además de realizar una propuesta detallada sobre estos criterios, planteó la necesidad de utilizar ciertas herramientas, estrategias y medidas. Sin embargo, este modelo fue un punto de partida que prácticamente quedó en el olvido hasta hace pocos años y, con alguna excepción (Lluch, 1999).

A lo largo de este capítulo se ha expuesto el desarrollo que han tenido los términos de Felicidad y Bienestar, mencionando la dificultad que aun hoy en día representa realizar o detallar una definición general como tal de cada uno de estos. Es cierto que no se han mencionado todos los autores que han realizado teorías respecto a estos temas; sin embargo, se han expuesto los más reconocidos; y aun retomando únicamente las ideas de algunos teóricos es evidente la diferencia que existe entre uno y otro.

Haciendo referencia en particular al término bienestar, los autores mencionados no desarrollan abiertamente este término; sin embargo, si lo tocan desde una perspectiva distinta. Maslow, Rogers y Allport mencionan la autorrealización, potencial, crecimiento y desarrollo personal como temas homologados de particular interés para la consecución del bienestar.

Tomando este marco de referencia, algunos autores han generado teorías específicas a la salud mental; es decir, se han generado investigaciones específicas sobre el bienestar, como este se logra y que beneficios ofrece visto desde una perspectiva psicológica más centrada en método experimental que en teórico. En el capítulo siguiente, se mencionarán algunas de estas teorías; sin embargo, para fines de la presente investigación, se ahondará más en el Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.

## **Capítulo 4. Bienestar Psicológico**

Es cierto y reconocible que desde la aparición de la Psicología, se han desarrollado numerosas teorías que tienen como finalidad la consecución de la Felicidad o el Bienestar general de las personas; o como mencionan Ryff y Singer (2007) se ha escrito mucho acerca de las virtudes humanas, las fortalezas y el significado del bienestar, esto en un intento por describir el potencial humano.

Hablando específicamente del Bienestar, fue hasta la aparición de la PP que se comenzaron a realizar investigaciones que, además de referirse a lo mencionado en el párrafo anterior, buscan formular definiciones, mediciones y predictores de algunas virtudes humanas, como es el caso del Bienestar Psicológico. Al suceder esto, como ha ocurrido con otros constructos, surge una vez más la dificultad que representa el llegar a una definición absoluta. A lo largo de este capítulo se presentarán algunas posturas teóricas dirigidas al Bienestar Psicológico, enfocándose en primer lugar al desarrollo del concepto, así como a las diferentes concepciones de éste.

### **4.1. Desarrollo histórico del concepto.**

Debido al cambio de paradigma que representa la PP respecto a la forma en como concebir la salud, se ha prestado mayor interés a términos como el Bienestar, ya sea físico o mental. Este cambio ha significado principal énfasis en el estudio de diversos indicadores vinculados al bienestar humano, tales como la calidad de vida, la felicidad, el bienestar social y el bienestar psicológico (Urzúa & Caqueo, 2012).

En el apartado anterior, al exponer el término Bienestar, se hizo referencia a dos posturas teóricas históricamente relacionadas con el estudio de éste. Es preciso retomar estas ideas para que, de igual manera, sirvan como punto de partida del desarrollo y caracterización del concepto Bienestar Psicológico (en adelante BP).

En primera instancia se debe mencionar que la tradición hedónica concibe al Bienestar como una autoevaluación enfocada a aspectos propios de la satisfacción en la vida diaria aludiendo a juicios cognitivos (Díaz *et al*, 2006; Diener, 1994); es decir, se refiere a la evaluación que hacen las personas acerca de la si la satisfacción a largo plazo tendrá como meta final la Felicidad. Chitgian-Urzua (2013) menciona pues que el bienestar subjetivo tendría en la base dos componentes, uno cognitivo (satisfacción) y el otro afectivo (felicidad).

El bienestar subjetivo se define como “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, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 277). Esta definición contiene los dos componentes principales del bienestar subjetivo: los afectos, y la satisfacción con la vida. Estos dos componentes se corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de una persona, mientras que la felicidad es un balance de los afectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata.

Por otra parte, la tradición eudaemónica concibe a la Felicidad y Bienestar como un estado de satisfacción o plenitud más enfocada a la Psicología; es decir, se mencionan al crecimiento y al desarrollo personal como los principales factores del funcionamiento positivo (Díaz *et al*, 2006). Keyes, Ryff y Shmotkin (2002) extienden esta concepción hacia el término de BP entendido como el desarrollo del potencial humano.

A manera de resumen, la tradición hedónica, está históricamente relacionada con el concepto de Felicidad y de igual manera al estudio del Bienestar Subjetivo. Por otra parte, la tradición eudaemónica, generalmente es asociada al desarrollo del potencial humano, dando pie a investigaciones respecto al constructo BP.

Una vez expuesto lo anterior, se proporciona la base sobre la cual se ha desarrollado el BP; es decir, se concibe al BP como el constructo que se originó a partir de la tradición eudaemónica.

Waterman (1993), fue uno de los primeros autores en intentar caracterizar al BP, denominándolo como sentimientos de “expresividad personal”. Este tipo de estados los vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene sentido. Si bien este acercamiento contiene elementos esenciales, el término de BP cobró verdadera importancia en cuanto a su relación con la PP cuando Seligman (2009) lo propuso como el cuarto pilar de la PP.

Es cierto que entre la aproximación de Waterman y la inclusión de Seligman hay muchos años, en los cuales diversos autores han tratado de definir al BP desde su personal perspectiva. A continuación se presentarán algunos de los primeros acercamientos a la definición de este constructo, permitiendo identificar su novedad en cuanto a los otros términos expuestos a lo largo de la presente investigación.

Si bien históricamente se han tomado, ya sea total o parcialmente, a los términos como Felicidad, Bienestar y Calidad de Vida como sinónimos o equivalentes, no ha sido sino hasta el desarrollo de las investigaciones por separado de cada uno de estos constructos que, ha sido posible identificar características propias de cada uno de ellos. Aunque es cierto que al ser términos que tienen un común origen, también lo es el hecho de que cada uno representa intereses propios.

En lo que respecta al BP, formar una definición de éste que contenga los orígenes de la tradición eudaemónica pero que de igual manera se desprenda de las concepciones de otros constructos, al igual que sucede con otros términos, es complicado; sin embargo, al ser un término relativamente nuevo se hace más

sencillo encontrar puntos de convergencia entre las definiciones propuestas por distintos investigadores.

En primera instancia y visto desde la perspectiva de la salud, la OMS plantea que el BP es uno de los componentes de la salud y a la vez determinante de esta, relacionado con el mantenimiento de la salud física y mental, de manera que a altos niveles de salud corresponden altos niveles de bienestar psicológico (Rodríguez & Rodríguez, 2008)

Siguiendo esta línea, Taylor (1991) menciona que el BP es parte de la Salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, puede proyectarse positivamente hacia el futuro, infunde felicidad y la felicidad implica la capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente controlando el medio.

Por su parte, en un principio, Diener (1984) define al Bienestar como la evaluación que hacen las personas de su vida, incluyendo juicios cognitivos y reacciones afectivas; posteriormente, en 1999, menciona que el BP hace referencia a la manera en que la persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas.

Es bien sabida la problemática que representa una aprobación general sobre cualquier concepto. En el caso del BP, aunque se basa principalmente en las ideas del Bienestar, algunas de las definiciones que se han mencionado no muestran gran diferencia entre ellas; sin embargo se han omitido algunos de los más reconocidos investigadores del BP. Estos autores así como sus posturas teóricas se expondrán a continuación.

## 4.2. Modelo de Ryan y Deci

Partiendo de la premisa de obtener el máximo potencial humano centrándose en los elementos positivos de los que este puede hacer uso, Ryan y Deci (2000) desarrollaron el modelo teórico llamado Autodeterminación. Este modelo postula que el BP debe ser considerado como un proceso psicológico vital basado en experiencias positivas y saludables, y en un sentido del yo congruente e integrado (Ryan & Deci, 2001).

Esta teoría propone que el BP es fundamentalmente la consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo, basado en primera instancia en la satisfacción de necesidades de autonomía, vinculación afectiva y competencia; y en segundo lugar, basado en un sistema de metas congruente y con predominio las motivaciones intrínsecas sobre las extrínsecas. Además, las metas deben ser coherentes con los propios intereses y valores así como coherentes con las necesidades básicas (Ryan & Deci, 2001).

Hablando específicamente de la función de las motivaciones, Deci & Ryan (1985) mencionan que estas deben ser concebidas desde un punto de vista multidimensional; es decir, los comportamientos pueden ser motivados intrínsecamente, extrínsecamente o amotivados. Estos tipos diferentes de motivación se encuentran en un continuo que va desde la autodeterminación hasta la falta de control (Ryan & Deci, 2000). Estos autores mencionan algunas de las características de cada uno de los tipos de motivación:

- ❖ La motivación intrínseca, se refiere al placer y satisfacción que conllevan alguna actividad y debe ser entendida como un signo de competencia y autodeterminación.
- ❖ La motivación extrínseca, sugiere que el realizar una actividad está orientado a la consecución de metas y no se lleva a cabo por un bien propio.

- ❖ La amotivación, se refiere al hecho de no percibir contingencias entre conductas y resultados; es decir, la persona no es intrínsecamente ni extrínsecamente motivado, sólo se siente la incompetencia y la pérdida de control (Deci y Ryan, 1985; Vallerand y Ratelle, 2002).

Es necesario recalcar que este modelo teórico está basado en la corriente eudaemónica; y visto desde esta perspectiva, Ryan & Deci (2000) mencionan que el concepto más cercano o asociado con el BP es la motivación intrínseca. Cabe resaltar que este modelo, de igual manera, parte del supuesto de la multidimensionalidad; es decir, expone que son varios los aspectos que entran en juego para lograr la Autodeterminación, o en este caso el BP.

#### **4.3. Modelo Multidimensional de Carol Ryff**

Un modelo teórico que comparte la idea de la multidimensionalidad es el de Ryff; este modelo afirma que el BP no es un constructo unidimensional sino multidimensional. Romero (2009) menciona que el BP se muestra como un concepto multifacético y dinámico que incluye elementos subjetivos, sociales y psicológicos, además de comportamientos saludables.

Schutte y Ryff (1997) mencionan que el Bienestar generalmente ha estado asociado sólo con estados afectivos positivos; sin embargo, el estudio de este contempla más aspectos que la estabilidad de los afectos positivos. Si bien, como ya se ha mencionado, las investigaciones relacionadas a la PP y en específico al Bienestar no han tenido un marco teórico que sirva como respaldo; y es bajo esta línea que Ryff (1989) expone que los estudios del Bienestar han concebido a este desde el punto de vista de la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando componentes como la autorrealización, el significado vital, el ciclo vital y el funcionamiento mental óptimo. De esta manera propone que el Bienestar no

puede ser entendido desde una unidimensionalidad sino desde la multidimensionalidad (Ryff & Keyes, 1995).

Otro punto a recalcar de la propuesta de Ryff sobre el Bienestar es la definición como tal del BP desde la perspectiva de la salud mental positiva; es decir, el BP parte de elementos eudaemónicos significando que la consecución del placer no es predictor de funcionamiento psicológico sino una consecuencia.

Los intermediarios teóricos que conforman la teoría de Ryff los encontramos en los psicólogos clínicos centrados en el estudio del crecimiento personal que ya se han mencionado. Sus principales representantes incluyen a Abraham Maslow y sus trabajos sobre auto-actualización (*self-actualization*) (1968), Rogers y sus tesis sobre el funcionamiento humano pleno (1961) y, aunque fuera de la esfera clínica, también a Allport (1961) y su concepto de madurez. Por último, las investigaciones sobre salud mental donde debemos citar los trabajos de Jahoda (1958). Defendiendo que ausencia de enfermedad mental no podía ser el principal criterio para la definición de salud.

Buscando los puntos de convergencia entre todas estas formulaciones, Ryff (1989a, 1989b) sugirió un modelo multidimensional de BP bautizado como “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (*Integrated Model of Personal Development*). Este modelo está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

Siguiendo bajo el mismo panorama, podemos entender el BP como la manera de estar en el mundo, la valoración que se hace y significado que se otorga a la realidad a partir de la conformación de la personalidad, edad, género, cultura y ambiente en el cual se ubique el individuo, la cual dotará y será mediadora de desafíos y retos nuevos, en función de la autonomía y dominio del entorno que tenga. De esta manera, la persona enfrenta sus experiencias y éstas son moldeadas por medio de

las emociones y las estrategias de afrontamiento con las que cuente cada individuo, y teniendo un buen soporte a nivel de apoyo social, podrán en definitiva permitir un buen bienestar psicológico apoyado de un funcionamiento pleno a nivel físico y social, otorgando a este sujeto una visión de crecimiento, desarrollo y aceptación hacia sí mismo (Romero, 2009).

#### **4.3.1. Dimensiones y medición del Modelo de Ryff**

Pese a que los elementos a tomar en cuenta que se han mencionado pareciesen muy numerosos, Ryff (1989) al elaborar su Modelo multidimensional de BP, desarrolló este de tal manera que confluyeran todos y cada uno en torno a seis principales dimensiones que servían a la búsqueda de criterios y cualidades concretos para lograr la medición; además de desarrollar un instrumento psicométrico llamado Escala de Bienestar Psicológico (*Scale of Psychological Well-Being, SPWB*) que permite medir dichas dimensiones y, por lo tanto, evaluar BP. A continuación se describirá cada una de estas dimensiones y posteriormente algunas características propias de la escala de SPWB.

- ❖ Autoaceptación. Esta escala está basada en el conocimiento propio de los atributos positivos y negativos de sí mismo; es decir, conocer y aceptar las cualidades buenas y malas (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995). La Autoaceptación se refiere, en pocas palabras, a la autoevaluación, el conocimiento de fracasos y limitaciones.
  
- ❖ Relaciones Positivas. Esta dimensión incluye las relaciones íntimas, duraderas, cálidas y la preocupación por otras personas (Ryff & Singer, 2007). Se refiere a la generación de relaciones positivas satisfactorias y de confianza.
  
- ❖ Autonomía. Se refiere al seguimiento de convicciones y creencias personales; es decir, hace referencia a la autodeterminación, independencia

y autorregulación de la conducta, capaz de resistir las presiones sociales (Ryff, 1989; Díaz *et al*, 2006).

- ❖ Dominio del Entorno. Se refiere a la habilidad de crear medioambientes apropiados; es decir, elegir o crear entornos favorables que permitan satisfacer las necesidades y deseos personales. Ryff y Keyes (1995) mencionan que las personas se sienten capaces de controlar y manejar el contexto que les rodea, la capacidad de manejar efectivamente el ambiente.
- ❖ Propósito en la Vida. Se concibe como la capacidad de crear objetivos, Díaz (2006) menciona que los sujetos deben proponerse metas que doten de sentido a su vida; Ryff (1989) afirma que el tener un Propósito en la Vida permite a las personas sentir que su vida posee un significado.
- ❖ Crecimiento Personal. Díaz (2006) menciona que el individuo debe estar abierto a nuevas experiencias para que de esta manera pueda desarrollar sus potencialidades; mientras que Ryff (1989) y Ryff y Keyes (1995) se refieren al Crecimiento Personal como aquel sentimiento de continuo desarrollo, progreso y crecimiento.

Podría parecer sencillo identificar las diferencias que existen entre cada una de las dimensiones expuestas; sin embargo, todas ellas guardan puntos en común que las hacen dependientes unas de otras; es decir, se deben tener en cuenta estos indicadores para poder hablar de un BP positivo.

Ryff, para poder desarrollar un instrumento que permitiera evaluar el BP, una vez que desarrolló teóricamente las dimensiones así como sus características, generó los ítems específicos para cada dimensión. En un primer acercamiento se trabajó con 32 ítems por cada dimensión; sin embargo, después de un estudio piloto se decidió eliminar algunos reactivos quedando el instrumento con 120 en total, 20 ítems para cada dimensión.

Si bien es cierto que este fue el primer instrumento de medición del BP desarrollado y fundamentado teóricamente por Ryff, su extensión significaba problemas de aplicación por lo que posterior a este instrumento aparecieron versiones más cortas y de menores problemáticas de aplicación. A continuación se mencionaran algunas de las más utilizadas en los últimos años.

Ryff, Lee, Essex y Schmutte (1994) desarrollaron una versión de 14 ítems para cada dimensión, seleccionados en función de sus correlaciones ítem-total y su ajuste al modelo teórico propuesto. En 1995 Ryff y Keyes desarrollaron una versión de tres ítems por escala; sin embargo, aunque esta versión presentaba mejor ajuste factorial, suponía una baja consistencia interna.

En el año 2004, Van Dierendonck desarrolló una versión de la SPWB que constaba de 39 ítems seleccionados de acuerdo a su consistencia interna y al modelo teórico de seis factores, aunque con un factor de segundo orden denominado “Bienestar Psicológico”, mostrando mejores resultados (Chitgian-Urzuá, 2013).

Las versiones de la escala de BP hasta ahora mencionadas fueron desarrolladas en Estados Unidos siendo el idioma una limitante para globalizar la teoría y la medición de del BP. Fue hasta el año 2006 que Díaz realizó una adaptación al español que constaba de 29 ítems ajustándose de buena manera al modelo de Van Dierendonck.

Siendo esta adaptación una de las pocas desarrolladas para poblaciones de habla hispana, se considera una de las importantes para Latinoamérica. Cabe mencionar que no es la única que se utiliza pero para fines de la presente investigación se utilizará ésta como base. En el caso de población mexicana, Medina (2011) realizó una adaptación de la escala de Díaz que cuenta con un total de 39 ítems (Mayor detalle en el apartado de Metodología).

Una vez expuesta la parte teórica de esta investigación, específicamente el constructo de Bienestar, BP y el deporte de alto rendimiento; es necesario hablar de la actualidad en lo referente a investigaciones con una base teórica que se ajuste a lo antes mencionado. Específicamente se expondrá la actualidad y necesidad que representa el estudio de la relación que existe entre el BP y el deporte de alto rendimiento. En el siguiente apartado se hablara de los intereses y características de las investigaciones realizadas y la presente.

## Capítulo 5. Bienestar Psicológico y Deporte de Alto Rendimiento

El concepto de BP ha estado presente en Psicología del Deporte y la Actividad Física desde la propia definición de PD. Cruz & Riera (1991, p. 53) sostienen que “El psicólogo del deporte no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de élite para mejorar su rendimiento, sino que también debe preocuparse del bienestar de los mismos.”

Desde esta perspectiva, y con la nueva conceptualización que se hizo acerca de cómo se debe preparar a un deportista de alto rendimiento, surgió la necesidad de investigar las características que se habían dejado de lado, principalmente porque se creía que no influían en gran medida con las metas principales de los deportistas de elite. Al integrar nuevos aspectos a la evaluación y preparación global, se dio pie a la concepción del deportista no sólo como eso, sino como un individuo que al igual que los demás necesita sentirse bien en cada rubro de su vida para lograr un mejor desempeño en cualquiera que sea el campo en el que se desenvuelva.

Un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto es el Bienestar Psicológico. Ryff (1998) comenta que “una caracterización más ajustada del Bienestar Psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (p. 22).

Aunque numerosas investigaciones versan sobre los efectos beneficiosos de la actividad física y el deporte en la salud mental (Berger, 1996; Blázquez, 1995; Cruz, 2003; Gutiérrez, 1995; Pejenaute, 2001 y Sánchez, 1996), existen estudios que mencionan la relación directa y fundamental entre actividad física y BP. Cantón (2001) y Guillen, Castro y Guillen (1997) señalan explícitamente la relación directa entre la actividad físico-deportiva y la generación de estados emocionales positivos vinculados al BP. El BP se muestra beneficioso al proporcionar a los deportistas aspectos que favorezcan la identificación y dirección de su vida, fortalecer sus

capacidades y la construcción de su personalidad. Bajo esta premisa, el BP está relacionado con la obtención de un significado y un propósito en la vida para la consecución de objetivos teniendo como recompensa el desarrollo personal.

En párrafos anteriores se ha definido a *grosso modo* el modelo de BP, pero la presente investigación pretende inclinarse al papel que el equipo formador del deportista y en específico el psicólogo deportivo desempeñan en la consecución de este; es decir, el rol y las funciones que se deben realizar, ya sea como psicólogo, asesor, entrenador, metodólogo o como familiar del deportista. Una amplia gama de investigaciones (Castro & Díaz, 2002; García, 2002; Canton, 2001; Moreno, 2006; Romero et al, 2010; Cox, 2008; Gonzales, 2011; Guillen, 2007; Morilla, 2003) se han realizado pero principalmente inclinadas a deportes de conjunto resaltando la interacción entre los miembros del equipo; en lo que respecta a esta investigación, se analizará el papel del psicólogo deportivo y de la consecución del BP en relación con los resultados obtenidos por deportistas que practican deportes de contacto, en específico el Tae Kwon Do.

Pese a que la amplia gama de deportes tienen actualmente el fin de promover el BP en los practicantes, los procesos y resultados no son los mismos en artes marciales que en otros tipos de actividades físicas. González (2011) menciona que los deportistas que practican artes marciales indican, a modo general, que ésta práctica produce efectos psicosociales diferentes a las producidas por otras actividades físicas. El desempeño de actividades deportivas que implican contacto físico, difiere con los demás deportes (y en especial con los de conjunto) en cuanto a los efectos psicosociales que se producen; aunque el BP se debería buscar en todos los tipos de deportes, los procesos para su obtención en cada uno de ellos es diferente.

En lo referente al ámbito deportivo, formativo y competitivo, es necesario para los miembros del equipo principalmente entrenadores, psicólogos y familiares disponer de información sobre el nivel de satisfacción personal, física, mental y emocional de los deportistas.

Aunque se ha mencionado repetidamente la importancia de un trabajo en conjunto por parte de los formadores deportivos, es en la relación que hay entre estos donde se concibe una de las grandes dificultades. El papel del psicólogo deportivo no está del todo definido; en principio, la relación de cooperación entre el entrenador y otros profesionales se encuentra muy bien establecida, en cambio con el psicólogo, muchas veces el entrenador se siente invadido en funciones. Lo que ha llevado a los psicólogos del deporte a dejar de lado el trabajo continuo con los atletas (López, 2000).

Una alternativa al abandono del trabajo en conjunto por parte de los formadores y los psicólogos deportivos pudiese estar encaminada a enfatizar el análisis activo de las relaciones interpersonales que generan los deportistas en las sesiones de entrenamiento con los compañeros o el profesor, o bien en forma pasiva; es decir, la relación e influencia de aquellos que observan el deporte por fuera, como padres, público, federativos, árbitros, etc. y de su influencia posterior en el deportista.

En la práctica diaria, el psicólogo puede ser requerido para observar, bien a nivel individual o grupal las actitudes, gestos, dinámica y desarrollo de las sesiones, etc.; es en este caso en el que el entrenador desempeña un papel de marcada importancia, pues al indicar cuales son las conductas del deportista y del grupo se puede identificar liderazgo, subgrupos, relaciones entre estos y cuales elementos están aislados. Con esta información, el psicólogo deportivo puede intervenir de manera concreta en el fomento y desarrollo individual, así como de mejores relaciones dentro del grupo y prevenir acciones no deseadas.

En el aspecto pasivo recae una indudable importancia para el desarrollo del deportista, pero también es uno de los aspectos que más se dejan de lado. En el caso de la relación entre el deportista y sus familiares se ponen de manifiesto distintas dificultades, como el ensimismamiento del deportista que podría provocar el distanciamiento familiar o, desde el otro extremo, la presión constante para la

consecución de metas aún más grandes que las que se hayan logrado por medio del constante acoso y hostigamiento al deportista Garzarelli (2007).

Aunque los psicólogos pueden encontrarse con algunas dificultades, deben, como menciona Garzarelli (2007), elegir como objeto de estudio la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, su liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración, percepción, etc.

El papel del psicólogo deportivo, particularmente en deportes de contacto es algo complicado por el gran número de sesiones de entrenamiento y tiempo que los deportistas pasan con sus entrenadores. El tiempo que se dedica a desarrollar un BP por parte de un profesional es mínimo y se reduce a sesiones grupales y contadas individuales que sólo están enfocadas al momento previo de la competencia.

Otro aspecto que muestra el pobre apoyo a la PD es el poco interés que se tiene en el proceso de formación de deportistas de élite; es decir, al momento de desarrollo desde los primeros contactos con el escenario competitivo a un nivel menor. La mayoría de los esfuerzos por fomentar un BP se dan exclusivamente en la élite de los deportes.

Una vez expuesta y a partir de la revisión de la literatura, la presente investigación pretende, pese a que algunas de las investigaciones han mostrado un indicio de interés por el desarrollo del deportista, llevar esto a un nivel superior e interesarse por el desarrollo no sólo del deporte como institución sino del sujeto como deportista y como individuo, conociendo y favoreciendo su desarrollo cognitivo.

En el apartado de Metodología se expondrán a detalle los objetivos de esta investigación teniendo como base la premisa de la relación existente entre el BP y el Deporte de Alto Rendimiento.

## Capítulo 6. Metodología

El motivo para realizar la presente investigación obedece a que la mayoría de las ideas y los programas que se han originado y a los que se ha dado pie en cuanto a las variables de Bienestar Psicológico y Psicología del Deporte, están enfocadas principalmente a la búsqueda de un mejor desempeño en el área deportiva, olvidando el Bienestar general o psicológico de los deportistas. Además, las pruebas y los instrumentos de los que se ha hecho uso, están dirigidas a recolectar datos en el momento antes de la competencia, dejando de lado el proceso de preparación para esta y el posterior.

Al tratar de hacer más completas las investigaciones, se han incorporado varios factores o modalidades de investigación, principalmente la motivación, relaciones interpersonales y técnicas de afrontamiento; pero éstas únicamente se evalúan en los deportistas que ya compiten a cierto nivel, olvidan por completo el proceso de formación inicial en el deporte y se hace uso de los datos de estos sujetos sólo como comparación y no como investigación o propuesta inicial de un tratamiento o programa de entrenamiento más eficiente.

Bajo esta tónica, la investigación bibliográfica que se realizó, mostró una clara deficiencia en el proceso de individualización o personalización de los programas de intervención propuestos. Las ideas expuestas en el presente trabajo pretenden realizar la función de apoyo para la creación de uno o varios programas de intervención o entrenamiento deportivo que conciba al deportista no sólo como un representante del ejercicio físico sino como un sujeto en el más amplio sentido de la palabra.

Pese a que las investigaciones revisadas han mostrado un indicio de interés por el desarrollo del deportista, se pretende llevar esto a un nivel superior e interesarse por el desarrollo no sólo del deporte como institución sino del sujeto como deportista y como individuo, conociendo y favoreciendo su desarrollo cognitivo.

De esta manera, a partir de la revisión de la literatura, se propone para la presente investigación la siguiente pregunta:

### **6.1 Pregunta de Investigación**

¿Cómo influye el Bienestar Psicológico en los resultados obtenidos por un grupo de taekwondoinos de élite del Distrito Federal en una competencia?

Para dar respuesta a esta pregunta, se proponen los siguientes objetivos:

### **6.2 Objetivo General**

Comprobar si existe relación entre el Bienestar Psicológico y el resultado obtenido en una competición por jóvenes practicantes de Tae Kwon Do del Distrito Federal.

### **6.3 Objetivos específicos**

Identificar cuáles son las dimensiones en que los deportistas de élite presentan mayor deficiencia en el Bienestar Psicológico.

Identificar cuáles son las dimensiones en que los deportistas de élite presentan mayor eficiencia en el Bienestar Psicológico.

## 6.4 Hipótesis

### *Conceptual*

Romero (2010) menciona que los jóvenes tenistas de competición solamente consideran dos dimensiones del Bienestar como relevantes respecto de su Bienestar Psicológico percibido: la Autoaceptación y el Dominio del Entorno; además de afirmar que para la práctica y éxito deportivo (específicamente el tenis) será crucial que sus participantes consten de estas dos Dimensiones.

Romero además menciona que a Menor Bienestar Psicológico percibido, más conductas de riesgo declaran llevar a cabo para afrontar la situación, aunque de forma asociada; es decir, los deportistas utilizan técnicas más complejas, poco entrenadas, o con un nivel de éxito con baja probabilidad.

Rivas *et al* (2012), realizaron un estudio con un deporte de conjunto mencionando que a diferencia de la investigación mencionada en el párrafos anteriores, hallaron que los deportistas que se desempeñan en un deporte de conjunto tienen como factores más destacados las Dimensiones de Autonomía y Propósito en la Vida.

### *Trabajo*

Al realizar la revisión bibliográfica de algunas investigaciones, es apropiado suponer que existe relación entre la actividad física y deportiva con el Bienestar Psicológico; hecho que permite considerara a esta investigación que de igual manera el Bienestar Psicológico está relacionado con el desempeño deportivo y específicamente con el rendimiento de deportistas de elite practicantes de Tae Kwon Do.

## *Estadísticas*

H0: No existe relación entre el resultado de una competencia y el Bienestar Psicológico en taekwondoines de élite

Hi: Si existe relación entre el resultado de una competencia y el Bienestar Psicológico en taekwondoines de élite

### **6.5 Definición de variables**

#### *Bienestar psicológico*

##### Definición conceptual

Ryff (1998) comenta que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (p. 22).

Podemos entender el bienestar psicológico como la manera de estar en el mundo, la valoración que se hace y significado que se otorga a la realidad. A partir de la conformación de su personalidad, edad, género, cultura y ambiente en el cual se ubique; la cual dotará y será mediadora de desafíos y retos nuevos, en función de la autonomía y dominio del entorno que tenga. (Romero, 2009).

##### Definición Operacional

Escala de Bienestar Psicológico, SPWB (Ryff 1989) traducida al castellano por Díaz et al (2006) y validada para población mexicana por Medina (2011).

*Resultado en una competencia.*

Definición operacional

Victoria o derrota: ganar o perder, dictaminado por los jueces o el sistema de puntuación.

## **6.6 Muestra**

En el presente estudio participaron de manera voluntaria 41 sujetos practicantes de Tae Kwon Do pertenecientes al equipo representativo del Instituto Politécnico Nacional, siendo este una institución inscrita al programa deportivo propio del Distrito Federal, del total de sujetos 19 fueron mujeres y 22 hombres. La edad de los participantes oscila entre 10 y 19 años, siendo la media para la mujeres de 14.26 y de 13.14 años para los hombres, con una desviación estándar de 2.03 y 1.59 respectivamente. La muestra total se dividió en dos grupos: el de Victorias y el de Derrotas; (véase resultados).

Los participantes fueron seleccionados de manera no probabilística e incidental; es decir, fueron ellos, sus padres y su entrenador quienes aceptaron participar en la investigación.

Cabe señalar que la presente investigación no tomó en cuenta a sujetos que actualmente realicen un entrenamiento menor a 1:30 horas diarias al menos 5 días a la semana. Los participantes obtuvieron una media de 7.73 horas de práctica a la semana (7.65 para las mujeres y 7.79 los hombres y una desviación estándar de 0.29 y 0.36 respectivamente).

## 6.7 Instrumentos

Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff (*SPWB, Scale of Psychological Well-being*): Instrumento desarrollado por Carol Ryff (1989), en el presente estudio se utilizó la versión traducida al castellano por Díaz, et al (2006); esta escala fue adaptada para población mexicana por Mayra Medina (2011).

El instrumento cuenta con un total de 39 ítems con un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 y 6 puntos. El 1 representa “Totalmente en desacuerdo” y el 6 “Totalmente de acuerdo”, la escala está conformada por seis dimensiones:

- ❖ Autoaceptación. Esta dimensión está basada en el conocimiento propio de los atributos positivos y negativos de sí mismo; es decir, conocer y aceptar las cualidades buenas y malas. Los ítems específicos para la evaluación de esta dimensión son: 7, 13, 19, 25, y 31.
- ❖ Relaciones Positivas. Se refiere a mantener relaciones interpersonales cercanas y satisfactorias, desarrollando sentimientos de empatía. Los ítems específicos para la evaluación de esta dimensión son: 2, 8, 14, 20, 26, y 32.
- ❖ Autonomía. Se refiere al seguimiento de convicciones y creencias personales; es decir, hace referencia a la autodeterminación, independencia y autorregulación de la conducta, capaz de resistir las presiones sociales. Los ítems específicos para la evaluación de esta dimensión son: 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33.
- ❖ Dominio del Entorno. Se refiere a la habilidad de crear medioambientes apropiados; es decir, elegir o crear entornos favorables que permitan satisfacer las necesidades y deseos personales. Los ítems específicos para la evaluación de esta dimensión son: 5, 11, 16, 22, 28, y 39.

- ❖ Propósito en la Vida. Hace referencia a la capacidad de marcar metas y objetivos. Los ítems específicos para la evaluación de esta dimensión son: 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38.
- ❖ Crecimiento Personal. Se refiere a la actitud del individuo de estar abierto a nuevas experiencias para que de esta manera pueda desarrollar sus potencialidades. Los ítems específicos para la evaluación de esta dimensión son: Los ítems específicos para la evaluación de esta dimensión son: 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

La versión realizada por Medina (2011), se ajusta aceptablemente con el modelo de seis factores y presenta un alfa de Cronbach entre  $\alpha = 0.908$  y  $\alpha = 0.918$  y una varianza explicada entre 47.5% y 50%.

Para medir el resultado en una competencia en función de Victoria o Derrota, se llevó a cabo un conteo simple.

## **6.8 Procedimiento**

Todos los sujetos participaron en la investigación de manera voluntaria, al aceptar su inclusión se les aseguró que sus datos personales, así como los arrojados en el presente trabajo, son confidenciales y únicamente sirven para fines estadísticos.

Para la aplicación del instrumento, se acudió a diferentes prácticas para obtener la aprobación de padres, entrenador y participantes. A los participantes se les pidió en primera instancia datos como: el género, la edad, tiempo practicando Tae Kwon Do y horas de práctica a la semana, así como algunas recomendaciones generales para contestar el inventario.

La escala de Bienestar psicológico (SPWB) se les entregó de manera individual y se les pidió seguir las instrucciones así como expresar dudas acerca de la resolución de la misma.

La presentación de la escala, así como el llenado de la misma, se llevó a cabo 2 semanas antes del selectivo del Instituto Politécnico Nacional llevado a cabo en las instalaciones deportivas Adolfo López Mateos. De igual manera que en la aplicación del inventario, se acudió personalmente a la competencia con el fin de recabar los resultados obtenidos por los participantes de la investigación. Una vez que se concentraron ambos datos, se evaluaron estadísticamente para analizar si existe o no dicha relación.

## Capítulo 7. Resultados.

Para realizar el análisis de los datos obtenidos por la escala, se dividió la muestra en dos grupos: el primer grupo (Victorias) está conformado por los participantes que lograron obtener el primer o segundo lugar en la competición; el segundo grupo (Derrotas, está conformado por los participantes que no obtuvieron esos puestos.

Una vez expuesto esto y con el propósito de cumplir los objetivos, se realizó una correlación de Pearson entre el BP total con sus subescalas y el número de victorias, horas de practica a la semana y tiempo practicando Tae Kwon Do; mostrando que en lo referente al número de victorias conseguidas, se observa relación positiva, moderada y estadísticamente significativa con respecto al Bienestar Psicológico Total ( $r = .33$ ;  $p = 0.05$ ), Autoaceptación ( $r = .38$ ;  $p = 0.05$ ), Dominio del entorno ( $r = .43$ ;  $p = 0.01$ ) y Crecimiento personal ( $r = .43$ ;  $p = 0.01$ ). Otras correlaciones no fueron significativas. (Tabla 1)

Tabla 1

*Correlaciones entre Bienestar Psicológico total así como sus subescalas y tiempo de práctica, horas y victorias obtenidas en una competencia.*

	Bienestar Psicológico Total	Autoaceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del Entorno	Propósito en Vida	Crecimiento Personal
Tiempo practicando TKD (años)	-0.11	0.09	-0.28	-0.09	0.13	-0.16	0.10
Horas de Practica	0.10	0.28	0.06	-0.14	-0.04	0.23	0.11
Victorias	0.33*	0.38*	0.22	-0.01	0.43**	0.25	0.43**

Nota: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

De la misma manera, se realizó una prueba t para muestras independientes con el propósito de comparar a los grupos que se formaron con respecto al puntaje de BP y cada una de las subescalas. No se encontraron diferencias significativas entre el grupo de Victorias y Derrotas en cuanto al puntaje total de la SPWB, pero si en algunas de sus subescalas. Estas son: Autoaceptación [ $t(39) = -2.22, p= 0.03$ ]; Dominio del entorno [ $t(39) = -2.92, p= 0.006$ ] y Crecimiento personal [ $t(37.77) = -4.4, p= 0.0$ ] siendo el grupo de Victorias los que obtuvieron mayores puntajes en estas subescalas comparados con el grupo de Derrotas (Tabla 2).

Tabla 2

*Prueba t de Student de Bienestar Psicológico total y subescalas entre el grupo de Victorias y el grupo de Derrotas.*

Variables	Derrotas		Victorias		$\bar{X}$ Teórica	T	GI	P
	$\bar{X}$	DE	$\bar{X}$	DE				
Bienestar Psicológico								
Total	3.77	.37	3.97	.29	3.5	-1.477	39	.148
Relaciones								
Positivas	3.60	.60	3.88	.54	3.5	-1.252	39	.218
Autoaceptación	4.00	.56	4.48	.60	3.5	-2.229	39	.032*
Autonomía	3.33	.65	3.18	.57	3.5	0.660	39	.513
Dominio del Entorno	3.63	.31	4.00	.38	3.5	-2.928	39	.006*
Propósito en la Vida	3.62	.59	3.76	.34	3.5	-0.843	22.51	.408
Crecimiento Personal	4.37	.62	4.94	.20	3.5	-4.410	37.77	.000*

Nota:\*Diferencia significativa ( $p \leq 0.05$ ).

La tabla 3 muestra las medias y desviaciones estándar encontradas en el total de la prueba SPWB, así como en cada una de las dimensiones. La dimensión de Autonomía es la que presenta los menores puntajes en el total de la muestra ( $\bar{X}=3.30$ ,  $DE=.63$ ), así como en el grupo de Victorias ( $\bar{X}=3.18$ ,  $DE=.57$ ) y Derrotas ( $\bar{X}=3.33$ ,  $DE=.65$ ); en cambio, la dimensión de Crecimiento Personal obtuvo los puntajes más altos con ( $\bar{X}=4.5$ ,  $DE=.60$ ) en el total de la muestra, ( $\bar{X}=4.94$ ,  $DE=.20$ ) en el grupo de Victorias y ( $\bar{X}=4.37$ ,  $DE=.62$ ) en el grupo de Derrotas. De manera general se mantuvo la pauta del puntaje total de la muestra; sin embargo, en la subescala de Dominio del Entorno el grupo de Victorias consiguió mayor puntaje, así como el grupo de Derrotas lo hizo en la subescala de Propósito en la Vida.

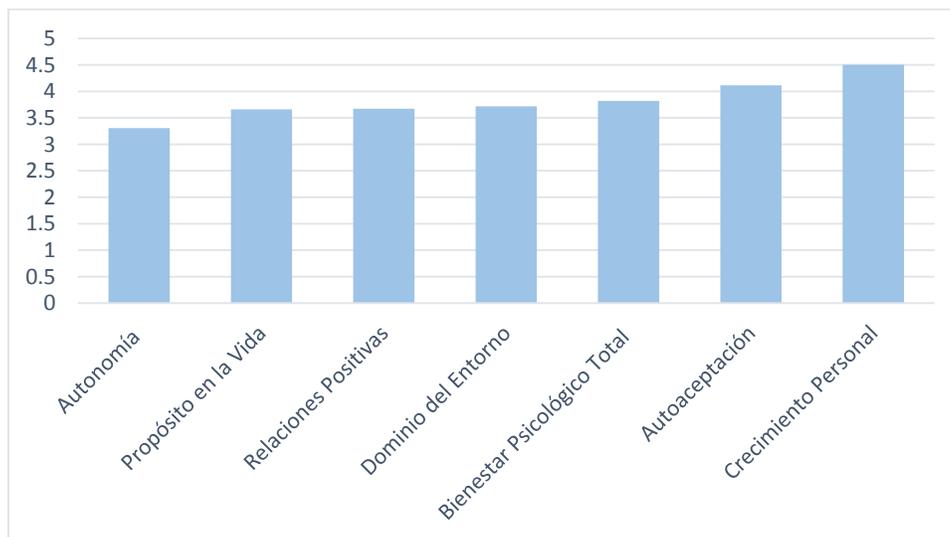
Tabla 3

*Características descriptivas de puntajes obtenidos tanto en el Bienestar Psicológico total y sus subescalas por la muestra total y los grupos de Victorias y Derrotas.*

Variables	Total		Victorias		Derrotas	
	$\bar{X}$	DE	$\bar{X}$	DE	$\bar{X}$	DE
Autonomía	3.30	.63	3.18	.57	3.33	.65
Propósito en la Vida	3.65	.55	3.76	.34	3.62	.59
Relaciones Positivas	3.67	.59	3.88	.54	3.60	.60
Dominio del Entorno	3.71	.35	4.00	.38	3.63	.31
Bienestar Psicológico Total	3.81	.36	3.97	.29	3.77	.37
Autoaceptación	4.11	.60	4.48	.60	4.00	.56
Crecimiento Personal	4.50	.60	4.94	.20	4.37	.62

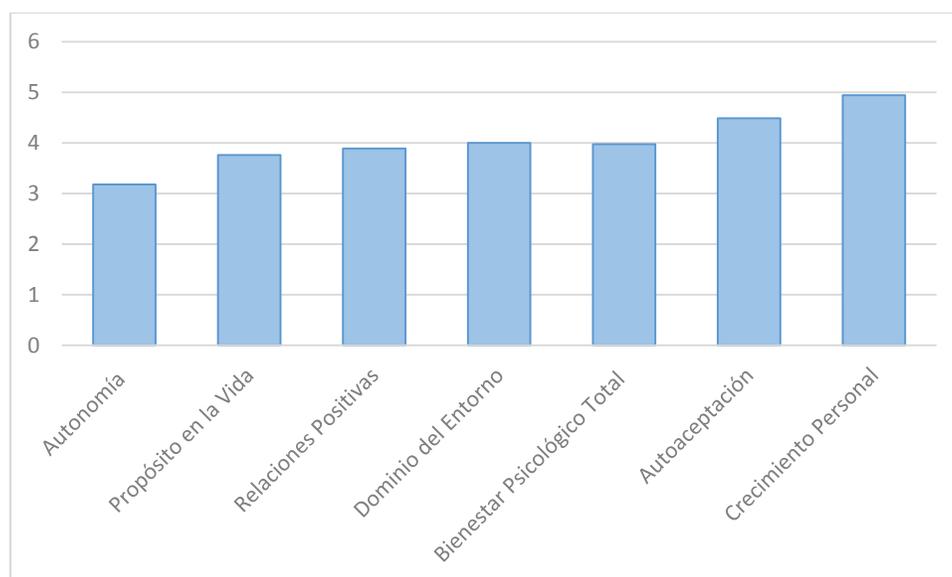
En la mayoría de las subescalas, al igual que en el puntaje total de la prueba, el grupo de Victorias obtuvo mayor puntaje que el de Derrotas con excepción de la subescala de Autonomía; esta misma, fue en la subescala que el grupo de Victorias obtuvo un puntaje menor respecto a los datos totales de la muestra.

La muestra total que conformó el estudio obtuvo un puntaje de 3.81 en la evaluación final del Bienestar Psicológico global, siendo la subescala de Autonomía la que obtuvo un menor puntaje con 3.30 y Crecimiento Personal la de mayor puntaje con 4.5; en la Gráfica 1 se observan los valores obtenidos en las subescalas incluyendo el Bienestar Psicológico total dispuestos de manera ascendente.



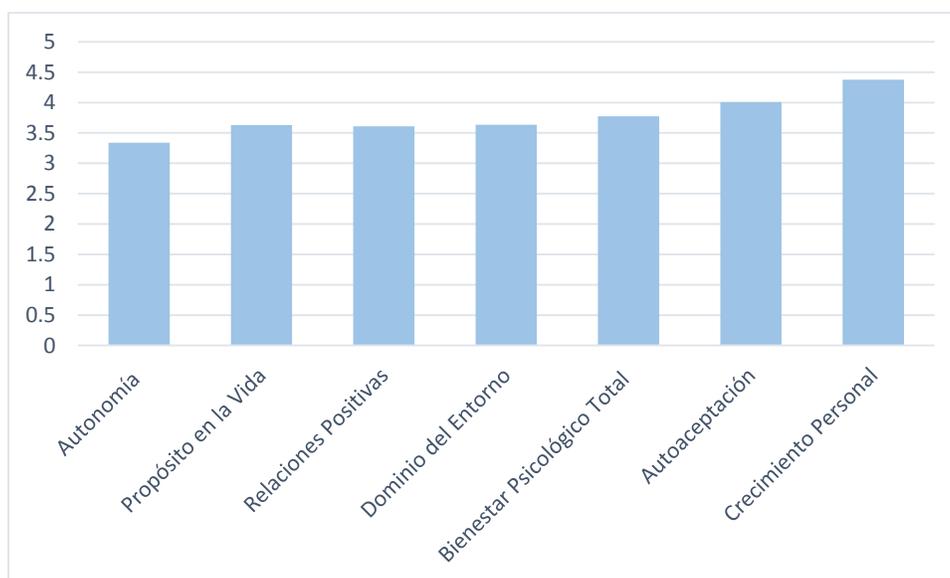
*Gráfica 1.* Niveles de Bienestar Psicológico total y por dimensiones para la muestra total

En cuanto a los grupos conformados, el de Victorias, obtuvo un puntaje de Bienestar Psicológico global de 3.97, siendo la subescala de Autonomía en la que se obtuvieron los puntajes más bajos, incluso más que los obtenidos por toda la muestra. Siguiendo la misma línea que la muestra total, la subescala en la que se obtuvo el mayor puntaje fue en la de Crecimiento Personal con 4.94. Cabe señalar que omitiendo la subescala de Autonomía, los datos arrojados por este grupo son mayores incluso que los de la muestra total. (Véase Grafica 2)



**Grafica 2.** Niveles de Bienestar Psicológico total y por dimensiones para el grupo de Victorias.

Con respecto al grupo de Derrotas, este obtuvo un puntaje de Bienestar Psicológico total de 3.77, de igual manera que la muestra y el grupo de Victorias, obtuvo un mayor puntaje en la subescala de Crecimiento Personal con 4.37. Sin embargo, aunque este grupo obtuvo el menor puntaje en la subescala de Autonomía con 3.33, esta puntuación es mayor que la de la muestra total y el grupo de Victorias (Véase Grafica 3).



**Grafica 3.** Niveles de Bienestar Psicológico total y por dimensiones para el grupo de Derrotas.

## Capítulo 8. Discusión

El objetivo de la presente investigación fue buscar una posible relación entre el Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989) y el desempeño de jóvenes taekwondoines en una competencia oficial; esto debido a que la mayoría de las ideas y programas actuales referentes al Bienestar Psicológico y Psicología del Deporte están enfocadas principalmente a la búsqueda de un mejor desempeño en el área deportiva, olvidando el Bienestar general o psicológico de los deportistas.

Siguiendo el modelo teórico de Ryff (1989) y las seis dimensiones que plantea (Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida y Crecimiento Personal), se buscó identificar en cuales de estas los deportistas de Alto Rendimiento presentan mayor deficiencia, o por el contrario mayor eficiencia.

De acuerdo a la hipótesis planteada, el estudio reveló que no se encontraron diferencias significativas entre los grupos de deportistas que obtuvieron mayor número de victorias y los que obtuvieron más derrotas en una competencia oficial, en cuanto al puntaje total obtenido en la escala de Bienestar Psicológico (SPWB).

Sin embargo, si se encontraron diferencias en algunas subescalas como: Autoaceptación; Dominio del entorno y Crecimiento personal, siendo el grupo con más victorias el que obtuvo mejores puntajes. Este mismo grupo obtuvo mayores puntajes, con respecto al grupo de deportistas que obtuvieron más derrotas, tanto en Bienestar Psicológico global como en el puntaje de todas las subescalas, exceptuando la de Autonomía, siendo esta dimensión en la que se obtuvieron los menores puntajes.

Las dimensiones en la que se obtuvo diferencia significativa, Autoaceptación, Dominio del Entorno y Crecimiento Personal, hacen referencia respectivamente a la autoevaluación, conocimiento de fracasos y limitaciones; a que las personas se

sienten capaces de manejar efectivamente el ambiente; y al sentimiento de continuo desarrollo, progreso y crecimiento (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995).

Es decir, estas dimensiones permiten aseverar que, los sentimientos, motivaciones e ideas ligadas al conocimiento, tanto propio como del contexto, así como el entrenamiento continuo son características propias de los competidores de Alto Rendimiento que obtienen buenos resultados.

Este hecho presenta similitudes con el estudio realizado con tenistas por Romero (2010), quien menciona las dimensiones de Autoaceptación y el Dominio del Entorno como relevantes respecto al Bienestar Psicológico percibido por los deportistas; sin embargo, los datos arrojados en la presente investigación exhiben y dan mayor peso específico a la escala de Crecimiento Personal, siendo esta en la que se obtuvieron los mayores puntajes.

Como se expresó en párrafos anteriores, y compartiendo las ideas de Romero, la dimensión de Autoaceptación implica que el deportista es consciente de sus recursos y limitaciones, y está relativamente satisfecho consigo mismos. Por su parte, la dimensión de Dominio del Entorno hace referencia a que los deportistas controlan cuanto les sucede, desarrollando de esta forma su actividad deportiva sea cual sea esta.

Desde esta perspectiva, se podría concluir que el estudio de Romero no arrojó en sus resultados la importancia del continuo entrenamiento comprendido en la dimensión de Crecimiento Personal, cómo parte crucial de un modelo de desarrollo global del deportista de Alto Rendimiento.

Por otra parte, cabe mencionar que a diferencia de lo expuesto por Rivas *et al* (2012) que en su estudio realizado en deportes de conjunto afirman que las dimensiones más destacadas son las de Autonomía y Propósito en la Vida, en la presente investigación (basada en un deporte individual) son las dimensiones de

Autoaceptación, Dominio del Entorno y Crecimiento Personal las que presentan mayor relevancia.

En el estudio de Rivas, se menciona que los deportistas generalmente valoran y reportan mayor puntaje a la dimensión de Autonomía, concibiéndola como el factor de Bienestar Psicológico con más importancia. Sin embargo, la dimensión de Autonomía hace referencia al seguimiento de convicciones y creencias personales, hecho que contrasta al tratarse dicho estudio de un deporte de conjunto; en la presente investigación, enfocada al deporte individual, fue esta dimensión la que ocupó el lugar más bajo en cuanto a puntaje.

De igual manera se da importancia a la dimensión de Propósito en la Vida, de la cual Díaz (2006) menciona como la proposición de metas que doten de sentido a la vida; y Ryff (1989) afirma que esta proposición permite a las personas sentir que su vida posee un significado. Sin embargo, Rivas se refiere a esta dimensión como la percepción de que la práctica de un deporte conlleva la posibilidad de obtener un lugar social.

Esta afirmación no hace referencia a una sola dimensión, en cambio menciona aspectos característicos de otras dimensiones como: Crecimiento Personal y Relaciones Positivas, entendiendo que estas indican la relevancia del entrenamiento continuo y de la generación de relaciones satisfactorias respectivamente.

Expuesto de esta manera, en el estudio de deportes de conjunto, se reportan como significativas dimensiones opuestas a las de los deportes individuales; sin embargo, la dimensión de Propósito en la Vida es concebida por la autora como englobada en las de Relaciones Positivas y Crecimiento personal. Esta última dimensión es la que comparte aspectos con lo arrojado por los resultados de la presente investigación, la importancia del entrenamiento continuo.

En lo que respecta al grupo de deportistas que obtuvieron más derrotas, es notoria su disparidad con el grupo que obtuvo mayor número de victorias en lo referente a los puntajes medios obtenidos tanto en el Bienestar Psicológico global como cada una de las subescalas. La subescala en la que obtuvo mayor puntaje fue la de Crecimiento Personal; sin embargo, la dimensión en la que obtuvo mayor puntaje que el grupo con más victorias fue la de Autonomía con 3.33. Es decir, la dimensión de Autonomía es la que presenta los menores puntajes en ambos grupos pero es el conformado por derrotas quien obtuvo mayor puntaje en esta.

Para responder la pregunta sobre la que se basó la presente investigación, se buscaron correlaciones entre el número de victorias, tiempo practicando Tae Kwon Do y horas de práctica a la semana con respecto a la escala de Bienestar Psicológico y cada una de sus dimensiones. Sin embargo, sólo se observó relación positiva, moderada y estadísticamente significativa con el Bienestar Psicológico Total, Auto aceptación, Dominio del entorno y Crecimiento personal, esto con respecto sólo al número de victorias obtenidas en la competencia. Es decir, las variables de tiempo practicando y horas de practica a la semana no se correlacionan significativamente con el Bienestar Psicológico global o alguna de sus dimensiones, a pesar de que la dimensión de Crecimiento Personal hace referencia al entrenamiento continuo del deportista.

Los resultados encontrados sugieren que si bien no se encontraron diferencias significativas entre los deportistas que obtuvieron buenos resultados y los que no lo hicieron respecto al Bienestar Psicológico global, si se encontraron dimensiones que muestran mayor nivel en el grupo de deportistas con buenos resultados.

Es conveniente realizar estudios con muestras diferentes; si bien la presente investigación se centró en deportistas de cierto nivel, cabría la posibilidad de comparar distintos grupos correspondientes a sujetos que practiquen deporte a nivel amateur o, aún mejor, seleccionados nacionales (implicando la dificultad de acceder a esta población). De igual manera se recomienda ampliar el contexto de las

variables, abarcando todos los aspectos inmiscuidos en el desarrollo del deportista como es el caso de factores psicológicos y sociales, además de otros de los que no se ocupó este estudio como los factores neurofisiológicos.

Finalmente, es claro el carácter prioritario de realizar trabajos en función del Bienestar Psicológico de jóvenes deportistas (sin importar el nivel al que compitan), teniendo como pilares de dicha labor a padres, entrenadores y profesionales de la Psicología aplicada a la actividad física, así mismo cabe recalcar la implicación institucional que podría representar en cuanto a la realización de programas de entrenamiento diseñados para cada nivel del deportista.

## Referencias.

- Alba, A. (2006) La magia del esfuerzo. Retos y bienestar emocional en el deporte. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México.
- Allport, G. (1961). Patrón y crecimiento de la personalidad. New York, EE.UU: Holt, Rinehart y Winston, Inc.
- Allport, G. (1966): La personalidad: su configuración y desarrollo, Herder, Barcelona.
- Angeles, R; Hernández, R. (2007). Técnica de relajación de Jacobson como herramienta en la psicología deportiva para favorecer el rendimiento deportivo en el equipo de fútbol categoría 88 del centro de formación Pachuca. México. UAEH. Instituto de Ciencias de la Salud Área Académica de Psicología. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caicedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. Universitas Psicológica. 5 (2), 239-258.
- Bangsbo, J. (1998). Quantification of anaerobic energy production during intense exercise. Medicine and Science in Sports and Exercise, 30, 47-52.
- Benatuil, D. (2004). El Bienestar Psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. Psicodebate 3. Psicología, Cultura y Sociedad, 43-58.
- Berger, B, G (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. Quest, 48, 3, 330-353.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis
- Blazquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.
- Buceta, J. (1995). Intervención Psicológica en Deportes de Equipo. Revista de Psicología General y Aplicada. Vol. 48. No. 1.
- Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.
- Cagigal, J. (1981). ¡Oh, deporte!: Anatomía de un gigante. Miño, col. KINE de Educación y Ciencia Deportiva: España.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. Cuadernos de Psicología del Deporte, 1, 1, 27-38.

- Cañadillas, J. (2012). Evolución de la potencia de piernas en sucesivos combates de Taekwondo. Tesis de Doctorado. Granada, España. Universidad de Granada, Departamento de educación física y deportiva.
- Carpena, Á. (2014). Creatividad y emociones positivas en Educación Primaria. Universidad de Murcia. Tesis de doctorado.
- Carr, A. (2007). Psicología Positiva (la ciencia de la felicidad). Barcelona: Paidós.
- Caspersen, E., Powell, K., Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. Public Health Reports, 100: 126-131.
- Castro, A. & Díaz, J.F. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos de entorno rural y urbano. Psichotema, 14(1), 112-117.
- Castro, A. (2010). Fundamentos de la psicología positiva. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Cervelló, F. (2007). Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro. Revista de Psicología del deporte. Vol. 9 No. 12.
- Chitgian-Urzúa V., Urzúa A., Vera-Villarreal, P. (2013). Análisis Preliminar de las Escalas de Bienestar Psicológico en Población Chilena. Revista Argentina de Clínica Psicológica 2013; XXII (1): 5- 13.
- Corbin, C., Pangrazi, R., Frank, B. (2005). Definitions: Health, fitness and physical activity. President Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 3, 9.
- Cox, R. (2008). Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones (6ª edición). Madrid: Panamericana.
- Cox, R. (2009). La cohesión del equipo en el deporte. Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones. (374-390). Madrid: Ed. Medica Panamericana
- Cruz, J. & Riera, J. (1991). Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas (pp.43-55). Barcelona, España: Martínez Roca
- Cruz, J. (2003). El valor del deporte en el proceso de socialización de los jóvenes. Escuela Catalana, 398, 16-18.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? American psychologist. Vol. 54. N° 10. 821-827.
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. Journal of Research in Personality, 19, 109-134.
- Descartes, R., (1649). Las pasiones del alma. Madrid: Editorial Tecnos.
- Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. Revista de Educación, 306, 455-472.

- Díaz Ocejo, J. (2010). Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario. Tesis de Doctorado. Málaga, España. Universidad de Malaga.
- Díaz Ordóñez, R. (2006). El deporte escolar en los Concejos asturianos. Revista digital efdeportes, 102. Buenos Aires. Recuperado el 18 de Febrero de 2015 de: <http://www.efdeportes.com/efd102/escolar.htm>
- Díaz, D., Rodríguez, C., Blanco, A., Moreno, J., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. Vol. 18, Num. 3.
- Diener, E. (1984). Bienestar Subjetivo. *Boletín de Psicología*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., y Smith, H. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125,276-302.
- Dosil, J. (2002). Ansiedad y estrés: Técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento. En J. Dosil (ed.), *Psicología y rendimiento deportivo*. Orense: Gersam.
- Epicuro, (2001). Sobre la felicidad. México: Debate. Original (341-270 a.C.).
- Estalella, J. (2011). Bienestar psicológico en Deportistas trasplantados. Tesina de Licenciatura en Psicología. Aconcagua, Chile. Universidad de Aconcagua, Facultad de Psicología.
- Estevan, I. (2009). Estudio sobre parámetros mecánicos y autoeficacia física percibida en la patada “dolio Chagui” de Taekwondo. Tesis Doctoral. Valencia, España: Universidad de Valencia.
- Ezquerro, M. (2002). Psicología clínica del deporte. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención* (pp. 69-100). Madrid: Síntesis
- Federación Mexicana de Taekwondo. (S.f.). recuperado el 5 de Marzo de 2015 de: <http://www.femextkd.net/index.php/secciones/historia-del-tkd-en-mexico>.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2007). Teorías de la personalidad. Madrid: Mc Graw Hill.
- Fierro, A. (2006). La inteligencia emocional ¿se asocia a la felicidad?, un aporte provinciano. *Ansiedad y estrés*, 12 (2-3), 241-249. Recuperado el 2 de Septiembre de 2015 de: [http:// search.ebscohost.com](http://search.ebscohost.com).
- Gable, S. (2005). Positive psychology. *Review of general psychology*, 9. Article.
- Gabler, H. (1988). Individuelle Voraussetzungen der sportlichen Leistung und Leistungsentwicklung. Schorndorf.

- García-Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Madrid: Alianza
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. Escritos de psicología, 6, 18-39.
- Garzarelli, J. (2007). Psicología del deporte. Universidad del Salvador. Argentina.
- Gautier, D., & Boeree, D. (2003). Teorías de la personalidad, Abraham Maslow. Recuperado el 21 de Septiembre de 2015 de: <http://webpace.ship.edu/cgboer/maslowesp.htm>
- González, J. (1998). Psicología del Deporte. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva.
- González, J. Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate: Revista de Ciencias del Deporte [en línea] 2011, 7 (Sin mes): Recuperado el 1 de Mayo de 2014 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86517385009>.
- Gonzalo, J. (2010). Reglamento para el arbitraje de Taekwondo. Recuperado el 5 de Marzo de 2015 de: <http://www.fetaekwondo.net/pdf/a61dc8f28f017f8cf42b479bd8190b07.pdf>
- Guillen, F. Álvarez, M. (2007). Motivos de participación deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes. Cuadernos de Psicología del Deporte. Madrid. Vol. 7. No. 2.
- Guillén, F., Castro, J. J. y Guillén, M. A. (1997). Calidad de Vida, salud y ejercicio físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. Revista de Psicología del Deporte, 6, 2, 91-110.
- Gutiérrez, M. (1995) Valores Sociales y Deporte. La actividad física y el deporte como trasmisores de valores sociales y personales. Madrid: Gymnos.
- Gutmann, B., Mierau, A. & Hülzdünker, T. (2014). Effects of Physical Exercise on Individual Resting State EEG Alpha Peak Frequency. Neural Plasticity, vol. 2015. Recuperado el 30 de Septiembre de 2015 de: [http://www.researchgate.net/publication/273469614\\_Effects\\_of\\_Physical\\_Exercise\\_on\\_Individual\\_Resting\\_State\\_EEG\\_Alpha\\_Peak\\_Frequency](http://www.researchgate.net/publication/273469614_Effects_of_Physical_Exercise_on_Individual_Resting_State_EEG_Alpha_Peak_Frequency)
- Harris, D. y Harris, B. (1992). Pensar con nuestros músculos: la integración mente/cuerpo. Psicología del deporte. Pp. 15-28. Barcelona: Ed. Hispano Europea, S. A.
- Heredia Navarro, M. E. (2005). Revista Digital Universitaria, 6, 6, 6-8. Recuperado el 16 de Mayo de 2015 de: <http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/int62.htm>.
- Heródoto., (1971). Historias de Heródoto. México: Editorial Porrúa. Original (484-425 a.C.).

- Iwai, K., Okada, T., Nakazato, K., Fujimoto, H., Yamamoto, Y., Nakajima, H. (2008). Sport-specific characteristics of trunk muscles in collegiate wrestlers and judokas. *Journal of strength and conditioning research* 122(2), 350–358
- Jahoda (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York, EE.UU.: Basic Books.
- Keyes, C., Ryff, C. & Shmotkin, D. (2002): Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kim, Y. (2007). *Origins of the Ancient Korean States and early Civilization*. Seoul, Korea: Northeast Asian History Foundation.
- Knuttgen, H. (2003). *PhD Exercise Physiology*. Series Editor the Physician and Sports Medicine. 31, 3. En M. Sachs (Eds.) Lincoln University of Nebraska.
- 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: Russell-Sage Foundation.
- Lawther, J. (1978). *Psicología del Deporte y del deportista*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Licona, M. (2008). *Influencia de la práctica del Taekwondo en el autoconcepto de adolescentes de 15 a 19 años*. Tesis de licenciatura en Psicología. México, D.F. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Lluch, M.T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.
- López, M. (2000). *El aprovechamiento de la relación entrenador-gimnasta para la formación de esfuerzos volutivos a través de la programación lingüística*. México. UNAM. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- Lyubomirsky, S; King, I. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Mahon M.D.M., (2006). *Una historia de la felicidad*. México: Taurus.
- Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York, EE.UU.: D. Van Nostrand.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York, EE.UU.: D. Van Nostrand.

- Medina, A. (2011). Adaptación y estudio psicométrico de la escala de bienestar psicológico de C. Ryff de 39 ítems en población mexicana. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- Mejía, A. (2005). Pediatric physical activity and fitness. *Cardiopulmonary physicaltherapy journal*. Vol 16, Pp:12.
- Moraes, H., Ferreira, C., Deslandes, A., Cagy, M., Pompeu, F., Ribeiro, P. & Piedade, R. (2007). Beta and alpha electroencephalographic activity changes after acute exercise. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 65(3a), 637-641. Retrieved September 30, 2015, from [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-282X2007000400018&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-282X2007000400018&lng=en&tlng=en). 10.1590/S0004-282X2007000400018
- Morán, C. (2000). Estado actual de la Psicología del Deporte en México. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*, 1(3). Recuperado el 18 de Mayo de 2015 de: <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=3>.
- Morán, C. (2002) Formación y Psicología del Deporte Profesional en México. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*, 5(1), artículo 36. Recuperado el 17 de Mayo de 2015 de: <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=36>
- Morán, C., y Rodríguez, M. P. (2009). Historia de la Psicología del Deporte en México. Manuscrito sin publicar, Culiacán, México.
- Moreno, J. (1995). La diversidad de práctica. Análisis de la estructura de los deportes para su aplicación a la iniciación deportiva. En Blazquez, D., La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.
- Moreno, J.A. (2006). En búsqueda del estado de salud y bienestar en los programas acuáticos para adultos: consideraciones psicopedagógicas en el programa aqua-ludus. Oviedo: AETN.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. y Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: Organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 17-30.
- National Physical Activity Guidelines for Australians. (1999). University of Western Australia and Centre of Health Promotions and Research Sydney,
- Olivé, R. (2005). Estudio de la cadera del practicante de Taekwondo. Tesis Doctoral. Barcelona, España: Universidad de Barcelona.
- Olivera, J. (1992). 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Vol I. Barcelona: Ed. Paidotribo.

- OMS. (2007). El Informe sobre la salud en el mundo 2007 - un porvenir más seguro Protección de la salud pública mundial en el siglo XXI. Recuperado el 3 de Marzo de 2015 de <http://www.who.int/whr/2007/es/>
- Pavón, Y. (2009). El rendimiento psicológico en taekwondistas. Sobre Tae Kwon Do. Recuperado el 28 de Noviembre de 2014 de: <http://www.sobretaekwondo.com/preparacion-psicologica/86-el-rendimiento-psicologico-en-taekwondistas>.
- Pejenaute, P. (2001). La Universidad, la formación permanente y el deporte. El deporte del siglo XXI: Un reto para todos. Pamplona: Instituto Navarro de deporte y juventud.
- Pérez, G. (1995) "Psicología del deporte" Ed. Alianza Editorial. Madrid.
- Pérez-Samaniego, V. (1999). El cambio de las actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en Educación Física. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia.
- Pérez, C. (2001). Técnicas estadísticas con SPSS. Madrid: Prentice Hall.
- Pérez-Brunicardi, D. (2011). Buscando un modelo de deporte escolar para el municipio de Segovia. Un estudio a partir de las valoraciones, intereses y actitudes de sus agentes implicados. Tesis Doctoral. Segovia: Universidad de Valladolid. p. 14.
- Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
- Platón, (1921). Diálogos de Platón. México: Universidad Nacional Mexicana. Original (427-347 a.C.).
- Prada, E. Psicología positiva y emociones positivas. Revista electrónica de Psicología Positiva [en línea] 2005, 7 (Sin mes): Recuperado el 1 de Septiembre de 2015 de <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf>
- Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- Riera, M. (2002). "Entrenamiento psicológico para mejorar estados de tensión en equipos de judo de la provincia de Villaclara". ISCF. Tesis de doctorado.
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, M., López de la Llave, A., Pourtau, M., Molina, I., González, J., García-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. Revista de Psicología del Deporte, Sin mes, 365-371.
- Robles, M. (2011). El efecto de la actividad física y el deporte sobre el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de nivel medio superior y superior: una

revisión. Tesis de licenciatura en Psicología. México, D.F. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.

- Rodríguez, A. y Rodríguez, M. (2008). Proyectos de vida, calidad de vida y bienestar psicológico en espera de un trasplante hepático. *Investigaciones Medicoquirúrgicas*. 2 (11). 64-73.
- Rodríguez, F. (2001). Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas. *Principios generales. Atención primaria* 1995, 15:190-192.
- Rodríguez, M; Morán, C. (2010). Historia de la psicología del deporte en México. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, enero-junio, 117-134.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston, EE.UU.: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1987). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Rogers (2004). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Romero, A; García-Mas, A; Brustad, R. Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología [en línea]* 2009, 41. Recuperado el 9 de marzo de 2014 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511496011>
- Romero, A; Zapata, R; García-Mas, A, Brustad, R; Garrido, R; Letelier, A. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte [en línea]* 2010, 19 (Sin mes): [Fecha de consulta: 1 de mayo de 2014] Disponible en: <http://estudiosterritoriales.org/articulo.oa?id=235116414008> ISSN 1132-239X
- Rudik, P. (1982). *Psicología de la educación física y del deporte*. Buenos Aires: Stadium.
- Ruiz, L.M., Sánchez, M., Durán, J.P. y Jiménez, C. (2006) Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22 (1), 132-142.
- Ryan, R. y Deci, E. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55,68-78.
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal personality and Social Psychology*. 69, 719-727.
- Ryff, C. & Singer. B. (2007). Ironías de la condición humana: Bienestar y salud en el camino a la mortalidad. En: L. G. Aspinwall & U. M Staundinger (Eds). *Psicología del potencial humano*. (p. 367-386). Barcelona: Trillas.

- 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.
- Ryff, C., Lee, Y. Essex, M. & Schmutte, P. (1994). My children and me: midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9, 195-205.
- Ryff, C., Singer, B. (1998). Los contornos de la salud humana positiva. *Revista de Consulta Psicológica*, 9, 11-28.
- Salazar, R. (2008). La memoria del fútbol. Recuperado el 16 de Mayo de 2015 de: <http://www.exonline.com.mx/diario/columna/414777>.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad Física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Schmutte, P. y Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559
- Sebastian, E. (1994). Los deportes individuales. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Ejemplificaciones sobre algunos deportes. Temario desarrollado de contenidos específicos del área de Educación Física para acceso al Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria (Vol. III, tema 35). Barcelona: INDE.
- Secretaria de Educación Pública. (2014). El deporte de alto rendimiento y posicionamiento mundial. [En línea]. Recuperado el 5 de Marzo de 2015 de: [http://www.dgb.sep.gob.mx/04m2/02programas/ESDM/Informes\\_Sectoriales/4\\_El\\_Dep\\_alto\\_rendimiento\\_posicionamiento\\_mundial.pdf](http://www.dgb.sep.gob.mx/04m2/02programas/ESDM/Informes_Sectoriales/4_El_Dep_alto_rendimiento_posicionamiento_mundial.pdf)
- Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127.
- Seligman, M. (2009). Special Lecture. Documento presentado en First World Congress on Positive Psychology. International Positive Psychology Association, Philadelphia, EE.UU.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shaw, D., Gorely, (2006). *Deporte y ejercicio psicológico*. Abingdon: Garland Science/BIOS.
- Sheldon, K. & Kasser, T. (2001). Goals, congruence and positive well-being. New empirical support for humanistic theories. *Journal of humanistic psychology*, 41, 30-50.

- Tae, S., Fernandez, J. (2009). Breve historia del Taekwondo. 1 – 10. Recuperado el 5 de Marzo de 2015 de: <http://delegaciongranadinatkd.com/images/ARTICULOS/Historia%20del%20Taekwondo.pdf>
- Tamorri, S. (2004). La psicología deportiva entre pasado y futuro. Neurociencias y deporte. Barcelona: Ed. Paidotribo. P. 5-19.
- Taylor, S. (1991). Seamos optimistas. Barcelona: Martínez Roca.
- Triplett, N. (1898). Los factores dinamogénicos en el proceso de paz y la competencia. American Journal of Psychology, 9, 507-533.
- Urzúa, A. y Caqueo, A. (2012). Calidad de Vida: una revisión teórica del concepto. Terapia Psicológica, 30, 61-71.
- Vallerand, R. y Ratelle, C. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.). Handbook of self-determination research. Nueva York: University of Rochester Press.
- Vazquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. Papeles del Psicólogo, 34 (2), 91-115.
- Vera, P. B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. Papeles del Psicólogo. Vol. 27(1):3-8.
- Viadé, S. (2003). Psicología del Rendimiento Deportivo. Editorial OOC. Barcelona.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology, 64, 678-691.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.
- Williams, J. M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva.
- World Taekwondo Federation, (2011). History. Recuperado el 4 de Marzo de 2015 de: [http://www.wtf.org/wtf\\_eng/site/about\\_wtf/history.html](http://www.wtf.org/wtf_eng/site/about_wtf/history.html)
- Zhelyazkov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

# **ANEXOS**

**Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de 39 ítems  
(PWBS) (Díaz, *et al*, 2006).**

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (PWBS) (DIAZ, ET AL, 2006)

A continuación se presentan afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala del 1 al 6, indique CON UNA "X" el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una. Por favor, responda a todas las preguntas sinceramente.

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = Muy en desacuerdo
- 3 = Algo en desacuerdo
- 4 = Algo de acuerdo
- 5 = Muy de acuerdo
- 6 = Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6
1.- Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.- A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las de la mayoría de la gente.						
4.- Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho de 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.						

	1	2	3	4	5	6
13.- Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi 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 estoy 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 de confianza.						
27.- Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.- Soy bastante bueno manejando muchas responsabilidades de la vida diaria.						
29.- No tengo claro que 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 quién soy y de 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.						

	1	2	3	4	5	6
35.- Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo.						
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 suficientes para cambiarla.						