

**PERCEPCIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LAS MODALIDADES
INDIVIDUAL Y GRUPAL DE UNA PRÁCTICA DEPORTIVA**

Nelson Santiago López Barreto

&

Juan Sebastián Bermeo Trujillo



Director

Bernardo Castiblanco Torres

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogos

Facultad de psicología

División Ciencias de la Salud

Universidad Santo Tomás de Colombia

Bogotá D.C

2020

Agradecimientos

Le damos gracias a Dios por permitirnos culminar una etapa llena de obstáculos, sacrificios, alegrías, tristezas y sobre todo aprendizaje, a las Familias, Bermeo Trujillo y López Barreto por su incondicional apoyo en el transcurso de este proceso.

Gracias a los docentes, compañeros y en especial, a nuestro tutor por el apoyo y la paciencia brindada.

Hemos logrado un paso más en nuestras vidas, lo cual llena de orgullo y satisfacción a nuestras familias.

Tabla de contenido

1.	Resumen.....	1
2.	Abstract.....	2
3.	Introducción	3
4.	Justificación	6
5.	Problematización.....	9
5.1.	Pregunta Problema.....	14
6.	Objetivos	14
6.1.	Objetivo General.....	14
6.2.	Objetivos Específicos	14
7.	Marco Disciplinar	15
8.	Marco Multidisciplinar	18
9.	Marco Legal	21
10.	Metodología	22
10.1.	Descripción de estrategias e Instrumentos.....	25
10.2.	Participantes.....	29
11.	Procedimiento	31
11.1.1.	Fase 1: Planteamiento teórico	33
11.1.2.	Fase 2: Categorías de análisis.....	33
11.1.3.	Fase 3: Entrevista semiestructurada	33
11.1.4.	Fase 4: Aplicación de entrevistas	33

11.1.5.	Fase 5: Transcripción y Atlas ti.....	33
11.1.6.	Fase 6: Resultados y análisis.....	34
11.1.7.	Fase 7: Devolución de Resultados	34
11.2.	Instrumentos:	34
11.2.1.	Grabaciones en audio.	34
11.2.2.	Atlas Ti.....	34
12.	Consideraciones éticas	35
13.	Resultados	37
13.1.	Modalidad grupal.....	38
13.1.1.	Concepto de Bienestar Psicológico en la Modalidad Grupal	59
13.2.	Modalidad Individual	61
13.2.1.	Concepto Bienestar Psicológico en la Modalidad Individual:	83
14.	Discusión de resultados.....	84
14.1.	Modelo Integrado de Desarrollo Personal de Carol Ryff (1989).	88
14.1.1.	AA (Autoaceptación)	88
14.1.2.	AU (Autonomía)	89
14.1.3.	CP (Crecimiento Personal).....	90
14.1.4.	PV (Propósito de vida)	90
14.1.5.	RP (Relaciones positivas con otros).....	91
14.1.6.	DE (Dominio del entorno).....	91

15.	Conclusiones	92
16.	Aportes	94
16.1.	Aportes a la Disciplina	94
16.2.	Aportes a la Línea de Investigación: “Calidad de Vida y Bienestar en Contextos de Salud”	95
16.3.	Aportes a los Actores Participantes	96
16.4.	Aportes a los Investigadores	96
17.	Limitaciones, alcances y sugerencias	96
18.	Referencias bibliográficas	99

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.	Matriz de análisis de sentido	25
Tabla 2.	Categorías emergentes Autoaceptación. (Modalidad Grupal)	38
Tabla 3.	Categorías emergentes Autonomía. (Modalidad Grupal)	40
Tabla 4.	Categorías Emergentes Crecimiento personal. (Modalidad Grupal)	45
Tabla 5.	Categorías Emergentes Propósito de vida. (Modalidad Grupal)	48
Tabla 6.	Categorías emergentes Relación positiva con otros. (Modalidad Grupal)	51
Tabla 7.	Categorías Emergentes Dominio del entorno. (Modalidad Grupal)	55
Tabla 8.	Categorías Emergentes Autoaceptación (Modalidad Individual)	61
Tabla 9.	Categorías Emergentes Autonomía (Modalidad Individual)	65
Tabla 10.	Categorías Emergentes Crecimiento personal (Modalidad Individual)	69
Tabla 11.	Categorías Emergentes Propósito de vida. (Modalidad Individual)	74

Tabla 12. Categorías Emergentes Relaciones positivas con otros. (Modalidad Individual)....	77
Tabla 13. Categorías Emergentes Dominio del entorno. (Modalidad Individual)	79

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo describir las percepciones acerca del Bienestar Psicológico de un grupo de deportistas en las modalidades individuales y grupales, de 18 a 26 años de edad, en la ciudad de Bogotá, los cuales tienen 5 años o más en su recorrido deportivo, participando de esta manera en diferentes competencias a nivel regional y nacional.

Para el desarrollo de este trabajo, se partió desde un paradigma histórico hermenéutico, un enfoque cualitativo, y un diseño narrativo de tópicos. En la presente investigación se logró analizar, caracterizar e interpretar, las percepciones de los deportistas a partir del concepto de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) en su Modelo Integrado de Desarrollo Personal.

A través de una entrevista semiestructurada, se perciben los principales hallazgos en la modalidad grupal, que dan cuenta de la forma en la que los deportistas consideran sus estados de ánimo positivos, habilidades físicas y sociales, cualidades, y triunfos influenciados desde el deporte grupal. En los deportistas de modalidad individual, se observa la toma de decisiones acertadas, la disciplina, y los estilos de vida saludables como característica principal. Reflejando en sus posturas, beneficios a nivel físico, mental y social, consecuencias y obstáculos como lesiones deportivas y falta de recursos económicos a partir de las modalidades deportivas existentes.

Palabras clave: Bienestar psicológico, percepciones, modalidad individual, modalidad grupal.

Abstract

The objective of this research is to describe the perceptions about the Psychological Well-being of a group of athletes in individual and group modalities, from 18 to 26 years of age, in the city of Bogotá, who have 5 years or more in their sports journey, participating in this way in different competitions at the regional and national level.

For the development of this work, we started from a hermeneutical historical paradigm, a qualitative approach, and a narrative design of topics. In the present research, it was possible to analyze, analyze and interpret the perceptions of athletes from the concept of psychological well-being proposed by Ryff (1989) in his Integrated Model of Personal Development.

Through a semi-structured interview, the main findings in the group modality are perceived, which account for the way in which the athletes consider their positive moods, physical and social skills, qualities, and triumphs influenced by group sport. In individual mode athletes, correct decision-making, discipline, and healthy lifestyles are observed as the main characteristic. Reflecting in their postures, benefits at a physical, mental and social level, consequences and obstacles such as sports injuries and lack of financial resources from existing sports modalities.

Keywords: Psychological well-being, perceptions, individual modality, group modality.

Introducción

Inicialmente, se menciona que, la psicología es comprendida como una disciplina científica autónoma y permanente, que se dedica a la aportación de ideas, instrumentos, métodos y procedimientos de acción (Moreno, Cano, Gonzales Cutre, & Ruiz, 2008). Por su parte, esta investigación, busca dar cuenta del interés que tiene dicha disciplina por estudiar las percepciones que involucran la actividad física y el deporte; área denominada psicología de la actividad física y del deporte (Dosil, 2008), (Ervelló, Santos - Rosa, Jiménez, Nerea, & Garcia, 2002).

Para dicho propósito, se centrará este trabajo, en las comprensiones del concepto de bienestar psicológico percibido por un grupo de 8 deportistas que, llevan una trayectoria extensa en el campo competitivo de las modalidades individual y grupal. En cuanto a lo anterior, se resaltan como importantes, la percepción de cada uno de los deportistas, la psicología deportiva, sus conceptos y hallazgos.

Se aclara que, se van a tener en cuenta, las diferentes modalidades deportivas existentes, puesto que, en éstas, se identifican múltiples factores que podrían llegar a impactar su percepción sobre el Bienestar Psicológico, tales como, particularidades en la interacción con con sus contrincantes y consigo mismo, estar bajo diversos métodos de entrenamiento, y especiales dinámicas de relación con su equipo de apoyo y entrenador.

A partir de lo anterior, se define la modalidad individual como aquella actividad física de carácter psicomotriz en la que la incertidumbre en su realización sólo puede provenir de un adversario directo o del medio en que se desarrolla (Antón 1989). Mientras que, según Sebastiani (1999) la modalidad grupal o deportes en equipo, comprende a los deportes en los cuales es necesario el trabajo en conjunto para llevar a cabo su desarrollo. Adicionalmente, para

Hernández (1994), los deportes de cooperación o grupales son aquellos en los que la acción de juego es la resultante de las interacciones entre participantes, producidas de manera que un equipo coopera entre sí, para oponerse a otro.

Teniendo en cuenta esto, se busca entonces, mediante el análisis e interpretación de las entrevistas con los deportistas, describir el concepto de bienestar psicológico que tienen ellos, estando inmersos en las modalidades deportivas anteriormente descritas. Aportando así, una descripción más detallada de lo que puede ser la influencia del deporte en el bienestar psicológico percibido por los participantes y logrando, adquirir información clara acerca de cómo ellos perciben las sensaciones de bienestar, las sensaciones positivas, estresantes y causas positivas que promueven su desarrollo y sensación de plenitud desde la práctica deportiva desarrollada durante todos estos años.

Lo anterior es considerado importante para esta investigación, ya que, para la psicología es de vital interés, estudiar y conocer los factores que puedan promover la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas, pudiendo aportar nuevos conocimientos, que sirvan para obtener mejores herramientas y recursos que ayuden al desarrollo de estrategias en el abordaje de estos conceptos.

Sumado a esto, se recurre a la elaboración de marcos conceptuales que ofrecen panoramas desde múltiples disciplinas y su paradigma, los cuales amplían el entendimiento del concepto. De igual forma, se realiza una búsqueda de información acerca del bienestar, bienestar objetivo y subjetivo, calidad de vida, sensación de felicidad, sensación de bienestar, deporte y modalidades deportivas.

También, en cuanto a la población elegida, se aclara que los participantes fueron contactados de manera virtual y seleccionados, teniendo en cuenta ciertos requisitos como: ejercer prácticas

deportivas, estar en el rango de edad entre los 18 y 26 años y haber practicado un deporte por un periodo superior a 5 años. Según lo anterior, se contó con la participación de 8 participantes, 4 mujeres y 4 hombres, con los cuales, se realizó una aplicación de entrevistas semiestructuradas individuales, vía Google Meet, planteadas desde las categorías de bienestar subjetivo propuestas por Ryff (1989).

Posterior a la aplicación de las entrevistas, se transcribió cada una de ellas, teniendo como soporte, audios y consentimientos. Luego, por medio de la herramienta Atlas Ti, se codificaron los fragmentos de las entrevistas por cada sub-eje indagado y modalidad, para dar paso a la matriz de categorías emergentes, construida por los investigadores, los cuales interpretan la información encontrada, crean las categorías emergentes, realizan su definición y de esta manera se identifican las percepciones de bienestar psicológico de los deportistas por modalidad deportiva. Así pues, los resultados obtenidos, se discuten con referencia a los antecedentes investigativos y marcos de referencia, estableciendo las relaciones coherentes con el problema investigativo y los objetivos planteados. Lo anterior, con base en las normas de la Constitución nacional de Colombia y el Manual Deontológico y Bioético del psicólogo.

Como resultado de este proceso, se confirma que el deporte influye en el bienestar psicológico de los deportistas, partiendo de características generales, como sus beneficios físicos y psicológicos que favorecen una percepción óptima del bienestar psicológico. También, se logra identificar las particularidades que puede haber en las percepciones de los participantes por modalidad, permitiendo de este modo dar respuesta a los objetivos y pregunta investigativa. Concluyentemente, se exponen los principales aportes y sugerencias, especialmente dirigidos a la población, academia, institución, línea de investigación e investigadores. Se finaliza el

documento con posibles vacíos investigativos a los que se puede dar respuesta en próximas investigaciones que enriquezcan el conocimiento psicológico en el contexto colombiano.

Justificación

Se da inicio, afirmando que la salud mental es uno de los componentes más relevantes para el desarrollo íntegro del ser humano, de acuerdo con la OMS “La buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportes a su comunidad” (OMS, 2013, pág. 5). Siendo así, el bienestar psicológico es una de las categorías que conforman este amplio concepto (Kahneman, 1999) citado por Ryan & Deci (2001).

Se encuentra que, Fernández y Ballesteros (2011) sugieren que el bienestar se iguala al hedonismo, aludiendo al bienestar y al placer. Éste, está compuesto por tres factores: satisfacción con la vida, afecto positivo y ausencia de afecto negativo, resumidamente afirman que el bienestar ha sido relacionado con la calidad de vida, la salud mental, la satisfacción, la felicidad, entre otros.

Ahora bien, del bienestar se derivan dos formas de interpretación, bienestar subjetivo y objetivo. Por un lado, el bienestar objetivo según Ortiz-Benavides (2008) incluye atributos como bienestar material y laboral, que pueden influir en la sensación de bienestar del ser humano. Por otro lado, el bienestar subjetivo incluye atributos esenciales como el bienestar psicológico (BP) del cual desprende el principal foco de investigación.

Considerando la relación de bienestar y deporte, Page y Tucker (1994), afirman que los adolescentes que practican deporte tienen menos problemas de sufrir soledad, timidez y desesperanza, especialmente si lo practican en grupo, adicionalmente, comprueban que algunos de los beneficios psicosociales de la práctica deportiva, conlleva a la promoción de la autonomía

y la autodefinición, brindando oportunidades para mejorar diferentes tipos de habilidades sociales, motoras y de la regulación emocional.

Debido a la relación anteriormente descrita, es indispensable resaltar elementos relevantes como los que mencionan Kim J., Singer, Chung, Lee, Moon, y Kim W., (2004); tales como el mejoramiento de aspectos cognitivos, emocionales y sociales del deportista, como la memoria, la sensación de felicidad y las buenas relaciones interpersonales. Además, existen condiciones físicas producidas por el deporte que evidencian el mejoramiento en la percepción de bienestar psicológico en los deportistas, tales como un peso y figura adecuada, ausencia de enfermedades crónicas, y satisfacción con la vida.

Teniendo en cuenta la existencia de las dos modalidades deportivas, se destacan las investigaciones de psicología alusivas a temas como beneficios psicológicos del deporte, consecuencias, características, rasgos por modalidad, y demás. Un ejemplo es la investigación llevada a cabo por Zazo & Moreno-Murcia (2014) quienes afirman que, mediante el deporte, no solo se perciben mejoras a nivel fisiológico, sino que también el factor psicológico recibe beneficios, los cuales están dirigidos hacia la salud mental, como el sentimiento de felicidad y la reducción de estrés.

En consonancia, es de conocimiento que, el deporte genera estados de satisfacción sin importar la modalidad deportiva. tal cual como lo menciona Molina, Castillo & Pablos (2007) “la práctica frecuente de cualquier tipo de deporte puede llegar a generar diferentes beneficios psicológicos en la autoestima, autoconcepto, reducción de estrés, buena toma de decisiones, disciplina, estilos de vida positivos, entre otros”

Por ello, basándose en la línea de investigación Henri Didon “Calidad de vida y bienestar en contextos de salud” de la Universidad Santo Tomás, la cual se enfoca en generar hábitos de vida

saludable, específicamente en 3 ejes fundamentales, la actividad física, la salud y la psicología, se considera oportuno describir las percepciones de bienestar psicológico en deportistas universitarios de la ciudad de Bogotá, por modalidades existentes.

Por lo tanto, se realizó una búsqueda de artículos investigativos y trabajos de grado en bases de datos tales como: Scielo, Redalyc, Dialnet y repositorios como CRAI (centro de recursos para el aprendizaje y la investigación) de la Universidad Santo Tomás y la Universidad del Bosque, entre otros, filtrando la búsqueda con palabras como: bienestar psicológico, deporte, calidad de vida, modalidades individual y grupal, para así lograr una definición de bienestar psicológico percibida por los deportistas desde su modalidad deportiva. De acuerdo con la revisión teórica, pocas investigaciones hacen alusión a la percepción que tienen los deportistas acerca del concepto de bienestar psicológico según su modalidad deportiva.

De esta manera, la relación entre la psicología y deporte evidencian la necesidad que tienen los deportistas de contar con información verídica que favorezca a un adecuado preparamiento psicológico y la importancia del psicólogo deportivo. El profesional de la salud, debe tener las herramientas suficientes para identificar las necesidades que tiene el deportista o el equipo en el que se encuentra, seguido a esto, debe reconocer cuales son los objetivos a potencializar por parte de él, como el logro de resultados, mejora del rendimiento, salud, desarrollo del crecimiento personal y profesional, García-Naveira (2010).

Desde el campo de la investigación en psicología, pueden observarse las implicaciones de las prácticas deportivas a lo largo del tiempo en el bienestar, como la reducción de estrés, las buenas relaciones interpersonales, el fortalecimiento físico, y las experiencias desde el deporte. Por lo tanto, es un deber profesional explotar al máximo las riquezas que pueden ofrecer el deporte y sus modalidades, no solo en el campo físico, sino en el mental, puesto que, al identificar los

beneficios de cada una de estas modalidades, las personas podrán escoger el deporte más adecuado para sí mismos. Por ejemplo, los deportistas de la modalidad grupal manifiestan un mayor grado de sociabilidad en comparación a los deportistas de modalidad individual, sin embargo, la modalidad individual se caracteriza por la autonomía y disciplina con la que practican su deporte.

Adicionalmente Carrasco, Brustad, & García-Mas (2007) consideran que uno de los retos más importantes que tiene la psicología del deporte para el siglo XXI, es estudiar los mecanismos que promuevan la importancia de la salud, esto con el fin de mejorar la calidad de vida, y la apropiación de ésta por parte de la sociedad.

Problematización

En cuanto al planteamiento del problema, se afirma que la psicología deportiva, es una de las ramas en las que se ha enfocado la psicología y está definida por Salazar (2008) como la ciencia que se ocupa de estudiar factores psicológicos que puedan intervenir de forma positiva o negativa en los deportistas. Otra de las definiciones de la psicología deportiva, la mencionan Weinberg & Gould (1996) quienes aseguran que esta disciplina se encarga de estudiar la conducta del hombre y de la mujer en una situación deportiva.

Cabe resaltar que, para esta investigación se parte desde una postura que considera el deporte, un factor que influye de múltiples maneras en el bienestar psicológico y mental de los deportistas.

Así mismo, un concepto relacionado con el bienestar es el de calidad de vida; Ardila (2003) afirma que la calidad de vida es un estado de satisfacción general, en el cual interviene el potencial del individuo, y algunos aspectos objetivos y subjetivos. Entre los primeros es posible encontrar el bienestar material y las relaciones a nivel físico y social. Mientras que en los

aspectos subjetivos se encuentran la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida y la productividad personal.

De lo anterior, autores como Barbosa Granados & Urrea Cuéllar (2018), describen que los principales beneficios que recibe el deportista desde su práctica deportiva en relación con el bienestar psicológico, están encaminados a la disminución del estrés, mejoras en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. Generando de esta manera, bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas. Concluyendo así que la práctica deportiva como hábito favorece a la promoción de estilos de vida saludables.

Sin embargo, García (2016) establece la importancia de confrontar las consecuencias que se pueden producir en el deporte, ya que, como lo menciona Cantón (2010), citado por Naveira García (2015, pág. 212) “no todas las prácticas deportivas competitivas pueden considerarse como saludables”. Lo anterior, como resultado de sus altas exigencias, rendimientos deportivos, y a su vez la aparición de posibles lesiones, identificándolos como factores que pueden influenciar de manera negativa en la percepción de bienestar psicológico del deportista. Además, Liberal, Escudero, Cantallops, & Ponseti (2014) plantean que las lesiones representan uno de los obstáculos inevitables no sólo en la carrera de los deportistas sino también para alcanzar un estado de bienestar psicológico óptimo.

Así pues, en revisiones bibliográficas se encuentran beneficios, consecuencias y factores que influyen en el bienestar psicológico de los deportistas universitarios pertenecientes a deportes individuales y grupales. Encontrando allí, evidencia de la percepción de bienestar general y emocional en los deportistas, Hamer, Stamatakis y Steptoe, No obstante, pocas investigaciones abordan las posibles diferencias que se pueden encontrar en cuanto a la percepción de bienestar psicológico por modalidades deportivas.

De acuerdo con lo anterior, se da paso a definir las modalidades deportivas. En cuanto a la modalidad individual planteada por Antón (1989), se define como aquella actividad física de carácter psicomotriz en la que la incertidumbre en su realización sólo puede provenir de un adversario directo o del medio en que se desarrolla. Sumado a esto, se encuentra una definición más reciente con Ruiz (2012), quien indica que los deportes individuales son aquellos en los que el participante se encuentra solo en el espacio y afronta una situación motriz, superándose a sí mismo, a una marca, a una distancia o una puntuación.

Respecto a ello, se considera que, la característica más significativa de los deportes individuales de acuerdo con Parlebás (1988) consiste en que el individuo que actúa lo hace en solitario y, en consecuencia, no se produce ningún tipo de interacción o comunicación con compañeros, aunque sí puede existir con el medio. Junto con esto, Sebastiani (1999), resalta otra característica y es que el carácter competitivo de estos deportes se centra fundamentalmente, en la superación de uno mismo.

Ahora, un antecedente que da cuenta del bienestar en la modalidad individual es el expuesto por Romero et.al. (2010) con jóvenes tenistas, en donde se encontró que aquellos jugadores que manifiestan menores niveles de bienestar psicológico percibido, tendían a demostrar más conductas de riesgo a la hora de afrontar alguna situación, además, fue posible evidenciar que los deportistas que presentan mayor bienestar psicológico parecen necesitar menos tiempo para calmarse, puesto que se fijan más en los recursos que en las limitaciones que tienen.

Adicional a esto, Taípe-Nasimba, Peris-Delcampo y Cantón (2019) encontraron que practicantes de deportes individuales como el crossfit, el cual se realiza principalmente por deportistas empíricos callejeros, manifiestan interés por su crecimiento personal, la aceptación y

el control sobre su contexto, aspectos que terminan aportando al vigor, la autoestima, la confianza y a un significativo aumento en el bienestar psicológico.

Por otra parte, la modalidad grupal, se considera como el conjunto de deportes en los cuales es necesario para su desarrollo el trabajo en conjunto con sus compañeros. Así, para Hernández (1994) los deportes grupales son “aquellos en los que la acción de juego es la resultante de las interacciones entre participantes, producidas de manera que un equipo coopera entre sí para oponerse a otro, que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior”.

Lo anterior se refuerza con un antecedente investigativo presentado por Lasierra & Lavega (1993) quienes realizan un profundo estudio definiendo los deportes grupales como “una estructura dinámica, cuyas transformaciones, originadas en su actividad, depende de las interacciones de los participantes teniendo también en cuenta el entorno o medio en que se produce la acción”.

Sumado a lo anterior, Almeida, Pereira y Fernandes (2016) en su investigación “Efectos de diferentes tipos de prácticas deportivas en el bienestar psicológico de jóvenes estudiantes de escuela profesional” analizaron la influencia específica de la práctica de diferentes tipos de deporte en el bienestar psicológico de estudiantes de educación profesional. Los resultados sugieren que la práctica de deportes grupales beneficia las dimensiones de dominio del medio, establecimiento de relaciones positivas con los demás, el desarrollo de metas de vida, la aceptación de uno mismo y el bienestar global de los estudiantes. En conclusión, se observa que la práctica deportiva de los deportes grupales actúa de manera significativa como factor promotor del bienestar.

En otro sentido, en la modalidad grupal tal como lo establece García (2016) las personas tienen más necesidad de relacionarse que en las individuales. Además, se genera una cohesión en

el grupo que es determinante para el equipo, en especial, cuando buscan objetivos comunes, lo cual también les ayuda a tener una cohesión social importante; se ha comprobado que la buena relación dentro del equipo genera mejores resultados y menor ansiedad.

En vista de que son pocas las investigaciones que dan cuenta de las diferencias del bienestar psicológico en el contexto deportivo, se decide abordar las percepciones de los deportistas desde su modalidad deportiva, por medio de las experiencias y construcciones durante sus años de práctica, indagando así, las posibles similitudes y diferencias que pueda haber entre una modalidad u otra, en referencia al bienestar psicológico percibido desde su práctica.

Para abordar el bienestar psicológico desde la perspectiva de los deportistas, es necesario precisar el término de percepción, puesto que se partirá desde cada una de sus posturas. De acuerdo con Salazar et.al. (2012) la percepción no depende solo de la naturaleza de los estímulos, sino que sobre ella influyen los estados y disposiciones del organismo y la percepción social, es definida por Baron & Byrne (2005) como el proceso a través del cual se busca entender a las otras personas.

Adicionalmente, como base para investigación, se parte del “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (Integrated Model of Personal Development) de Ryff & Singer (1998) comprendiendo las percepciones de los deportistas en relación a las seis dimensiones que abarcan el bienestar psicológico según este modelo, que se dividen de la siguiente manera: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, propósito de vida, y crecimiento personal, las cuales se explican a profundidad en el marco disciplinar.

Continuando con la revisión de antecedentes, autores como Blázquez, Corte, Días & Fonseca (2009), tuvieron como interés investigativo hallar la relación entre la práctica deportiva (PD) y el bienestar psicológico (BP) en 1593 adolescentes portugueses, para ello usaron un método de

análisis de los aspectos cognitivos a través del instrumento SWLS de (Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1985) y los aspectos emocionales a través del instrumento la PANAS de (Watson, Clark, y Tellegen, 1988). En los resultados se evidencian diferencias significativas entre los adolescentes que practican deporte y el índice de BP, mostrando como el índice de BP aumenta conforme aumenta la frecuencia de PD en los adolescentes portugueses.

Al hacer una revisión de la literatura, se evidencian los beneficios y las posibles consecuencias del deporte en el bienestar psicológico de los deportistas. Seguido de esto, se parte de algunos argumentos para plantear la importancia de desarrollar un trabajo de campo en el que se pueda constatar la incidencia que tiene practicar o no deportes, en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá, y más aún cuando son pocas las investigaciones relacionadas al bienestar y las modalidades deportivas. De tal manera, se plantea la siguiente pregunta problema.

Pregunta Problema

¿Cuál es la percepción de bienestar psicológico de los deportistas universitarios de la ciudad de Bogotá, en las modalidades individual y grupal de una práctica deportiva?

Objetivos

6.1. Objetivo General

- Describir el concepto de bienestar psicológico percibido por los deportistas universitarios de la ciudad de Bogotá por modalidades grupales e individuales.

6.2. Objetivos Específicos

- Identificar las percepciones del bienestar psicológico de los deportistas universitarios de la ciudad de Bogotá pertenecientes a las modalidades individual y grupal.

- Caracterizar los conceptos de bienestar psicológico generados por las modalidades deportivas.

Marco Disciplinar

En este punto, comprender el concepto de bienestar psicológico en las modalidades deportivas se hace relevante, para lo cual se recurre a reunir los ejes temáticos que movilizan este ejercicio, partiendo del término percepción social, definido como “la forma en que el medio social afecta los procesos perceptuales” (Salazar, Muños, Sanchez, Santoro, & Villejas, 2012, pág., 77) Lo anterior, debido a que la manera más efectiva de interpretar y describir el bienestar es por medio de las percepciones propias de los deportistas.

De tal forma, una de las principales disciplinas que se ha encargado de estudiar el concepto de percepción, es la psicología, la cual la define como el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios del ambiente físico y social (Vargas 1994).

Ahora bien, el concepto de bienestar, como se menciona al inicio del texto, acarrea múltiples categorías, partiendo del bienestar objetivo y subjetivo. El bienestar objetivo de acuerdo con Doyal & Gough (1994) es una noción ligada a la universalidad, ya sea porque los requerimientos son comunes a todos los seres humanos o porque existen ciertos estándares explícitos de la buena vida que pueden ser evaluados por una persona externa imparcial.

Igualmente, dentro del bienestar objetivo se encuentran categorías como el bienestar material, el cual es uno de los factores que influye directamente en el ser humano. Por su parte, Ortiz-Benavides (2008) establece que, en la teoría económica ortodoxa, prevalecía la creencia de que a mayores niveles de riqueza y de renta, configurando una realidad social con unas condiciones de vida mejores, en las que se podía consumir más, lo que generaba mayor bienestar y, por lo tanto,

mayor felicidad. Lo anterior, ha llevado a que se considere que la suma de bienes tangibles genera la sensación de felicidad, sin embargo, el bienestar material es una de las condiciones previas de la satisfacción.

En cuanto al bienestar subjetivo la visión predominante, es que el bienestar consiste en la felicidad subjetiva construida sobre la experiencia de placer frente a displacer Ryan & Deci (2001). En consecuencia, dentro de los aspectos subjetivos es posible encontrar: percepción del propio bienestar psicológico y del funcionamiento físico y social, percepción subjetiva individual de la propia existencia, autoevaluación del desarrollo del individuo, estima global de sí mismo y satisfacción de las metas de cada persona.

Conjuntamente, Goldwurn y Cols (2008) citados Quiceno & Vinaccia (2014) establecen que el bienestar subjetivo hace referencia a lo que las personas sienten y piensan acerca de sus vidas, como también a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que alcanzan cuando evalúan su existencia, incluyendo también el estado emocional actual como la valoración más abstracta, del grado de satisfacción con la vida.

No obstante, según Ryan & Deci (2001) es pertinente mencionar que el estudio del bienestar se ha guiado básicamente por dos corrientes. La primera de ellas, el bienestar subjetivo, que refiere a la evaluación de los aspectos emocionales, afectivos y cognitivos, que, a su vez, pueden influir en el afecto positivo, el negativo y el de satisfacción. Como segunda parte, se encuentran las evaluaciones del funcionamiento óptimo de las personas, a la cual se le ha conocido como bienestar psicológico subjetivo.

Sumado a lo anterior, Díaz, et.al (2006) definen el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, considerando estas últimas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Se resalta que, de estas dos corrientes mencionadas

anteriormente, la de bienestar psicológico ha sido ampliamente estudiada, en especial desde la introducción del modelo multidimensional de Ryff (1989).

Este modelo propone, de acuerdo con Ryff (1989) seis dimensiones en un continuo positivo - negativo de evaluación de la percepción del individuo. La primera dimensión es la autoaceptación, que refiere a la evaluación positiva, presente y pasada del individuo, quien posee una actitud positiva hacia sí mismo; reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo, sintiéndose positivo sobre la vida pasada.

La autonomía, como segunda dimensión de acuerdo con Ryff (1989) guarda relación con el sentido de la autodeterminación y la independencia del sujeto, también, mantiene sus propias convicciones, es auto determinante e independiente; capaz de resistir presiones sociales para pensar y actuar de manera autónoma.

La tercera dimensión como lo establece Ryff (1989) el crecimiento personal, está relacionada con el sentido de crecimiento y desarrollo como persona, esta hace referencia al sentimiento de continuo desarrollo, viéndose a sí mismo en crecimiento, abierto a nuevas experiencias, ve mejoras en sí mismo y comportamiento a lo largo del tiempo.

La cuarta dimensión de bienestar psicológico según Ryff (1989) es el propósito de vida, que se relaciona con la creencia de que la vida tiene algún significado y propósito para la persona, tiene metas en la vida y un sentido de dirección; siente el significado para la vida presente y pasada, además, tiene fines y objetivos para vivir.

La categoría de relaciones positivas con otros según Ryff (1989) es la quinta y hace referencia a poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros, además de tener relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza, se destaca por su empatía, cariño e intimidad, entiende el dar y recibir en las relaciones humanas.

Por último, la dimensión del dominio del entorno según Ryff (1989), se refiere a la capacidad de manejar el ambiente donde se encuentra la persona, además, utiliza efectivamente las oportunidades que este le brinda.

Marco Multidisciplinar

Debido a la variedad de conceptos relacionados con el bienestar, sus ramas, categorías, y numerosos abordajes en los campos de acción, diversas disciplinas pueden observar el círculo que encierra este amplio bagaje de conceptos que conlleva al estudiar el bienestar, además de analizar el fenómeno, interacciones y sus respectivos cambios.

De manera que es necesario traer a colación las definiciones de disciplinas, diferentes a la psicología frente a los temas tratados. Dentro de estas disciplinas, fue posible encontrar: la medicina, las ciencias del deporte, el trabajo social, la filosofía, entre otras.

En cuanto a la ciencia del deporte, según Del Valle, (2013) citado por Parrilla (2014) se llega a brindar un gran aporte, puesto que actualmente se estudia la repercusión del ejercicio físico sobre la salud mental. Los autores mencionados destacan el trabajo de las endorfinas, las cuales llegan a generar un estado de relajación y felicidad, liberadas durante la práctica deportiva.

La medicina y el bienestar psicológico van ligadas hacia una finalidad puntual, gracias a esta área, se han descubierto factores como el estrés, que pueden facilitar que se produzcan lesiones, retrasar los períodos de recuperación y hacer más incierta la vuelta a la actividad deportiva (Buceta, 1998).

Además de tener como reto aplicar la psicología deportiva, el Psicólogo Deportivo según Olmedilla (2002) tiene una valiosa labor de colaboración con médicos y demás profesionales de la salud en materia de prevención, recuperación y evitación de recaídas en lesiones deportivas.

Ahora bien, una de las relaciones más estrechas entre la rama de la medicina, y la presente investigación, son las lesiones deportivas que se pueden presentar en entrenamientos o competiciones, por lo tanto, evitar, prevenir y superar las anteriores hacen parte de las funciones del profesional. Como lo afirma Peña (2016) “La implementación de entrenamientos de fuerza correctamente prescritos y supervisados en programas de acondicionamiento físico durante la pretemporada y la temporada deportiva, ha demostrado reducir lesiones deportivas en niños y adolescentes”, Fortaleciendo así la sensación de bienestar en el deportista.

Adicional a esto, afirman que los deportistas que no posean adecuados niveles de fuerza y acondicionamiento están expuestos a sufrir más lesiones. Según lo anterior, una mezcla adecuada de disciplinas influye efectivamente en el rendimiento deportivo de los deportistas de cualquier modalidad, cabe agregar que, para los deportistas de alto rendimiento, una lesión dentro o fuera del campo de acción, implica un desgaste psicológico, debido a los hábitos, rutinas, y disminución de la práctica. Por ejemplo, Zafra, Prieto y Blas, (2009) en su estudio “Historia de lesiones y su relación con las variables psicológicas en tenistas”, confirman que la historia de lesiones se relaciona con variables psicológicas como la motivación y el estrés.

Junto a lo anterior, algunos pensadores de la filosofía clásica también intentaron brindar apreciaciones acerca de lo que se podía llegar a considerar sobre el bienestar, para ellos las personas experimentan un estado supremo cuando se alcanza la “felicidad suma”, que no consistía en la riqueza material, ni en el placer, ni en la virtud, sino que se sustentaba en el excelente cumplimiento de la actividad racional. Desde esta perspectiva, el crecimiento personal está basado en el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades individuales (Placer, 2004).

Por otra parte, desde las ciencias políticas y la sociología, Palomba (2002) afirma que, la calidad de vida y el bienestar de las personas suelen ser abordados desde una perspectiva social. Lo anterior, está ligado con los postulados de Alguacil (1998) en los que se establece que los bienes objetivos que tiene una persona y la manera en la que se desenvuelven con su entorno, complementan una dimensión cultural y económica. Sin embargo, se identifica que los temas de bienestar material, relaciones sociales y de pareja, usualmente suelen ser abordados en alusión a calidad de vida o bienestar psicológico.

También, de acuerdo con autores como Aceti, Castelli, López, y Mongi, (2015) las diversas disciplinas como la medicina, filosofía y sociología, tienen aportes y relación con la temática escogida. En este caso, el trabajo social, junto con el deporte se complementa, dando espacio en las modalidades deportivas a la comunicación directa, no verbal, al diálogo, integración e inclusión social, siendo así un trabajo mutuo para lograr involucrar a personas de todas las edades, grupos o condiciones sociales.

Por otro parte, el deporte, comprendido como una actividad lúdica, motora y deportiva en todas sus formas, puede desarrollar un papel de gran importancia en el campo educativo para favorecer el desarrollo, dado que sus modalidades de comunicación directa, no verbal, permiten superar las barreras presentes en cada intento de diálogo y de integración Aceti, E & Lopez, C, (2015). Se menciona que, este rol social del deporte está subrayado en numerosos documentos de las Naciones Unidas y de otros organismos internacionales.

Adicionalmente, el deporte es un instrumento esencial de formación, maduración de la persona e inclusión social, capaz de involucrar a personas de todas las edades, grupos o condiciones, como se mencionó anteriormente. También, es un instrumento de promoción del diálogo intercultural y de la paz, ya que, numerosas organizaciones e iniciativas se están

desarrollando en ese sentido, con el fin de promover la utilización del deporte como instrumento de paz y desarrollo, dadas las potencialidades que ofrece, en aras de alcanzar los “Objetivos de desarrollo del milenio” que las Naciones Unidas que se pusieron como meta para los próximos años (Millennium Development Goals, 2005).

Marco Legal

Respecto a este marco, en Colombia, según el Decreto 1228, de 1995 establece que “los clubes deportivos son organismos de derecho privado constituidos por afiliados, mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio, e impulsar programas de interés público y social”. Es decir, el deporte es observado como un objetivo social el cual promueve la salud física y mental.

Por lo tanto, el presente estudio se rige bajo las leyes de la Constitución Nacional de Colombia, seguido al manual de la Universidad Santo Tomás, cabe agregar que el ejercicio investigativo conto con los instrumentos teóricos, económicos, prácticos y legales necesarios para que fuera llevado a cabo, de tal manera que se relacionarán normas y leyes, las cuales se rigen para cualquier ejecución que involucra al ser humano.

Ya que la investigación está enfocada en el deporte, la Ley 181 de enero 18 de 1995, en la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física, como lo asegura en el artículo número 3, se debe garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Otro de los lineamientos legales que soporta la investigación, es la Ley 181 de enero 18 del 1995, específicamente en el artículo número cuatro. Allí se comprende que, el deporte, la

recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social.

Por último, se tiene en cuenta la resolución 1723 del 2018 que sugiere la “política pública nacional para el desarrollo del deporte” (Bogotá, 2018) y el decreto 229 de la alcaldía mayor de Bogotá, donde se expone la “política pública del deporte, recreación, actividad física, parques y escenarios para Bogotá”, dentro del mismo está el artículo 52, que se utiliza con el fin de identificar a los jóvenes por medio de acciones recreativas y competitivas, que cumplen la función de desarrollo en la formación íntegra de los jóvenes, logrando así profundizar en como el deporte puede llegar a generar sensaciones de bienestar, y como los cobijan leyes de por medio.

Metodología

Siendo así, la propuesta de investigación parte de un enfoque metodológico cualitativo, el cual según Bernal (2006) está orientado a profundizar resultados, sin generalización alguna y busca describir fenómenos, en este caso, describir el bienestar psicológico percibido en las modalidades deportivas. Por lo tanto, de acuerdo con Maanen (1983) las metodologías cualitativas son subjetivas, interpretativas e incluyen la observación y el análisis de información en ámbitos naturales para explorar los fenómenos, comprender los problemas y responder las preguntas, además de explicar, describir y explorar el “por qué” o la naturaleza de los vínculos entre la información no estructurada, de hecho, el enfoque interpretativo naturalista y su objeto de estudio refiere a contextos naturales, que al ser analizados de manera detallada permiten la creación de nuevas categorías y significados en los participantes.

Seguido de ello, Cifuentes (2011) reconoce y valora lo subjetivo en el proceso de construcción del conocimiento, este hace énfasis en la interpretación cualitativa y crítica.

Adicionalmente, se reconoce que, quien investiga es alguien que no es neutral y que su posición, ideologías y condiciones inciden en la investigación. También, resalta y valora el saber del sentido común, como un punto de partida de la construcción del conocimiento. Por último, Cifuentes (2011), nos plantea que lo singular y los contextos particulares posibilitan la comprensión de las relaciones, en este caso en los contextos deportivos.

Ahora bien, se utiliza un diseño narrativo, que de acuerdo con Czarniawska, (2004) citado por Sampieri, R (2014) pretende entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones a través de las vivencias contadas por quienes lo experimentan. Sumado a lo anterior, Mertens (2010) citado por Sampieri, R (2014) divide los estudios narrativos en 3 categorías, a: biográficos, b: autobiográficos y c: de tópicos, siendo este último de interés en la investigación, ya que está enfocado en una temática, suceso o fenómeno en específico.

Además, Mertens (2010) citado por Sampieri, R (2014) reconoce que se utilizan este tipo de diseños como herramienta de recolección de datos en las entrevistas, documentos y artículos, debido a que se centran en temas específicos, en este caso la investigación se enfoca en las percepciones de los deportistas. Se entiende así que, por medio de una entrevista semi estructurada, se recolectaron las narrativas de los deportistas debido a su facilidad conversacional, según Díaz, Torruco, Martínez, & Varela (2013) la entrevista semi estructurada es flexible y permite que las personas se expresen de forma libre, ya que las preguntas son abiertas y permiten que las respuestas se orienten como el entrevistado lo considere. De acuerdo con esto, Ozonas & Pérez (2004) esta misma se puede llegar a desarrollar en una ocasión o en varias cara a cara entre los investigadores y los entrevistados, en donde se sigue el modelo

conversacional entre iguales, que tiende a superar el intercambio formal entre preguntas y respuestas.

Por tal motivo, esta investigación parte desde un paradigma histórico hermenéutico como estrategia interpretativa, ya que se fundamenta desde Ricoeur (1984) que entiende la hermenéutica como una actividad de reflexión, es decir, una actividad que es interpretativa permite la captación plena del sentido del ser humano en los diferentes contextos.

De acuerdo con las necesidades y el tema abordado en la investigación, se parte desde los postulados de Grondin (2014), siguiendo el planteamiento teórico realizado en su libro *¿Que es la Hermenéutica?*, de acuerdo con Hernández-Sampieri (2014) este es un método de interpretación que expone y explica la comprensión sobre un texto. Lo cual hace referencia a una transmisión de significado, que puede llegar a producirse en dos direcciones: 1. transcurrir del pensamiento al discurso, o bien, 2. ascender del discurso al pensamiento, siendo así esto un medio para transmitir sentido.

Por otro lado, es pertinente mencionar el concepto específico de la perspectiva histórico-hermenéutica, que según Cifuentes (2011) busca la diversidad, comprensión de la realidad y construcción del sentido a partir de la comprensión histórica del mundo simbólico, de allí se argumenta que el carácter fundamental de la participación es el conocimiento del contexto como condición para realizar la investigación. En este, se busca comprender el quehacer, indagar situaciones, contextos, particularidades, imaginarios, significaciones, percepciones, narrativas y sentidos.

Siguiendo lo anteriormente mencionado, en el paradigma histórico hermenéutico según Cifuentes (2011), la comprensión se logra y se construye, desde las relaciones contextuales e históricas. Por último, autores como Shaff, (1967) aportan una postura de comprensión al

hablarse de la interpretación del diálogo, ya que este nos plantea que es relevante la participación del lenguaje en los procesos intelectuales, por consiguiente, la verdadera importancia de la lengua, radica en su interpretación sobre la concepción del mundo, afirmando de esta manera que la visión del mundo se hallaba contenida en el lenguaje.

9.1. Descripción de estrategias e Instrumentos

Para la creación de la entrevista semi estructurada se realizó una matriz de validación y saturación de conceptos planteados por C, Ryff (1989), los criterios que se tuvieron en cuenta a evaluar fueron:

Redacción lógica de las preguntas, consiste en que sean fáciles de comprender, pertinencia de las preguntas en relación con el tema a indagar, estructura y organización de estas, y por último un lenguaje adecuado para las características de la población; el bienestar psicológico y sus respectivos ejes de indagación, tales como aceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito de vida, relación positiva con otros y dominio del entorno. A continuación, se presenta la matriz de análisis de sentido, a partir de la cual se crearon las preguntas.

Tabla 1. Matriz de análisis de sentido

EJES DE INDAGACIÓN	DEFINICIÓN	PREGUNTAS
-------------------------------	-------------------	------------------

Autoaceptación	Hace referencia a la evaluación positiva presente y pasada del individuo. Posee una actitud positiva hacia sí mismo; reconoce y acepta múltiples aspectos de uno mismo, incluido el bien y malas cualidades; se siente positivo sobre la vida pasada. (Ryff 1989)	¿Cómo se describía usted antes de iniciar la práctica deportiva?, ¿Cómo se describe después de llevar años realizando esta práctica deportiva?, ¿Qué cambios observa en usted, luego de la práctica deportiva?, ¿Cuáles son los principales efectos que usted ve producto de su práctica deportiva? Y ¿Dígame cuales son las principales competencias y valores que usted ha obtenido a través de su recorrido deportivo?
Autonomía	Guarda relación con el sentido de la autodeterminación y la independencia del sujeto. Mantiene sus propias convicciones basadas en la independencia y autoridad personal. Es auto determinante e independiente; capaz de resistir presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras; regula el comportamiento desde adentro; se evalúa a sí mismo según los estándares personales. (Ryff 1989)	¿Qué motivos personales orientaron la elección de esta práctica deportiva?, ¿En qué medida esta modalidad deportiva, ha favorecido su toma de decisiones?, ¿Qué ha significado para personas cercanas a usted, el hecho de que usted lleve a cabo esta práctica deportiva?, y ¿Que obstáculos ha tenido que enfrentar para mantenerse en la práctica deportiva?

Crecimiento Personal	Sentimiento de continuo desarrollo, se ve a sí mismo en crecimiento, está abierto a nuevas experiencias. Tiene un sentido de realización de su potencial. Ve el crecimiento en sí mismo y lo percibe a lo largo del tiempo. Tiene una sensación de desarrollo continuo; se ve a sí mismo como creciendo y expandiéndose; está abierto a nuevas experiencias; tiene sentido de darse cuenta de su potencial; ve mejoras en uno mismo y comportamiento a lo largo del tiempo; está cambiando de manera que refleje más autoconocimiento y efectividad. (Ryff 1989)	¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y su crecimiento personal?, ¿Qué experiencias nuevas ha traído la práctica de este deporte?, ¿Qué herramientas le ha aportado el deporte para su crecimiento personal?, ¿Qué capacidades ha obtenido gracias a la práctica deportiva?, ¿En qué medida la práctica de este deporte le ha ayudado a conocerse más? Y ¿Que ha logrado con esta práctica deportiva?
Propósito de vida	Se relaciona con la creencia de que la vida tiene algún significado y propósito para la persona. Tiene metas en la vida y un sentido de dirección; siente el significado para la vida presente y pasada; tiene creencias que dan vida y propósito; tiene fines y objetivos para vivir. (Ryff 1989)	¿Qué objetivos ha logrado a través de la práctica deportiva?, ¿Cómo el deporte ha cambiado su forma de ver la vida?, ¿Cuáles son los próximos objetivos para cumplir con la práctica deportiva? Y ¿Para usted, ¿qué ha significado el deporte en su vida?

Relaciones positivas	Poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros. Tiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás; le preocupa el bienestar de los demás; fuerte, empatía, cariño e intimidad; entiende dar y recibir de Relaciones humanas. (Ryff 1989)	¿Describa cómo son sus relaciones personales cercanas?, ¿Cómo cree usted que ha influenciado el deporte en sus relaciones personales? Y ¿Qué tipo de relaciones ha podido establecer desde la práctica deportiva?
Dominio del entorno	Es la capacidad de manejar el ambiente donde se encuentra y la de utilizar efectivamente las oportunidades que este le brinda. Tiene un sentido de dominio y competencia en la gestión del entorno; controla un conjunto complejo de actividades externas; hace un uso efectivo de las oportunidades circundantes; capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales. (Ryff 1989)	¿Qué habilidades ha desarrollado para mantenerse este tiempo en la práctica deportiva?, ¿Que competencias necesita un deportista para practicar su modalidad?, ¿Como usted aprovecha las oportunidades que le brinda el deporte? Y ¿Cómo el deporte ha potencializado sus valores?

Fuente: Elaboración propia.

Una vez definidas las modalidades deportivas a trabajar, la investigación “Percepción de bienestar psicológico en las modalidades individual y grupal de una práctica deportiva” se desarrolló en la ciudad de Bogotá. Explorando de esta manera, la percepción del concepto “Bienestar Psicológico Subjetivo” propuesto por Ryff (1989) de los participantes. Se eligen los

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

mencionados deportistas debido a la disciplina y compromiso que tienen con su práctica deportiva. El objetivo fue describir el concepto de bienestar psicológico percibido de las modalidades deportivas, identificando y caracterizando el anterior concepto en los relatos que profundizan la experiencia de ser deportista, y su impacto en diferentes aspectos como en la sensación de bienestar.

9.2. Participantes

Para el muestreo de la presente investigación, se tuvo en cuenta los siguientes requisitos. Los 8 participantes son hombres y mujeres universitarios de la Ciudad de Bogotá entre los 18 y 26 años que llevan practicando 5 años o más con alguna entidad deportiva (gimnasios, equipos, torneos, etc.) los cuales se dividieron en dos grupos. El primero, modalidad individual (4 personas, 2 hombres y 2 mujeres) y el segundo grupo fue con deportistas de modalidad grupal (4 personas, 2 hombres y 2 mujeres). Se eligen los criterios mencionados debido al acercamiento poblacional que se tiene con los participantes, ya que su mayoría son estudiantes universitarios y amigos. Aquellos participantes que no cumplían con los todos los requisitos mencionados no se tuvieron en cuenta para la aplicación.

Las personas fueron contactadas por medios digitales como Facebook, Instagram y WhatsApp, mediante fotos y publicaciones difundidas en las redes sociales, en las cuales se solicita la participación a la entrevista a quienes cumplan con los requisitos anteriores, adicional a esto, un integrante de la investigación académica tiene contacto directo con deportistas de la Universidad Santo Tomás, más específicamente con el grupo de Basketball ya que perteneció a la selección USTA. A continuación, se plantea una breve descripción de los participantes:

Sujetos de modalidad individual

S1: Mujer de 23 años, de la ciudad de Bogotá, quien actualmente, termina sus estudios en Ingeniería industrial en la Universidad Escuela de Ingenieros Julio Garavito, Actualmente practica Crossfit como su modalidad deportiva de preferencia, la cual inició desde hace 6 años aproximadamente.

S2: Mujer de 24 años, estudiante actual de Cultura Física, Deporte y Recreación en la Universidad Santo Tomás, actualmente Practica y es parte de diferentes torneos de Crossfit, ya que es su deporte llevado a cabo desde hace 6 años, consiguiendo diferentes méritos deportivos.

S5: Hombre de 23 años, de la ciudad de Bogotá, en este momento está finalizando sus estudios en la Universidad Santo Tomás en la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, pertenece a la modalidad individual y practica natación hace más de 10 años, en los cuales ha logrado conseguir diferentes títulos desde su modalidad a nivel universitario y con anterioridad a nivel local en su colegio.

S8: Hombre de 21 años, deportista de natación de la Universidad Santo Tomás, lleva en esta modalidad deportiva desde hace 5 años, en los cuales ha logrado conseguir diferentes títulos deportivos. Actualmente también es estudiante de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás.

Sujetos de la modalidad grupal

S3: Hombre de 23 años, de la ciudad de Bogotá, estudiante de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, perteneciente a la facultad de Ingeniería Topográfica, deportista de modalidad grupal, el cual lleva aproximadamente 15 años practicando Fútbol siendo parte de diferentes clubes a nivel distrital y universitario.

S4: Hombre de 24 años, de la ciudad de Bogotá, actualmente, estudia en la universidad Santo Tomás en la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, además de tener un recorrido

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

deportivo por varios deportes practica Fútbol Sala con la selección de la Universidad Santo Tomás desde hace 5 años, siendo participe de diferentes torneos universitarios.

S6: Mujer de 21 años, estudiante actual de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Ha sido partícipe durante unos 11 años en diferentes equipos de baloncesto, entre los cuales está su equipo actual, la Universidad Santo Tomás, en donde desde su recorrido estudiantil por la misma ha aprovechado sus espacios para representarla a nivel de competencias universitarias.

S7: Mujer de 22 años, deportista de baloncesto de la Universidad Santo Tomás, que, junto con la experiencia y años en la selección de la Universidad y otros equipos, cumple aproximadamente 10 años desde que inició esta práctica deportiva, adicional a esto, esta relacionada también al deporte desde su formación como profesional, ya que actualmente está terminando sus estudios en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.

Procedimiento

Además de brindar un panorama acerca de cómo las modalidades deportivas influyen en el bienestar y como este es definido, se ofrece un espacio de reflexión para que los deportistas confirmen que efectivamente el deporte es uno de los pilares fundamentales para su desarrollo continuo como ser humano. Para ello, al tener de base la psicología del deporte, se realiza un recorrido a partir de sus definiciones, múltiples aportes y beneficios al bienestar de los deportistas. Por tanto, fue necesario una búsqueda de antecedentes investigativos que permitieron una base teórica, de componentes disciplinares, multidisciplinarios y legales. Entonces, se parte de la investigación cualitativa, enfocándose en la percepción de ser deportista en cualquiera de las dos modalidades existentes.

Así bien, al concretar el tipo de estudio, estrategias, instrumentos, y participantes con que se llevó a cabo la investigación, se realizó una “matriz de análisis de sentido” asegurando que las preguntas aplicadas saturen los ejes de indagación (Categorías de bienestar por C, Ryff). Debido a la contingencia sanitaria mundial (COVID 19) las grabaciones de las entrevistas se realizaron vía “Meet, Google”, aplicación que brinda la opción de grabar audio y video, gracias a los medios tecnológicos como celular y computador de base, se finaliza sin ningún contratiempo cada una de las entrevistas, todos los consentimientos se firman de manera digital, asegurando la participación voluntaria de cada uno de los deportistas.

Paralelamente, la aplicación se realiza en los hogares de investigadores y participantes. Cada una de las entrevistas tiene una duración entre los 15 a 30 minutos aproximadamente dependiendo de la respuesta brindada por el deportista, teniendo en cuenta que no existen respuestas correctas o incorrectas. Luego, al culminar con las entrevistas de los participantes, se realiza la transcripción de cada una de las grabaciones, realizando en primera instancia, un análisis por modalidades y sub-ejes de bienestar psicológico. Para dicho fin, por medio del Atlas Ti, herramienta que se utiliza para el almacenamiento y sistematización de información en las investigaciones cualitativas, al realizar entrevistas semi estructuradas, es el programa ideal para dar soporte a la interpretación de los resultados. Se asignan códigos y palabras claves para la interpretación óptima de los sub-ejes indagados. Luego de esto, se agrupan los códigos y percepciones más relevantes de las experiencias, para la creación de las categorías emergentes y sus respectivas definiciones del bienestar por modalidad deportiva. (Tabla 2 a la 14.)

Es relevante resaltar que, la confidencialidad de cada uno de los participantes prima durante todo el proceso investigativo, son nombrados a través de siglas y número de sujeto, es decir, sujeto # 1 XX modalidad grupal, y así sucesivamente, por motivos de seguridad, exclusivamente

los investigadores y tutor tuvieron acceso a la información personal de los participantes. Por último, la devolución de resultados y recomendaciones se realiza por medios virtuales a los correos de los participantes.

10.1.1. Fase 1: Planteamiento teórico

Definiciones teóricas utilizadas como base para elaborar la pregunta de investigación.

10.1.2. Fase 2: Categorías de análisis

Definiciones de las categorías utilizadas en la investigación: bienestar psicológico, modalidad individual y grupal en el deporte, relación entre el deporte y el bienestar psicológico. Ejes de indagación en la escala de Ryff: Autoaceptación (AA), Autonomía (AU), Crecimiento personal (CP), Propósito de vida (PV), Relación positiva con otros (RP) y Dominio del entorno (DE).

10.1.3. Fase 3: Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada se seleccionó y validó por medio de 3 profesionales en el campo, como herramienta para recolección de la información debido a que estas “presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, puesto que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados” (Díaz, Torruco, Martínez, & Varela, 2013)

10.1.4. Fase 4: Aplicación de entrevistas

Se lleva a cabo mediante la aplicación Meet Google, debido a la contingencia sanitaria mundial COVID-19. Este recurso brindó una conexión de calidad con los participantes a distancia gracias a los medios virtuales.

10.1.5. Fase 5: Transcripción y Atlas ti.

Una vez realizada la aplicación de las entrevistas se procedió a transcribir cada una de estas, con el fin de convertirlo en un formato compatible (PDF) con el programa Atlas Ti, ya que este permite analizar los datos cualitativos asistidos por una computadora.

10.1.6. Fase 6: Resultados y análisis

Seguido de lo anterior, se retoma el Modelo Integrado de Ryff (1989). Para ello se crean una serie de códigos en los sub-ejes de indagación: Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento personal, Propósito de vida, Relaciones positivas con otros y Dominio del entorno, con el fin de identificar las percepciones relevantes, para así crear las categorías emergentes que ayudaron a la comprensión y descripción del concepto de bienestar psicológico por las modalidades existentes.

10.1.7. Fase 7: Devolución de Resultados

Por último, se crea un documento que da constancia de los resultados de la presente investigación, con el fin de retroalimentar a los participantes de la propuesta investigativa, de esta manera se logró concluir con el proceso del cual ellos fueron partícipes, agradeciendo el tiempo y la oportunidad brindada.

10.2. Instrumentos:

10.2.1. Grabaciones en audio.

Para recolectar la información y obtener el mayor detalle de esta, se realizaron audio-grabaciones durante todo el escenario conversacional que se tuvo con cada uno de los participantes, con su respectiva previa autorización, por medio del consentimiento informado.

10.2.2. Atlas Ti.

Una vez se contó con las audio-grabaciones debidamente transcritas de los escenarios conversacionales, se procedió a registrar la información en este programa, en donde por medio de la codificación y posterior categorización, se pudo organizar la información obtenida y agruparla con respecto a los objetivos previamente planteados.

Consideraciones éticas

La presente investigación considera necesario hacer una reflexión ética y de responsabilidad social, de manera que se aseguren las buenas prácticas y la adecuada participación de los actores. De acuerdo con el Artículo No.2 de los principios fundamentales del Código Ético del Psicólogo, Colombia (2000), como investigadores se buscó representar de manera digna la participación de los actores, además, asegurando el bienestar físico y psicológico de las personas que por voluntad propia decidieron hacer parte del proyecto investigativo.

De acuerdo con el Artículo 4 de la resolución 8430 donde se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, las investigaciones a realizar deben contribuir al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos en los seres humanos, por lo tanto, la propuesta investigativa encaminada al bienestar psicológico de los deportistas, figuran al aportar sus relatos y la interpretación de ellos. Es un deber como investigadores, brindarles a los participantes plena seguridad física y mental del ejercicio, y es un derecho como ser humano y participante activo garantizar su bienestar, de acuerdo con la resolución mencionada, las investigaciones se clasifican en diferentes categorías, en este caso la investigación se ubica en las investigaciones sin riesgo, o riesgo mínimo.

Por otra parte, el Artículo No. 50 asegura que los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes, tal cual cómo se manifiesta en la presente. Para ello, los participantes del proyecto investigativo diligenciaron un consentimiento informado, en el cual se relaciona la justificación, objetivos y propósito de la investigación.

Al ser una investigación con seres humanos se busca minimizar riesgos y asegurar el bienestar común. De acuerdo con el Código Ético del Psicólogo, Colombia (2000), el profesional en psicología debe asegurar y preservar cierto tipo de principios durante su práctica. Según el artículo No 5 referente a la confidencialidad, no se expone en ningún momento los resultados a terceros, asumiendo la responsabilidad de ser investigadores y seres humanos, se considera que los participantes están en todo el derecho de preservar y mantener su identidad reservada, entendiendo el consentimiento informado no sólo como un documento requerido sino como una manera de brindar garantías al participante.

En el artículo No. 8 acerca de evaluaciones técnicas, fueron sujetas a validez de contenido las preguntas realizadas, debido a que es necesario abordar cada uno de los atributos de Bienestar. Además, el No. 9 refiere a la investigación con participantes humanos, donde principalmente se salvaguarda la integridad física y psicológica en cualquier investigación, en este caso, ninguna de las preguntas o fases del procedimiento pone en riesgo la integridad física o psicológica del deportista. De acuerdo con el principio mencionado en el párrafo anterior, los investigadores asumen un total compromiso para mantener seguro cada uno de los relatos recolectados debido a que solo serán administrados por el docente tutor y los autores de la investigación. Al ser un trabajo investigativo se optó por utilizar un instrumento con los estándares necesarios que cubran los ejes temáticos principales (Percepción de Bienestar Psicológico) dando un panorama claro acerca del tema investigativo.

De acuerdo al decreto 417 del 17 de marzo (2020) por el cual se declara un Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica en todo el territorio Nacional, se busca no comprometer la integridad física o psicológica del participante, por lo tanto, las aplicaciones del instrumento se realizaron de manera virtual, evitando el contacto físico y la propagación del

virus COVID 19. A cada uno de los participantes, se le presenta de manera digital el consentimiento informado, donde se explican los objetivos de la misma, junto con los requisitos planteados anteriormente, la devolución de resultados se hizo de manera virtual, después de desarrollar el documento donde se relacionan los resultados, la discusión y las conclusiones del presente estudio. Los investigadores abordan y asumen el proyecto con base en el respeto, dignidad y normas legales que regulan el adecuado proceso durante la investigación con seres humanos, es decir, además de regirnos por la Constitución Nacional de Colombia, nos rigen los valores institucionales de la Universidad Santo Tomás.

La investigación se acoge a los artículos anteriormente mencionados, y a las leyes pertinentes, protegiendo de esta manera la integridad física y psicológica de los participantes durante el transcurso de toda la investigación. Adicional a esto, se brinda una percepción amplia acerca de los beneficios psicológicos de las modalidades deportivas, es decir, para futuras personas, que estén en un proceso de iniciación deportiva, por medio del documento tendrán conocimiento de las experiencias e información recolectada acerca del bienestar psicológico de las prácticas deportivas en las modalidades existentes.

Resultados

De acuerdo con la información recolectada, se presentan los resultados de la investigación, basándose en las entrevistas aplicadas y su respectiva codificación mediante el programa Atlas Ti, las percepciones a conceptualizar se basan en los ejes de indagación: Autoaceptación (AA), Autonomía (AU), Crecimiento personal (CP), Propósito de vida (PV), Relación positiva con otros (RP) y Dominio del entorno (DE). Como primer paso, se crean todos los códigos encontrados en las percepciones, para así crear categorías emergentes y definirlas. A continuación, se adjuntan los conceptos modalidad grupal y modalidad individual.

12.1. Modalidad grupal

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO

Sub eje: AUTOACEPTACIÓN

Tabla 2. Categorías emergentes Autoaceptación. (Modalidad Grupal)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES GRUPAL
P3: SUJETO 3: De pronto un poco más de tranquilidad, siento que al practicar deporte mi cuerpo se tranquiliza, liberó mucho estrés y muchas cosas que de pronto guardó cuando no practico.	DEPORTE COMO PROMOTOR DEL DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO
P23: SUJETO 3: De pronto la velocidad, el físico, la habilidad comunicativa con mis compañeros, es muy importante la habilidad comunicativa en el fútbol, y no, resistencia, habilidad comunicativa y la técnica.	La presente categoría se define como la descripción y promoción de sensaciones positivas que se generan por medio del deporte, tales como la tranquilidad, liberación de estrés, buenas condiciones físicas y habilidades motoras que aportan a la noción de autoaceptación, desde los cambios físicos y psicológicos percibidos y presentados por el deportista. De acuerdo con las percepciones es fundamental contar con habilidades como la velocidad, resistencia, y la comunicación, entre otras.
P1 SUJETO 4: Antes de iniciar una práctica siempre estoy concentrado físicamente, espiritualmente, me gusta mucho estar organizado mentalmente a la hora de entrenar o la hora de participar de algún partido, es supremamente importante para mí, no solo por jugar.	

P2 SUJETO 3: En la actualidad, siento que he tenido un poco más liderazgo, he aprendido mucho sobre el agradecimiento, compartir con mis compañeros, también mentalmente he crecido y físicamente también y todos estos aspectos me han llevado a ser una mejor persona.

P1 SUJETO 3: Yo antes de empezar a practicar el deporte, sentía que era una persona difícil de relacionarme con mis padres, también era una persona muy sedentaria y sentía que no tenía autonomía frente a las actividades y no era autodidáctico frente a estas.

P15 SUJETO 6: A parte de triunfos a nivel nacional, municipal, zonales, ya como equipo, he logrado, que es el máximo logro, poder estar estudiando en una universidad, ya que gracias al basket estoy becada y es una ayuda claramente para mí y para mi familia, ese ha sido mi máximo logro gracias al deporte.

RECONOCIMIENTOS PERSONALES Y AUTOACEPTACIÓN FORTALECIDOS DESDE EL DEPORTE

La presente categoría hace referencia a reconocimientos personales como producto de la distinción de características del proceso deportivo, tales como triunfos, logros y cualidades que se adquieren mediante el recorrido deportivo y su aprendizaje frente a las contingencias que genera el deporte, fortaleciendo así, capacidades físicas y valores como el liderazgo, respeto, autonomía y percepción del autoconcepto. De acuerdo con las percepciones encontradas, por medio del deporte obtienen triunfos a nivel nacional, municipal y zonal, además de logros académicos como becas universitarias.

Fuente: Elaboración propia.

Las categorías emergentes DEPORTE COMO PROMOTOR DEL DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO y RECONOCIMIENTOS PERSONALES Y AUTOACEPTACIÓN FORTALECIDOS DESDE EL DEPORTE son el resultado de la agrupación de los códigos “deporte como liberador de estrés”, “desarrollo físico y psicológico”, “mantener un balance

físico y mental antes de cualquier práctica deportiva”, “deporte como promotor de la autoaceptación” y “reconocimientos personales producto del deporte”.

Los anteriores recogen los aspectos comunes de las percepciones de los deportistas de la modalidad grupal. Es pertinente mencionar que estos deportistas logran percibir sensaciones positivas como tranquilidad y liberación de estrés, además de ello también perciben una mejora en sus cambios físicos y motores, siendo así conscientes de lo que el deporte ha brindado a nivel personal y deportivo, durante su recorrido deportivo.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: AUTONOMÍA.

Tabla 3. Categorías emergentes Autonomía. (Modalidad Grupal)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES GRUPAL
--------------	---------------------------------

P21: SUJETO 7: Creo que me ha favorecido mucho, porque me hizo tomar mejores decisiones, soy más concreta en tomar la decisión.

P7: SUJETO 6: Bueno, pues creo que al tener que pensar rápidamente dentro de un partido que decisión es mejor y cuál es la correcta, afuera, en ya lo que es la vida real, en situaciones de la vida, me ayudado a pensar rápido y de una forma asertiva, creo que hasta el momento no me equivocado en alguna decisión tomada.

P6 SUJETO 3: motivos personales, el gusto que yo obtuve por el fútbol, también estuvo aparte el apoyo familiar, pero personalmente, en realidad fue el gusto que le tengo al deporte.

P8 SUJETO 3: para mi familia ha significado orgullo, para ellos es muy importante que yo haga esto, ellos me han visto, han visto los logros que yo he hecho, para mis amigos, siento que tienen aprecio, porque muchas veces yo estuve haciendo el deporte en vez de compartir con ellos, entonces siento que es aprecio y respeto por lo que yo hago.

TOMA DE DECISIONES MOTIVADAS POR EL DEPORTE

Esta categoría hace referencia a las decisiones con motivación propia de cada participante, su capacidad asertiva en cada una de ellas desde la práctica deportiva y cotidianidad, puesto que les permite fortalecer diariamente la autonomía, logrando así, beneficios a corto, mediano y largo plazo. Según las percepciones de los deportistas, son más concretos en la elección de sus actividades y decisiones gracias al deporte.

P3 SUJETO 6: Es muy notorio la felicidad ya que es como un pequeño logro de que termine la práctica, termine el entreno, de que compartí, hice lo que me gusta, porque más que una práctica deportiva para mí es como una pasión este deporte, y pues también agradecida de que no obtuve alguna lesión ya sea en entrenos, o partidos la satisfacción de haber ganado o si se perdió igual uno se lleva algo por aprender y por mejorar entonces siempre va ser gratificante terminar la práctica deportista va sea en un entreno o en un partido.

P9 SUJETO 3: El futbol trae lesiones, eso ha traído problemas, de pronto des continuidad, también esto viene acompañado con problemas psicológicos, de pronto cuando hay pérdidas o no se tienen los objetivos que se tiene, muchas veces he tratado de desistir, pero siempre vuelvo, pero siempre ha habidos problemas psicológicos frente a pérdidas, cuando no logró un campeonato o pierdo un partido.

P9 SUJETO 4: La disciplina es una de las habilidades que un deportista debe tener claro, para nunca bajar la cabeza, nunca dejar de asistir a sus entrenamientos ya que va a ser un componente para potencializar en lo que practique, yo creo esa habilidad la he desarrollado a lo largo de este tiempo, y también lo que es la responsabilidad y compañerismo.

P23 SUJETO 6: A lo largo de todo este tiempo, siempre surgen dificultades o fortalezas, lo cual me

EFECTOS FÍSICOS Y EMOCIONALES DESPLEGADAS DESDE EL DEPORTE:

Esta categoría es definida como la agrupación de obstáculos físicos y psicológicos que tienen que sobrepasar los participantes para la continuidad de la práctica deportiva. De acuerdo con las percepciones encontradas, entre las consecuencias a resaltar están las lesiones y los fracasos deportivos, a raíz de esto, se adquieren competencias físicas y personales, tales como el fortalecimiento de habilidades motoras, valores como la disciplina, responsabilidad y compañerismo.

lo hacen notar mis compañeros de juego, mi núcleo familiar, que hacen que cada vez se vean más claros los valores que se necesitan, y al yo notar esos valores, los potencializo y mejoró en ello, para mejorar en mi deporte, como persona y en todos los aspectos de la vida.

P7 SUJETO 3: Siento que el fútbol ha forjado el carácter, a través de los años, siento que el estar compartiendo con distinta gente, el estar teniendo experiencias, me han hecho forjar el carácter y me ayuda mucho en eso.

P7 SUJETO 4: Pues a nivel personal, pues el deporte me ha sacado diferentes valores, como nuevos aspectos para afrontar la vida, pues yo creo que la toma de decisiones respecto a lo personal, me ayudado mucho el deporte, por los valores que he aprendido del deporte y pues cuando tengo la oportunidad los aplico en mi vida y así mismo aplicarlo con las personas que conviven conmigo día a día.

P1 SUJETO 7: Era muy pequeña y no sabría decirte bien, pero puedo decirte que era una persona sedentaria.

P6 SUJETO 6: Mi familia en general es muy activa, le gusta mucho los deportes, en especial mi mamá y mi papá en su tiempo practicaron el basket, entonces va ligado a la parte genética y va de generación en generación, entonces por ese motivo empecé a practicar este deporte y lo sigo practicando, son como los motivos

EL DEPORTE COMO FORMADOR DEL CARÁCTER:

La presente categoría hace referencia a los elementos y herramientas que fortalecen la autonomía a través de las oportunidades, destrezas y valores que lleva en sí, ejercer una práctica deportiva en la modalidad. Según la percepción de algunos de los participantes, al venir de familias deportistas, es un motivador para continuar con este legado, adicionalmente manifiestan que el deporte ha forjado el carácter de manera significativa para la toma de sus decisiones durante los años de práctica.

Fuente: Elaboración propia.

Las siguientes categorías emergentes TOMA DE DECISIONES MOTIVADAS POR EL DEPORTE, EFECTOS FÍSICOS Y EMOCIONALES DESPLEGADAS DESDE EL DEPORTE y EL DEPORTE COMO MOLDEADOR DEL CARÁCTER son el resultado de la agrupación de

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

los códigos “asertividad en la toma de decisiones”, “el libre albedrío es moldeado por las prácticas deportivas”, “elección del deporte por motivaciones personales”, “las decisiones personales alimentan los futuros logros”, “cada entrenamiento, partido y torneo deja enseñanzas particulares”, “consecuencias a nivel físico y emocional”, “la pereza es uno de los obstáculos más ligados al deporte”, y “la disciplina es una característica esencial en el deportista”. Para los deportistas la autonomía se ve influenciada de manera positiva durante todos los años de práctica, en donde continuamente se desarrollan habilidades como la responsabilidad, la disciplina y el compañerismo, y han encontrado un apoyo en sus compañeros de equipo, gracias a esto, se les facilita gestionar por sí mismos sus elecciones en su ámbito deportivo y personal, reconociendo de esta manera las enseñanzas que deja el trabajo grupal en sus vidas.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: CRECIMIENTO PERSONAL.

Tabla 4. Categorías Emergentes Crecimiento personal. (Modalidad Grupal)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES GRUPAL
--------------	---------------------------------

P11 SUJETO 6: Muchas la verdad, gracias a este deporte he logrado viajar por muchas ciudades y conocer, son experiencias que muy pocas personas pueden tener ya que no son solo viajes y experiencias familiares, sino también con un grupo de personas, amigos y haciendo lo que te gusta, muchas veces es todo pago, son experiencias que siempre van a permanecer dentro de uno gratificantes.

P16 SUJETO 3: Títulos como liga Bogotá y octagonal de la tabora y respeto y reconocimiento por personas allegadas.

P13 SUJETO 3: siento que he obtenido un poco la capacidad de respeto, hacia mis otros pares, la persistencia cuando no se dan los objetivos y la disciplina, en realidad el fútbol conlleva a uno ser disciplinado en muchos aspectos.

P15 SUJETO 4: He adquirido muchos logros tanto personal como grupalmente, como te decía Ahorita, he adquirido nuevas experiencias, también he ganado muchas competencias con mis compañeros, valores y experiencias que me han dejado los torneos como las prácticas con mis compañeros y el profesor...

LOGROS PERSONALES Y DEPORTIVOS ADQUIRIDOS DESDE EL COMPAÑERISMO EN EL DEPORTE:

Esta categoría hace referencia a todos los logros adquiridos por los participantes desde su modalidad deportiva, entre los cuales están los triunfos en ligas locales y regionales, además de ello, se puede identificar en las percepciones, como el deporte no plasma logros solamente a nivel deportivo, sino también, como los deportistas pueden reconocer a raíz del trabajo grupal y personal, la adquisición de experiencias nuevas, capacidades y valores de sí mismos.

P5 SUJETO 6: El compañerismo es una parte fundamental, ya que el basket es un deporte de conjunto, no hay individual, entonces creo que eso hace parte de los valores, igual que la escucha y la comunicación es súper importante, esos tres valores los he obtenido por medio de este deporte.

P11 SUJETO 3: De pronto el trabajo en grupo, la unión, el sentir una familia, que de pronto no son de sangre pero que sientes tú que son tu familia, el viajar, para mí ha sido muy importante viajar, me ha hecho sentir muy bien, ir a otros lados a mostrar que es lo que se hacer, ha sido una experiencia muy gratificante para mí.

P13 SUJETO 7: Capacidad de ser un poco más líder, desenvolverse más en grupo, capacidad de tener responsabilidades conmigo mismo y con los demás, y tener independencia.

LIDERAZGO Y CONFIANZA COMO PROMOTORES DEL BIENESTAR:

Esta categoría hace referencia a las experiencias y niveles de importancia del deporte dirigidos al crecimiento como persona, debido a la exploración y surgimiento de nuevas cualidades, además, cómo influye y se desarrolla en su vida deportiva. De acuerdo a las percepciones encontradas, muchos de ellos destacan el grupo deportivo como su segunda familia, debido a que pueden desenvolverse sin tapujo alguno sin ser víctima de críticas, además de adquirir un estatus como líderes en el campo deportivo.

Fuente: Elaboración Propia.

Las categorías emergentes LOGROS PERSONALES Y DEPORTIVOS ADQUIRIDOS DESDE EL COMPAÑERISMO EN EL DEPORTE y LIDERAZGO Y CONFIANZA COMO PROMOTORES DEL BIENESTAR son el resultado de las agrupaciones de los códigos “además de beneficios Físicos aumentan las experiencias a nivel emocional”, “los triunfos deportivos son producto del esfuerzo y disciplina”, “los buenos hábitos fortalecen el desempeño de un deportista”, “los logros grupales hacen parte del crecimiento personal de cada deportista”, “el

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

deporte fortalece las habilidades sociales del ser humano”, “las experiencias deportivas enriquecen la unión del vínculos “y “el liderazgo como característica de los deportistas”. Estos códigos recogen los aspectos comunes de las percepciones de los deportistas de la modalidad grupal. Cabe resaltar que estos deportistas perciben la facilidad de alcanzar logros y metas desde el compañerismo y la unión alcanzada desde su equipo deportivo, a través de esto logran no solo triunfos deportivos sino también logros de orden personal, como nuevas experiencias, fortalecimiento de valores y redes de apoyo.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: PROPÓSITO DE VIDA.

Tabla 5. Categorías Emergentes Propósito de vida. (Modalidad Grupal)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES GRUPAL
--------------	---------------------------------

P19 SUJETO 4: Yo creo que el deporte para mí en la vida pues la verdad ha sido todo, a partir de los deportes que practique de niño, que practique antes de jugar futbol sala, me han enseñado muchas cosas en la vida personal y grupalmente, también para ver la vida de otra forma, el deporte es un estilo de vida y si uno sabe hacer bien las cosas puede llegar muy lejos tanto individual como grupalmente

P17 SUJETO 6: Estoy en estos momentos en cuatro torneos por parte de mi club, aparte soy de la selección de la universidad entonces como objetivos próximos sería poder llevar el triunfo en cada uno de esos torneos tanto con mi club por fuera de la universidad, y con la selección de la universidad.

P19 SUJETO 6: Para mí el deporte, más que un deporte, es una pasión y un estilo de vida, entonces ha significado muchísimo, ya que es como una forma de desahogarse, yo creo que yo voy a entrenar o a un partido y sacó todo lo personal o lo que me esté pasando en la universidad, en la casa y lo dejó allá, entonces para mí significa muchísimo eso en mi vida.

DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA, MÉTODO DE CATARSIS Y MEDIADOR PARA LA REALIZACIÓN DE OBJETIVOS Y METAS

Esta categoría da constancia de las percepciones de los deportistas que manifiestan cómo el deporte ha sido un factor que les ha ayudado a ver diferente la vida, que les ha brindado nuevas experiencias y que ha sido un medio para liberar su estrés y cosas negativas. Por último, da cuenta de cómo ellos ven esta práctica como estilo de vida para su futuro, además de favorecer a los objetivos a nivel personal y grupal.

P18 SUJETO 3: ahora por el hecho de tener otro tipo de actividades como el estudio y otras cosas que práctico, el objetivo es mantenerme en forma constante, seguir jugando al nivel aficionado, pero mantenerme en un buen nivel.	CONSTANCIA Y PROGRESO: En esta categoría se puede evidenciar como el deporte promueve la habilidad de crecimiento y progreso constante en los participantes. Dentro de las percepciones principalmente se resalta el objetivo de querer mantenerse en niveles óptimos como deportista, además de buscar situaciones y contextos que refuercen sus técnicas, capacidades y competencias dentro y fuera del campo.
P18 SUJETO 7: Creo que seguir reforzando la práctica, la técnica para ser aún mejor de lo que ya soy.	

Fuente: Elaboración propia.

Las categorías DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA, MÉTODO DE CATARSIS Y MEDIADOR PARA LA REALIZACIÓN DE OBJETIVOS Y METAS y CONSTANCIA Y PROGRESO es el resultado de la agrupación de los códigos “deporte como estilo de vida”, “los retos, objetivos y metas que siempre están en la mente de un deportista”, “deporte como método de catarsis”, “es fundamental como deportista mantenerse en la élite y buenos niveles de competencia” y “reforzamiento de técnicas dentro y fuera del campo deportivo”. Estos códigos recogen los aspectos comunes en las percepciones de los deportistas de la modalidad grupal. El deporte como generador de estilos de vida, un método para canalizar estrés, mejorar técnicas y capacidades dentro y fuera de su campo deportivo.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: RELACIÓN POSITIVA CON OTROS

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

Tabla 6. Categorías emergentes Relación positiva con otros. (Modalidad Grupal)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES GRUPAL
--------------	---------------------------------

P21 SUJETO 6: "En ocasiones sí, porque para jugar basket hay que saber escuchar y saber comunicarse, entonces si uno llega a tener un inconveniente o hay un problema con alguna de las personas cercanas que te comente lo primero que uno debe hacer para mí es escuchar a esa persona, escuchar el problema, que paso, y también que la otra persona deje escuchar y deje que uno hable y se comunique con esa persona para intentar solucionar lo que está pasando, entonces para mí yo creo que si hay una relación y pues influye el deporte en mis relaciones personales".

P20 SUJETO 6: "Bueno mi papá no vive conmigo, entonces con el muy poco nos relacionamos y hablamos, con mi mamá tenemos una relación muy buena ya que ella me genera muchísima confianza y yo puedo contarle todo a ella, entonces pues es súper bien, mi hermano, mi hermano para mí es un bastón, es una ayuda el cual siempre tengo ahí, tenemos una relación como hermanos, amigos, parceros, entonces es algo muy especial, no falta claramente las peleas, pero pues no se pasan a otro plano, y pareja no tengo...con mis amigos es muy especial todo, porque uno ahí entra en plan de recochar, de molestar, si uno está en el ámbito académico pues entonces es concentrados

DEPORTE Y RELACIONES POSITIVAS
CON EL OTRO, UNA HERRAMIENTA PARA
LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: Esta categoría hace referencia a cómo el deporte ofrece oportunidades de relaciones positivas dentro y fuera de su contexto, promoviendo en él, habilidades como la escucha y la comunicación para la resolución de conflictos y dificultades que se pueden presentar en su cotidianidad. Seguido de ello, también da cuenta de cómo el deporte puede generar vínculos positivos entre núcleos cercanos y el deportista, facilitando sentimientos de autoaceptación, apoyo, y motivación para futuros objetivos personales y deportivos.

ahí, depende de las circunstancias mejor dicho".

P22 SUJETO 4: Digamos en la práctica deportiva he generado relaciones amorosas, con nuevas amistades de personas que también están en mi práctica deportiva, pero como estoy en una universidad que está llena de deportistas pues también he conocido otras personas que hacen otro deporte que también me han dejado experiencias y pues también me llenan de mucho conocimiento y son personas agradables de conocer, he podido conocer gente que la verdad ha sido admirable y un gusto poderles conocer.

P20 SUJETO 4: Bueno ahora soy un poco más abierto, menos penoso, puedo hablar, puedo participar, dar mis ideas y sé que ellos no me van a juzgar, entonces últimamente sí he compartido con varios amigos y de acuerdo a esto he llevado una relación sana y agradable con ellos.

P2 SUJETO 6: Bueno el cambio ha sido muy significativo ya que cuando empecé a realizar la práctica deportiva empecé a conocer nuevas personas, vincularme muchísimo más en la comunidad del básquet, entonces eso me abrió también la mente y tuve otras percepciones de vida, y pues para relacionarme con demás personas, entonces la timidez paso a un segundo plano y eso me ayudado muchísimo.

RELACIONES SENTIMENTALES Y POSITIVAS QUE SURGEN DESDE EL DEPORTE, UN FACTOR QUE FAVORECE LAS HABILIDADES INTERPERSONALES

Esta categoría hace referencia a las percepciones de los participantes que reflejan el deporte como una oportunidad para establecer nuevas relaciones sentimentales, amorosas y de amistad, siendo a través de ellas una oportunidad para el conocimiento de nuevas experiencias. También se puede evidenciar como el deporte favorece las habilidades interpersonales y la autoconfianza dentro y fuera de su contexto deportivo, ya que al no ser juzgados por sus compañeros de equipo y al compartir varios aspectos con ellos, disminuye la timidez y la desconfianza.

Fuente: Elaboración propia.

Las categorías DEPORTE Y RELACIONES POSITIVAS CON EL OTRO, UNA HERRAMIENTA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS y RELACIONES SENTIMENTALES Y POSITIVAS QUE SURGEN DESDE EL DEPORTE, UN FACTOR QUE FAVORECE LAS HABILIDADES INTERPERSONALES son el resultado de la agrupación de los códigos “al realizar el deporte se piensa con más claridad frente a la solución de conflictos, “mantener una relación positiva es sinónimo de bienestar psicológico”, “el deporte genera no sólo vínculos deportivos, también sentimentales”, “la práctica deportiva favorece la autoestima y el auto concepto” y “las relaciones positivas aportan al bienestar psicológico”. Estos códigos recogen los aspectos comunes a las percepciones de los deportistas de la modalidad grupal. Los participantes perciben el deporte como un facilitador de las relaciones interpersonales dentro y fuera del contexto deportivo, también como a través de él, pueden llegar a generar relaciones de carácter sentimental y amoroso. Potencializando gran parte de sus habilidades de escucha y comunicación en función de la resolución de conflictos.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: DOMINIO DEL ENTORNO

Tabla 7. Categorías Emergentes Dominio del entorno. (Modalidad Grupal)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES GRUPAL
--------------	---------------------------------

P23 SUJETO 7: La disciplina, una habilidad que muy poca gente tiene para hacer las cosas, y también la responsabilidad.

P23 SUJETO 4: La pasión que le tengo al deporte, siempre, siempre, siempre le tengo muchísima pasión, por eso siempre lo tengo vigente, como te decía, poder evolucionar en el deporte, siempre te enseña nuevas cosas, es muy agradable, por eso continuó entrenando también llenándome de conocimiento.

P26 SUJETO 7: He podido fortalecer a partir de eso y seguiré fortaleciendo mientras esté practicando el deporte.

DEPORTE COMO AUTOCONSTRUCCIÓN DE SÍ MISMO

Esta categoría hace referencia, a cómo el deportista a través de su modalidad deportiva adquiere habilidades, valores y sentimientos de evolución que favorecen a su desempeño, adicionalmente como genera recursos para destacarse no solo en su equipo, sino en los demás contextos a los que pertenece. Las principales percepciones de los participantes reflejan como la disciplina, la responsabilidad y la pasión por el deporte, lo llevan a nuevos conocimientos y a seguir fortaleciendo su espíritu deportivo.

P5 SUJETO 3: he estado en algunos torneos nacionales, torneos de finalización de año, torneos importantes como el octagonal de la tabora, hexagonal del Olaya, liga de Bogotá, o los principales torneos que se juegan en el fútbol... competitividad, valor del respeto, agradecimiento frente a todo tipo de acto, frente a Dios, mis profesores y competencias también puede ser, siendo un poco más proactivo frente a todas las adversidades que se presentan.

P25 SUJETO 3: Anteriormente siento que no las aprovechaba de la mejor manera, siento también que el crecimiento mental ha hecho que haya desarrollado esa capacidad, para que en la actualidad aprovechar de manera constantes las oportunidades que de hecho no son muchas pero que toca aprovecharlas de la mejor manera.

P9 SUJETO 6: Bueno, ahí entraría mucho el tema de lesiones, un deportista nunca está exento de esas cosas, en varias oportunidades he tenido una lesión, tengo una lesión de tobillo crónica, entonces eso ha impedido que pueda ir a partidos, en especial a torneos y cosas así, por otro lado otro obstáculo es la parte monetaria, el dinero también me ha jugado una mala pasada...por ejemplo un torneo, que toca la inscripción, aparte estar movilizándose todos los fines de semana ida, vuelta, entonces no siempre se tiene esa plata, entonces es complejo participar y claramente

EXPLOTACIÓN DE OPORTUNIDADES QUE OFRECE SU ENTORNO:

Esta categoría hace referencia a las oportunidades que pueden emerger desde la práctica deportiva y como esta promueve habilidades, valores, cambios físicos y emocionales. También se puede evidenciar en las percepciones de los deportistas, como el deporte acarrea múltiples dificultades y obstáculos para quien lo practique, pero que, a raíz de estas, surgen destrezas que favorecen la resolución de problemas, además manifiestan que los sentimientos de optimismo facilitan el afrontamiento de obstáculos y favorecen el desempeño del deportista.

es un obstáculo para mí queriendo hacer parte de ese torneo con mi equipo.

P26 SUJETO 6: A lo largo de todo este tiempo, siempre surgen dificultades o fortalezas, lo cual me lo hacen notar mis compañeros de juego, mi núcleo familiar, que hacen que cada vez se vean más claros los valores que se necesitan, y al yo notar esos valores, los potencializo y mejoro en ello, para mejorar en mi deporte, como persona y en todos los aspectos de la vida.

Fuente: Elaboración Propia.

Las siguientes categorías DEPORTE COMO CONSTRUCCIÓN DE SÍ MISMO y EXPLOTACIÓN DE OPORTUNIDADES QUE OFRECE SU ENTORNO son el resultado de la agrupación de los códigos “a partir del bienestar se generan hábitos y valores saludables”, “la pasión por el deporte, minimiza declives emocionales”, “el deporte es un motor del entorno”, “riqueza de oportunidades y aprendizaje a través del deporte”, “los espacios que brinda el deporte son potencializados por el deportista”, “los obstáculos presentados en el recorrido deportivo aumentan la persistencia” y “la superación de dificultades hacen parte del proceso íntegro del deportista”. Se perciben obstáculos y dificultades dentro del contexto deportivo, por lo tanto, los deportistas tienen que desarrollar diferentes habilidades que ayudarán a la resolución de estos. Logrando de esta manera herramientas para destacarse no solo dentro de su equipo deportivo, sino también en los contextos a los que pertenecen.

12.1.1. Concepto de Bienestar Psicológico en la Modalidad Grupal

Los deportistas de la modalidad grupal se perciben como individuos con estados de ánimo y habilidades físicas influenciadas por el deporte, a través de este se logran sensaciones de tranquilidad, liberación de estrés y notan que su estado y habilidades físicas han evolucionado a raíz de la práctica. Reconocen que los valores, experiencias, propósitos, triunfos y logros alcanzados en equipo, favorecen al desarrollo físico y mental, además de una percepción clara de su autoconcepto, los anteriores, sinónimos de bienestar en el deportista.

Al mismo tiempo, afirman que el deporte ha sido un factor clave, que ha incentivado de manera positiva la toma de decisiones, incluyendo contextos deportivos, al haber superado obstáculos, se evidencian mejoras en hábitos como la disciplina, constancia y responsabilidad que favorecen la continuidad del proceso deportivo. Es pertinente mencionar que los

participantes al tener familiares deportistas han recibido mayor apoyo y aceptación debido a la continuidad de una tradición familiar deportiva. De igual forma los participantes reconocen los logros deportivos a nivel local y regional, como objetivos alcanzados en equipo, se evidencia una evolución como deportistas y seres humanos, no solamente en su toma de decisiones, sino que también en su práctica deportiva, siendo este un generador de nuevas experiencias y oportunidades que ayudan a seguir explorando nuevas habilidades y valores que sirven como herramienta para el crecimiento personal.

Así mismo, el deporte es percibido como un estilo de vida, un promotor de habilidades sociales, y un generador de vínculos sentimentales, con el cual los deportistas buscan seguir desempeñándose en ámbitos profesionales y campos deportivos élite. En su mayoría, manifiestan la necesidad de buscar situaciones o contextos que refuercen sus técnicas, capacidades y competencias dentro y fuera del campo deportivo, también perciben sus relaciones interpersonales como positivas, el hecho de poder generar un vínculo afectivo y cercano con sus compañeros de equipo, es una herramienta para sentirse en confianza en cualquier contexto. El compañerismo y apoyo familiar dan cuenta de la tranquilidad y confianza del deportista, generando buenos desempeños en sus múltiples facetas.

Finalmente, a través de todos estos años de práctica, han desarrollado una serie de características, entre ellas la responsabilidad, disciplina y pasión por el deporte. Las cuales han sido de ayuda para lograr un mejor desempeño en su modalidad, como también la adquisición de nuevos conocimientos y experiencias que son útiles para sobrepasar dificultades y obstáculos que surgen en los recorridos deportivos y personales. El buen desempeño no solo en el ámbito deportivo, sino en ámbitos personales, incluyendo competencias y habilidad resilientes en los contextos en los que regularmente participan

12.2. Modalidad Individual

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: AUTOACEPTACIÓN

Tabla 8. Categorías Emergentes Autoaceptación (Modalidad Individual)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES INDIVIDUAL
--------------	-------------------------------------

P3: SUJETO 1: Soy más activa, hago más cosas, o sea no hablo solo activa en el ejercicio no, activa en todos los aspectos de mi vida, me ayuda en mi salud mental también por decirlo así.

P19: SUJETO 1: Es mi salida cuando las cosas están mal, lo que me da paz, tranquilidad, calma, es donde puedo canalizar toda mi energía negativa y volverla positiva al final de cada entrenamiento.

P5: SUJETO 1: digamos que a lo largo de estos años me he dado cuenta que he tenido resultados positivos con mucha perseverancia sí?, porque no es fácil, necesitas calma y ser perseverante, entonces eso es lo que me ha enseñado en todos los aspectos de mi vida, digamos no rendirme, luchar por los sueños, entre todas esas cosas.

P4 SUJETO 2: Efectos para mí una auto superación, el crossfit se caracteriza como un reto personal, a pesar de que tiene la cuestión de competencia, cuando tu entrenas es un reto personal. Me mostro que era algo bueno para algo que nunca pensé que fuera buena, soy más fuerte de lo que pienso, puedo dar más de mí que lo que creía, puedo dar más. Soy capaz de más cosas de un aspecto que antes pensaba que no lo era.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS A TRAVÉS DEL DEPORTE, UN EJE DE LA AUTOACEPTACIÓN

Esta categoría hace referencia a todas aquellas percepciones que ubican dentro de los resultados psicológicos del deporte, la base para aceptarse. De acuerdo con las percepciones, los deportistas de la modalidad individual se centran en los beneficios sobre su mente que se derivan de la práctica deportiva y esto hace que se acepten mejor a sí mismos. El deporte individual es algo que permite obtener paz y tranquilidad, permite establecer retos personales y favorece el establecimiento de metas

P2 SUJETO 5: Siento que como deportista he generado una buena adherencia a este deporte, la natación, he podido tener un gran avance, pero como todo, siento que puedo seguir teniendo un mejor rendimiento.

P1 SUJETO 5: Tiendo a tener un poco de nervios pues porque cada experiencia es muy diferente y no se sabe que pueda pasar como tal durante la duración de la práctica.

P5 SUJETO 5: Como tal la disciplina, la responsabilidad, la autonomía de saber con qué intensidades y cargas trabajar, esas son las tres más importantes.

P1 SUJETO 1: Yo creo que una persona muy inactiva, perezosa, tal vez me constaba ser perseverante en muchos aspectos de mi vida, básicamente eso, era más inactiva y perezosa.

RECONOCIMIENTO Y PERCEPCIÓN DE COMPETENCIAS, DEBILIDADES Y AVANCES DESDE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Esta categoría hace referencia a cómo el deporte aporta a transformaciones y avances físicos y personales del deportista, teniendo en cuenta los aspectos a mejorar dentro y fuera del campo deportivo. Por medio de las percepciones encontradas se evidencia que cada una de estas experiencias son únicas y aportan a la autoaceptación del deportista.

P19 SUJETO 8: Cada que me pongo una marca o una meta y cuando la supero me siento mejor conmigo mismo y cuando no logro pasar esa barrera, siento unas emociones más fuertes, como tristeza y llanto, pero es más como crecimiento personal y algo más mío, de que siempre quiero superar mis capacidades.

P3 SUJETO 8: A nivel físico he cambiado mucho mi parte corporal, yo antes pesaba antes de iniciar la natación, yo pesaba 93 kg y he bajado hasta 80 kg.

P2 SUJETO 1: El cambio ha sido total, me considero una persona más perseverante, mucho más activa, tengo mucha más energía, más sociable, más feliz, digamos que el estado de ánimo también ha ayudado mucho, me ha ayudado mucho practicando el deporte.

P3 SUJETO 2: En cambios en mi primer entrenamiento me apasioné muchísimo al tema, cambié toda mi vida porque cambié de estudiar ingeniería y empecé a estudiar cultura física.

CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN FUNCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

Esta categoría unifica los cambios físicos y mentales que genera el deporte al individuo, además, como cada uno de estos cambios potencializa y mejora la forma de ver y llevar la vida. De acuerdo con las percepciones encontradas, el deporte no solo aporta de manera corporal sino también brinda elementos para la calidad humana, tales como la honestidad actitud positiva, buenos estilos de vida, y pasión logrando así, una mejor autoaceptación en los deportistas.

Fuente: Elaboración propia.

Las categorías CAMBIOS PSICOLÓGICOS A TRAVÉS DEL DEPORTE, UN EJE DE LA AUTOACEPTACIÓN, RECONOCIMIENTO Y PERCEPCIÓN DE COMPETENCIAS, DEBILIDADES Y AVANCES DESDE LA PRÁCTICA DEPORTIVA y CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN FUNCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA son el resultado de la

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

agrupación de los códigos “deporte como promotor de la salud mental”, “deporte como catalizador de energías y estrés”, “deporte como factor motivante y facilitador de logros”, “conciencia de los cambios en su estado después de la práctica deportiva”, “descubrimiento de nuevas habilidades desde el deporte”, “reconocimiento en sus avances propios”, “reconocimiento de debilidades propias”, “percepción clara de sus competencias y valores”, “percepción clara de su estado antes del deporte”, “el deporte como promotor de cambios físicos y emocionales positivos”, “cambios físicos desde el deporte”, “el deporte como potencializador de aptitudes, facilitador de cambios positivos” y “deporte como proyecto de vida”. Estos códigos agrupan las percepciones más similares de los deportistas de la modalidad individual. Por medio del deporte logran reconocer en sí mismos, estados de paz y tranquilidad, que son útiles para el establecimiento de metas y objetivos. La transformación física y mental a través de la práctica, considerado una herramienta que influye en la sensación de bienestar.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: AUTONOMÍA

Tabla 9. Categorías Emergentes Autonomía (Modalidad Individual)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES INDIVIDUAL
--------------	-------------------------------------

P16 SUJETO 1: Bueno inicialmente yo decido cambiarme al crossfit porque quería probar otra manera de hacer ejercicio, y he sentido que por medio del crossfit he ganado masa muscular mucho más rápido que en un gimnasio. P6

SUJETO 2: Encontré el crossfit por mera casualidad, era muy sedentaria y gordita, tenía esta imagen de mí. En el colegio practique artes marciales y cuando entre en paro en la universidad busque algo para hacer y encontré un box al lado de mi caso, pensé que era algo de boxeo, pero me encontré algo totalmente diferente, me inscribí y empecé a hacer ejercicio todos los días, me encontré con esto a primera vista.

P9 SUJETO 1: Ha bueno muchas veces al principio pues era vencer la pereza, ser disciplinado, pero a medida que ha pasado el tiempo le he cogido más cariño, más amor, entonces ya casi no me pasa eso.

TOMA DE DECISIONES SEGÚN SUS NECESIDADES Y HABILIDADES DEPORTIVAS

La presente categoría hace referencia a la elección del deporte en torno a las habilidades motoras, y como estas suplen sus necesidades. De acuerdo a las percepciones brindadas por el deportista al descubrir nuevas formas de hacer ejercicio, se observan beneficios a nivel general, por medio de la pasión y amor hacia el deporte fortalecen su autonomía, ya que existen obstáculos como vencer la pereza y adquirir disciplina por la práctica, un proceso el cual, pocos son capaces de asumir.

P8 SUJETO 1: Digamos que ellos sienten cierta admiración, porque no es fácil, digamos que estar tanto tiempo en un deporte no es fácil, requiere de sacrificios, de vencer la pereza, de vencer muchos limitantes en tu cabeza.

P9 SUJETO 2: De obstáculos el primer diría que son las lesiones, es muy chistoso porque las personas piensan que el crossfit es muy lesivo, por eso yo busque un lugar que confié demasiado. Yo siempre me lesione en la u, nunca por el crossfit, y en casa lesión es un bajón de energía y autoestima porque no podía hacer las cosas como estaba acostumbrada.

P6 SUJETO 5: Y pues en el transcurso de la vida, aunque ya no fue tanto el apoyo familiar, el gusto por el deporte estaba, y seguir en la lucha por progresar... Tuve problemas más de relación económica, con las prácticas, los materiales, las licras, gafas, artículos que se necesitan para la práctica.

DEPORTE COMO FACTOR INFLUYENTE EN LA AUTOGESTIÓN:
Esta categoría emergente hace referencia a cómo los deportistas a pesar de múltiples obstáculos económicos, físicos y psicológicos logran fortalecer su capacidad de autonomía. De acuerdo a las percepciones de los participantes, el progreso continuo fortalece su sentido de responsabilidad y autonomía.

P6 SUJETO 5: Pienso que ya es más como de costumbre, desde muy pequeño mi familia me inculcó este deporte.

INFLUENCIA FAMILIAR EN LA PERMANENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

P21 SUJETO 2: Creo que como veo el deporte de la mano de mi profesión, he compartido mucho lo que me apasiona con mi familia y ellos han sido muy receptivos y eso permitió acercarme a ellos y motivarme a tener esos cambios por todo el tema de la salud y alimentación, y eso permito tener lazos más sólidos y de que se enteren de lo que me gusta y que vean los beneficios que trae y que quieran también hacerlo.

Esta categoría hace referencia a cómo los participantes de la modalidad individual son persuadidos por su familia a una temprana edad a la práctica deportiva, lo cual genera puntos en común, apoyo, y cercanía entre los mismos, que favorece a la participación activa de los sujetos en el campo deportivo.

Fuente: Elaboración propia.

La categorías TOMA DE DECISIONES SEGÚN SUS NECESIDADES Y HABILIDADES DEPORTIVAS, DEPORTE COMO FACTOR INFLUYENTE EN LA AUTOGESTIÓN e INFLUENCIA FAMILIAR EN LA PERMANENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA son el resultado de la agrupación de los códigos “capacidad de elección propia dependiendo de sus gustos”, “elección del deporte en referencia a sus necesidades”, “desarrollo de habilidades personales desde el deporte”, “conciencia de las implicaciones que tienen consigo la práctica deportiva”, “conciencia de los obstáculos que pueden emerger”, “percepción clara de los obstáculos”, “influencia por parte familiar” y “retribución positiva por otros y aceptación por círculos cercanos”. Estos códigos agrupan las percepciones similares de los deportistas de la modalidad individual. La autonomía se ve influenciada tanto por habilidades motoras,

necesidades personales, gustos, pasión y sentimiento de superación. El deporte reconoce los diferentes obstáculos junto al apoyo familiar que recibe el deportista, ha sido un factor clave en la autogestión, este facilita la resolución de dificultades y el mantenimiento en la práctica deportiva.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: CRECIMIENTO PERSONAL

Tabla 10. Categorías Emergentes Crecimiento personal (Modalidad Individual)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES INDIVIDUAL
--------------	-------------------------------------

P15 SUJETO 2: El hecho de encontrar lo que me apasiona fue el logro más grande, siempre estaré muy agradecido a mi entorno por eso. En cuanto a competencia y demás, logré muchas cosas que jamás imaginaría, gané cosas que nunca pensé que ganaría.

P15 SUJETO 5: He logrado varias competencias, fue más a nivel juvenil en competencias nacionales y locales.

P12 SUJETO 5: La disciplina y la puntualidad han sido herramientas que me han servido para todos los aspectos de mi vida, no solo en el deporte, gracias a la práctica he podido potencializarlos.

P14 SUJETO 1: En un 100%, digamos que me he dado cuenta que puedo hacer cosas que antes no creía que podía hacer, me he dado cuenta que los límites están en tu cabeza, que siempre podrás dar más, me ayudado a autoexigirme, a volverme una persona autónoma, disciplinada, y no conocía eso de mí, y pues gracias a eso lo pude conocer, porque creo que de otra manera no lo hubiera podido conocer.

P12 SUJETO 8: Los valores, la disciplina, la constancia, porque si tú no eres constante o disciplinado no vas a llegar a los objetivos, entonces si tú no estás enfocado en lo tuyo no vas a llegar a ese objetivo que te propones, entonces yo diría que esos son los valores que

EL CRECIMIENTO PERSONAL COMO HERRAMIENTA Y FACILITADOR DE LOGROS

Esta categoría hace referencia a los logros, habilidades y herramientas obtenidas frente al deporte, tales como la disciplina, el agradecimiento, la puntualidad, autonomía y la constancia, los que se fortalecen a través del transcurso de la práctica deportiva. De acuerdo a las percepciones de los participantes agradecen haber conocido y participado en esta modalidad, debido a que los ha forjado no solo en su crecimiento físico sino personal, es así, como dan cuenta de cosas que no creían realizar, pero que con ayuda de sus entrenamientos superan barreras mentales para superarse como deportistas.

te ponen más, la disciplina y la constancia y
yo diría que, si no tienes esos dos, sería muy
difícil llegar a esos logros.

P11 SUJETO 2: Dictar clases, por ejemplo, es algo muy nuevo que nunca pensé en hacerlo, pero que me llevaron a eso.

P11 SUJETO 2: Competir para mí es demasiado chévere, como la energía, la gente es muy bonita, es un ambiente muy bacano, donde esto me llena un montón.

P11 SUJETO 1: Es totalmente funcional, entonces no lo conocía, siempre era como lo tradicional los gimnasios entonces me he llenado de muchas experiencias nuevas en cuanto a los ejercicios, en cuanto pues a las actividades que se hacen allá internas, como caminatas, algunos torneos, cosas de esas.

P13 SUJETO 1: La disciplina, como te dije anteriormente una de las cosas de más dificultad fue vencer la pereza y la rutina del sedentarismo.

P11 SUJETO 2: Hice muchas cosas por primera vez, como por ejemplo empezar a competir y es una de las cosas que más me apasiona del tema.

P11 SUJETO 5: que, si se puede llegar lejos, se puede mejorar el ámbito de la salud, puesto que hay muchas enfermedades cardiovasculares, obesidad y de sedentarismo, entonces este ámbito deportivo ayuda mucho a la salud y a cambiar el mundo en ese aspecto.

GENERADOR DE EXPERIENCIAS Y GUSTOS POR MEDIO DEL DEPORTE

Esta categoría refiere a las experiencias que emergen en medio del recorrido deportivo, tales como dictar clases, lo cual nace de la práctica de esta modalidad, adicional a esto, se generan gustos por la competición entre pares. De acuerdo con las percepciones encontradas, gracias al deporte (por ejemplo, crossfit) se deja a un lado los entrenamientos tradicionales para encaminarnos hacia múltiples actividades como las caminatas que no son comunes en los entrenamientos deportivos.

SUPERACIÓN DE BARRERAS COMO OPORTUNIDAD DE CAMBIO: La presente, hace referencia a la superación de dificultades comunes de los deportistas de la modalidad individual, siendo así un método para derribar obstáculos. Según las percepciones encontradas vencer la pereza lleva consigo un trabajo consistente, adicional a esto, brinda oportunidades de cambio frente a enfermedades cardiovasculares, obesidad y sedentarismo. Por último, la experiencia de participar por primera vez en competencias los sumerge en la pasión del deporte.

P13 SUJETO 8: En físicas la verdad yo casi no me enfermo, eso ha mejorado mucho, tengo una familia que, por genética, como hipertensión y esas enfermedades que uno puede tener como crónicas, entonces, yo diría que eso me ha ayudado a que tenga un físico y que no esté tan inactivo y propenso a eso.

SALUD FÍSICA Y MENTAL, CRECIMIENTO PERSONAL EN EL DEPORTE

P13 SUJETO 2: Primero el físico, eso me dio una fuerza absurda, descubrí muchas cosas y pues practicando mejoré un montón mi fuerza y mi cuerpo hasta cierto punto. Y mentalmente creo que es no rendir, siempre sobrepasar las cosas.

Esta categoría hace referencia a cómo los sujetos de la modalidad individual perciben principalmente beneficios en su corporalidad y salud como producto de su desempeño deportivo, por otro lado, desde esta modalidad, según las percepciones descritas por los participantes prima la independencia, la superación de retos y la persistencia en la práctica, lo cual demuestra su crecimiento personal y su desarrollo deportivo.

P10 SUJETO 8: más independiente, me he vuelto más independiente, ya que cuando empecé a practicar la natación, digamos nadie va a estar ahí midiéndote o que yo me tenga que retar con otro sería que yo siempre tengo que entrenar para mí mismo y para mejorar mi rendimiento, entonces yo diría que me he vuelto más independiente.

Fuente: Elaboración Propia.

Las categorías emergentes EL CRECIMIENTO PERSONAL COMO HERRAMIENTA Y FACILITADOR DE LOGROS, GENERADOR DE EXPERIENCIAS Y GUSTOS POR MEDIO DEL DEPORTE, SUPERACIÓN DE BARRERAS COMO OPORTUNIDAD DE CAMBIO y SALUD FÍSICA Y MENTAL, CRECIMIENTO PERSONAL EN EL DEPORTE son el resultado de la agrupación de los códigos “deporte como crecimiento y autorrealización personal”, “conciencia de sus logros personales”, “herramientas y habilidades que favorecen su

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

crecimiento personal”, “deporte como herramienta de autoconocimiento”, “claridad en su avance personal”, “adaptación a las nuevas experiencias”, “gustos emergentes a través de las experiencia”, “experiencias nuevas desde una nueva modalidad deportiva”, “superación de dificultades para su crecimiento personal”, “surgimiento de nuevas oportunidades”, “reconocimiento de los beneficios del deporte a favor del bienestar”, “beneficios positivos en la salud desde el deporte”, “deporte y cambios positivos que favorecen las emociones y el cambio físico” y “personalidad emergente a través del deporte”. Los anteriores recogen los aspectos comunes en las percepciones de los deportistas de la modalidad individual. Los deportistas perciben mejoras en su disciplina, puntualidad y agradecimiento con la vida. Sumado a ello, desde sus percepciones, prima la independencia, la superación de retos y la persistencia en la práctica, ya que promueve el crecimiento personal, su desarrollo personal y deportivo.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: PROPÓSITO DE VIDA

Tabla 11. Categorías Emergentes Propósito de vida. (Modalidad Individual)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES INDIVIDUAL
--------------	-------------------------------------

P17 SUJETO 2: Creo que fue un giro de 360, porque estaba en un ambiente totalmente diferente. Empecé a estudiar otra cosa, empezar a ver otras cosas, relacionarme con otras personas.

P17 SUJETO 2: empezar a llevar un estilo de vida más saludable, conocer la importancia de eso para mi vida y con eso estoy aportando a mi vida. Empecé a proyectarme de otra manera, cambiando cositas, encaminar mi vida por ahí.

P19 SUJETO 8: es más un estilo de vida, se ha convertido una parte de mí, ahora más que el deporte yo lo veo como crecimiento personal.

DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA DIFERENTE:

Esta categoría hace referencia a los cambios por los que pasaron los deportistas en el transcurso de su práctica a través del tiempo, en donde en este proceso ellos decidieron cambiar diferentes aspectos de sí, como su carrera profesional, sus hábitos vida y sus rutinas cotidianas, todo esto incentivado por los propósitos y objetivos a cumplir por su parte, ya que para ellos el deporte es algo que fomenta la disciplina y el crecimiento personal que encamina todo lo adquirido desde él como un nuevo estilo de vida propio que puede ayudar a conseguir su Autorrealización.

P17 SUJETO 1: me he vuelto más pro activo no solo en el deporte sino en todos los aspectos de mi vida.	EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA PARA EL ALCANCE DE LOGROS Y OBJETIVOS:
P16 SUJETO 5: Mejorar a nivel físico, aparte de tener condiciones motoras mejores que mis demás compañeros, además de tener una vida en general feliz.	Esta categoría hace referencia al impacto que tiene el deporte en las competencias, condiciones motoras y estados emocionales de los participantes, que a su vez son a raíz de estas que él deportista encuentra una motivación intrínseca para proponerse nuevos objetivos y logros a través de su recorrido deportivo y en diferentes aspectos de sus vidas. Es por ello que las percepciones dan claridad de cómo a través del deporte los participantes no solo encuentran mejoras físicas y logros deportivos, sino que además se perciben como personas más proactivas en su vida y perciben esta misma como una vida generalmente feliz.
P16 SUJETO 8: he ganado ciertos torneos, también por fuera de Bogotá y acá dentro de Bogotá a nivel distrital, entonces han sido buenos logros míos entonces eso es lo que me ha logrado la constancia en el deporte.	
P18 SUJETO1: Los próximos objetivos son mantenerme y tal vez empezar a ir a torneos, empezar a concursar, pero ya en serio a un nivel más exigente.	

Fuente: Elaboración Propia.

Las categorías emergentes DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA DIFERENTE y EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA PARA EL ALCANCE DE LOGROS Y OBJETIVOS son el resultado de la suma de los códigos “cambios en las perspectivas de vida”, “deporte como estilo de vida”, “deporte como identificación propia”, “logros personales a raíz de la práctica deportiva”, “logros personales que favorecen su estado físico y emocional”, “objetivos claros desde la práctica deportiva” y “claridad en próximos objetivos a conseguir”. Los anteriores recogen los aspectos comunes de las percepciones de los deportistas de la modalidad individual. Los deportistas tuvieron cambios en sus vidas, nuevos hábitos, nuevas rutinas, un estilo de vida diferente que fue interiorizado durante el recorrido deportivo desde su modalidad.

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: RELACIONES POSITIVAS CON OTROS

Tabla 12. Categorías Emergentes Relaciones positivas con otros. (Modalidad Individual)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES INDIVIDUAL
P21 SUJETO 1: Pues siento que ha influenciado mucho, porque como lo dije antes, ahora soy una persona más sociable, digamos que tengo mejor estado de ánimo, mis relaciones interpersonales pues se han nutrido de eso.	
P3 SUJETO 2: Además de relacionarme diferente con las personas, desde el deporte y desde de la competencia aprendí un montón.	
P20 SUJETO 1: Pues tengo muy buenas relaciones con las personas cercanas, de pronto las entiendo más, soy más tolerante, me ayudado a entender mejor a las personas.	
P22 SUJETO 1: He conocido un montón de gente muy chévere, gente que comparte unos mismos objetivos, que también te motiva, te inspira, entonces ha sido muy bueno porque esas personas pues te ayudan a alcanzar tus objetivos también y conoces muy buenas personas.	IMPACTO DEL DEPORTE EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES: En esta categoría podemos observar como el deporte ha sido un factor positivo en las relaciones interpersonales de los participantes, ya que en él han encontrado una influencia positiva en sus habilidades sociales, en sus estados de ánimo y en sus valores para con el otro. Además, en las percepciones podemos ver como el deporte es también un medio de comunicación entre el participante y sus círculos sociales cercanos, ya que, al encontrar temas de interés comunes desde el deporte con sus cercanos, incentiva a múltiples oportunidades de relacionarse con personas ya amigas como con personas nuevas que van emergiendo dentro de su contexto.

P21 SUJETO 5: Si claro, como lo había dicho cuando dejó de practicar deporte me vuelvo más antipático, menos sociable y me estreso mucho más con las personas cercanas.

P21 SUJETO 8: digamos en la parte en que tus amigos proponen o tú quieres hacer algo y la verdad digamos yo ahorita casi no tomo y no consumo alcohol y la verdad, digamos tengo compañeros que me invitan a salir a uno o comer cosas y que tú te tienes que limitar y tienes que hacer muchos cambios en tu vida.

P 5 SUJETO 2: dentro de la práctica algo que siempre me gustó mucho fue la cuestión del apoyo al otro todo el tiempo, es como una empatía, puedes estar compitiendo, pero hay esa empatía con el otro dentro de la competencia. Cambio mi forma de ver la competencia, obvio estas compitiendo, pero entiendes al otro y estás ahí para el otro.

P22 SUJETO 8: la verdad, solo el apoyo de la familia, siento mucho apoyo de mis papas, y el otro apoyo que yo siento, seria del entrenador, que él se ve alegre de que uno se supere a sí mismo y mejore ciertas capacidades de uno, entonces las relaciones ahí se ven más en la familia y el entrenador.

FAMILIA Y DEPORTE, PROMOTOR DE RELACIONES POSITIVAS

Esta categoría hace referencia a cómo el deporte facilita, mejora y fortalece las relaciones personales en función al bienestar, no solo como generador de vínculos deportivos y facilitador de amistades, sino como herramienta fundamental para el fortalecimiento de los lazos familiares. Según percepciones de los participantes, la familia (padres) son claves para el mantenimiento en la práctica constante, además, el vínculo con el entrenador facilita una mejor adaptación y rendimiento en el campo deportivo.

Fuente: Elaboración Propia.

Las categorías emergentes IMPACTO DEL DEPORTE EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES y FAMILIA Y DEPORTE, PROMOTOR DE RELACIONES POSITIVAS son el resultado de la agrupación de los códigos “deporte como facilitador a las relaciones interpersonales positivas”, “deporte como medio de comunicación”, “deporte como potencializador de habilidades interpersonales y comunicativas”, “oportunidad de nuevas relaciones interpersonales”, “efectos positivos en las relaciones personales gracias al deporte”, “límites en las relaciones interpersonales”, “desarrollo de empatía hacia el otro” y “relaciones interpersonales positivas con su núcleo personal cercano”. Los anteriores recogen los aspectos comunes de las percepciones de los deportistas de la modalidad individual. Para los deportistas de modalidad individual, el deporte ha sido un mediador de vínculos, como también ha sido la oportunidad para mejorar las habilidades interpersonales, facilitando generar con mayor frecuencia, nuevos vínculos deportivos y personales. Es importante mencionar que, para los deportistas, de acuerdo a sus percepciones, el núcleo familiar es un factor que motiva a continuar desarrollando proyectos de vida.

Eje: BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Sub eje: DOMINIO DEL ENTORNO

Tabla 13. Categorías Emergentes Dominio del entorno. (Modalidad Individual)

PERCEPCIONES	CATEGORÍAS EMERGENTES INDIVIDUAL
--------------	-------------------------------------

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

P23 SUJETO 2: Pero he aprendido bastante, en tener la capacidad de desarrollar las actividades en espacios en que no están totalmente establecidos, como autogestión, no depender tanto de un sitio para también hacerlo por mí misma.

P26 SUJETO 8: sería más en la parte de disciplina y constancia, yo diría que esas son las marcadas, eso es lo que cuenta.

P26 SUJETO 5: El deporte como tal se ve reflejado en valores como el respeto hacia el entrenador, hacia los deportistas, la responsabilidad, la puntualidad, el amor, la pasión que tú tienes por el deporte hace que no pares de luchar por lo que quieres.

P25 SUJETO 5: He tenido demasiadas oportunidades, las pocas que he aprovechado, las he aprovechado muy bien.

P25 SUJETO 1: cada oportunidad me la llevo para crecimiento personal, y digamos que cada vez que hacen actividades o brindan una oportunidad nueva para hacer una cosa distinta, la aproveché de una porque sé que me va a servir, va ser algo nuevo para mí muy satisfactorio.

P26 SUJETO 2: Como por ejemplo en los aspectos a fortalecer y apoyar a los otros, aprender a trabajar en equipo, en dar más por el otro eso se lleva para la vida. Así como

MANTENIMIENTO Y AVANCE DE CAPACIDADES Y VALORES EN PRO DEL DOMINIO DEL ENTORNO

La presente categoría refiere a cómo se promueven espacios de autogestión para el desarrollo de capacidades y valores en torno al deporte. Una de las percepciones de los participantes es que no se debe depender netamente de los espacios que brinda su entrenador, sino también gestionar espacios externos para la práctica de su deporte, además, el fortalecer valores como la responsabilidad, puntualidad y disciplina moldean al ser humano y en este caso al deportista.

SATISFACCIÓN Y EXIGENCIAS DEL DEPORTE

Esta categoría hace referencia a la satisfacción en cuanto al aprovechamiento de oportunidades en el campo deportivo, es decir, los participantes manifiestan aprovechar cada situación brindada por el deporte, además de permanecer en retos continuos para el crecimiento como ser humano y como deportista.

trabajas las cosas en el entrenamiento, debes
trabajar en tu vida.

P26 SUJETO 1: Pues yo creo que, al ayudarme al crecimiento personal, pues por ahí mismo se potencializan todos mis valores, digamos no sé, respecto a la responsabilidad, porque tienes que ser responsable, en cuanto a la honestidad, porque tienes que ser honesto contigo mismo, con los demás, para cumplir esos objetivos, y así, ahí derecho van todos los otros valores.

P23 SUJETO 2: Siento que para una práctica deportiva es necesario mucha pasión y disciplina.

P26 SUJETO 2: Creo que ha potencializado mucho, creo fielmente que eres en el juego, en una competencia, como eres en la vida. Como tú te muestras en competencias es como tú te muestras en tu vida.

ADAPTACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

Esta categoría refiere a la adaptación del participante en el contexto deportivo en el que se encuentre, ya sea un entrenamiento, un juego o más exactamente en un torneo. Según las percepciones de los participantes, cómo se desenvuelvan en la competencia, son en la vida diaria, además, las habilidades y valores para llevar a cabo esta modalidad deportiva individual, son la responsabilidad, honestidad y la pasión por lo que se hace.

Fuente: Elaboración Propia.

Las categorías emergentes MANTENIMIENTO Y AVANCE DE CAPACIDADES Y VALORES EN PRO DEL DOMINIO DEL ENTORNO, SATISFACCIÓN Y EXIGENCIAS DEL DEPORTE y ADAPTACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES son el resultado de la agrupación de los códigos “desarrollo de capacidades”, “desarrollo de competencias y valores”, “reconocimiento claro de los valores esperados en su entorno”, “sentimiento de plenitud y satisfacción”, “elección acertada de nuevas oportunidades”, “reconocimiento de las exigencias de su entorno”, “conciencia de la evolución de sus habilidades positivas”, “habilidades desarrolladas para la adaptación” y “identidad clara de sí mismo dentro y fuera de la práctica”. Los deportistas han desarrollado espacios ajenos a los impuestos por sus entrenadores

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

bajo la finalidad de mejorar sus habilidades deportivas y personales. También se evidencia el aprovechamiento de las oportunidades que se presentan, los participantes buscan herramientas para adaptarse de la mejor manera a sus contextos deportivos.

12.2.1. Concepto Bienestar Psicológico en la Modalidad Individual:

El bienestar psicológico percibido en los participantes de la modalidad individual, en referencia a sus percepciones, es el siguiente:

Los deportistas de la modalidad individual manifiestan tener una serie de cambios en sus vidas, entre ellos, beneficios que trae consigo el deporte, dirigidos hacia la mente, obteniendo sentimientos de tranquilidad y paz consigo mismos. Reconocen el deporte como una herramienta para establecer con facilidad metas y retos personales fuera de su contexto deportivo. Además, brinda experiencias únicas y diferentes, dando conciencia de las múltiples capacidades que tienen como deportistas y seres humanos.

El deporte tiene obstáculos para su desarrollo, como la falta de disciplina, factores económicos, físicos y psicológicos, que impiden su práctica, sin embargo, los deportistas desarrollan estrategias constantes para lograr un buen desempeño en su práctica deportiva. Es pertinente mencionar que, en este grupo de deportistas, la familia y sus intereses propios, influyen de manera directa en el mantenimiento de este. La adquisición de valores y herramientas como la disciplina, el agradecimiento, puntualidad, autonomía y la constancia, favorecen el crecimiento en los ámbitos personales y deportivos. En referencia a sus percepciones, el agradecimiento a su modalidad en particular destaca la incursión en ámbitos laborales como lo es la docencia.

Los deportistas pasan por una serie de cambios personales frente a diferentes aspectos de sí, como su carrera profesional, hábitos de vida y rutinas. Estos cambios son moldeados por

propósitos y metas que surgen a través del recorrido deportivo, observando de esta manera al deporte como una herramienta para adquirir disciplina, y un complemento para ser una persona íntegra. De la misma forma, se comprende como el deporte favorece sus condiciones motoras y sus estados de ánimo, se perciben como personas felices, proactivas, motivadas, con objetivos claros y deseos de adquirir nuevos logros y conocimientos en sus vidas.

También se identificó que las habilidades sociales, son influenciadas de manera positiva, puesto que ven el deporte como un medio de comunicación entre ellos y sus círculos sociales cercanos, de igual manera, encuentran el deporte como un tema de interés común con muchas de las personas con las que se relacionan cotidianamente. Los vínculos positivos con su familia y entrenadores son las claves para el mantenimiento de la práctica deportiva. Por último, este grupo de deportistas encuentran a través del deporte, espacios de autogestión que desarrollan sus capacidades. De acuerdo con sus percepciones, no dependen netamente de las instrucciones que da su entrenador, más si resaltan su sentido de autonomía, esto con el fin de lograr mejoras en su rendimiento. Sumado a esto, se perciben como personas satisfechas que han aprovechado las oportunidades de su ámbito deportivo y personal al máximo, han encontrado nuevas oportunidades y retos continuos, que movilizan la evolución constante como deportistas y a su continuo crecimiento personal. Finalmente, los participantes encuentran en el deporte un nuevo estilo de vida, con el cual buscan seguir potencializando sus cualidades, competencias y valores.

Discusión de resultados

Partiendo desde el enfoque cualitativo, Maanen (1983) menciona que dicha metodología se basa en interpretaciones, significados, observación, entre otros. Por esto, en la presente investigación se abordaron las percepciones de los deportistas mediante el diseño de narrativas, que según Czamiawka (2004) es una herramienta útil para comprender situaciones, fenómenos,

procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sensaciones y emociones, las cuales se evidencian a través de las experiencias contadas por los deportistas. En relación con lo anterior, se utilizó un diseño de tipo tópico, ya que éste se enfoca en una temática, suceso y fenómeno en específico.

Siendo así, el paradigma hermenéutico considerado el más adecuado para este trabajo investigativo, según Cifuentes (2011) busca la comprensión de la realidad y construcción del sentido a partir de las concepciones históricas del mundo. Partiendo de allí, su argumento sobre que el carácter fundamental de la participación es el conocimiento del contexto, se lleva a cabo esta investigación bajo este principio, entendiendo de este modo el que hacer, el contexto, las particularidades, significados y percepciones de los participantes.

Para comenzar, es posible identificar en las percepciones de los deportistas que, sí hay una relación entre el bienestar psicológico y las prácticas deportivas, así como lo asegura Barbosa Granados & Urrea Cuellar, (2018) quienes en un ejercicio similar exponen que los principales beneficios están encaminados a la disminución de estrés, mejoras en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. En los resultados obtenidos se confirma que los deportistas de ambas modalidades perciben beneficios en la autonomía, sensaciones de tranquilidad y liberación de estrés. Además, manifiestan que sus habilidades sociales como el liderazgo, compañerismo, si las influencia el deporte, y favorecen a la percepción de su autoconcepto.

A diferencia de los autores anteriores, García (2016) establece la importancia de confrontar las consecuencias que puede producir el deporte, así como lo menciona Cantón y Checa (2010) citado por Naveira, García (2015, pág. 212) “no todas las prácticas deportivas competitivas pueden considerarse como saludables”. Según los deportistas de ambas modalidades, se

identifican los principales obstáculos de las prácticas deportivas tales como la falta de disciplina, factores económicos, lesiones, agotamiento físico y mental, a raíz de su participación en el contexto deportivo, argumentando lo que plantea Liberal, Escudero, Cantallops & Ponseti, 2014, “las lesiones representan uno de los obstáculos inevitables, no sólo en la carrera de los deportistas, sino también es, un impedimento para alcanzar un estado de bienestar psicológico óptimo”.

Por otro lado, autores como Romero et.al (2010) reconocen el bienestar psicológico de jóvenes tenistas desde una modalidad individual en sus investigaciones, en donde encuentran que aquellos jugadores que manifestaron menos niveles de bienestar psicológico percibido, tendían a demostrar más conductas de riesgo a la hora de afrontar alguna situación. Además, fue posible evidenciar que los deportistas que presentan un alto nivel de bienestar psicológico, necesitan menos tiempo para calmarse, debido a que se enfocan en los recursos propios mas no en las limitaciones.

En conexión con esta propuesta de investigación, los deportistas de modalidad individual no dan constancia de dichas conductas de riesgo, únicamente identifican los obstáculos económicos, físicos y psicológicos los que afectan en su práctica deportiva y bienestar psicológico. Adicional a esto, se confirma que los participantes de la modalidad individual, perciben de manera clara, como desde su práctica deportiva, adquieren una serie de herramientas y recursos que son de su ayuda para actuar y ejercer de mejor manera en su contexto deportivo y personal, seguido de esto también reconocen que a través de su práctica deportiva pueden llegar obtener estados de tranquilidad y paz consigo mismos.

Adicional a esto, Taipe-Nasimba, Peris-Delcampo y Cantón (2019), encontraron que participantes de modalidades individuales como el Crossfit, reflejaron gran interés por su

crecimiento personal, la aceptación y el control por su contexto, aspectos que aportan al vigor, la autoestima, la confianza y a su significativo aumento en el bienestar psicológico. Al igual que los autores mencionados anteriormente, se logró identificar en las percepciones de los deportistas de la modalidad individual, como ellos a través de su práctica deportiva han adquirido una serie de herramientas y valores que han potencializado su autoestima, la autoaceptación y su crecimiento personal, identificando y aprovechando todas las oportunidades de avanzar y crecer, en ámbitos personales y deportivos.

Por otra parte, al hablar de bienestar psicológico en modalidades grupales, es pertinente mencionar autores como Almeida, Pereira y Fernandes (2016), que en su investigación “Efectos de diferentes tipos de prácticas deportivas en el bienestar psicológico de jóvenes estudiantes de escuela profesional” analizaron la influencia de la práctica de diferentes tipos de deporte en el bienestar psicológico de los estudiantes, en donde los resultados sugieren que la práctica de deportes grupales benefician las dimensiones de dominio del medio, establecimiento de relaciones positivas con los demás, el desarrollo de metas de vida, la aceptación de uno mismo y el bienestar global de los estudiantes. Siguiendo con lo anterior, la presente investigación confirma estos hallazgos, ya que los participantes que practican deportes de modalidad grupal, también reflejaron en los resultados beneficios en estas mismas dimensiones que Ryff (1989) plantea en su “Modelo integrado de desarrollo personal”, Percibiendo de esta manera como a través del deporte han recibido múltiples beneficios que favorecen su crecimiento personal, deportivo que favorece su bienestar psicológico.

Así mismo, García (2016) establece que los deportistas de las modalidades grupales, tienen más necesidad de relacionarse que las individuales, de mismo modo añade que éstas logran generar más cohesión con el grupo, lo cual es determinante para el equipo, puesto que estos

deportistas suelen buscar objetivos comunes que les ayuden a obtener logros y metas establecidas, concluyendo así, que la buena relación en el equipo puede generar mejores resultados y menores sentimientos de ansiedad e inseguridad.

A propósito de esto, con base a lo obtenido en los resultados de esta investigación, se puede estar de acuerdo con la anterior afirmación, ya que los deportistas de la modalidad grupal, mostraron mayor interés en relacionarse con sus compañeros y grupo técnico, manifestando que sus relaciones interpersonales son positivas, y que al tener la oportunidad de generar un vínculo afectivo y cercano con sus compañeros de equipo, es una herramienta clave para lograr sentirse cómodos y en confianza durante su desempeño deportivo, agregando también, que el deporte es un promotor de habilidades sociales dentro y fuera de su equipo, que les ayuda a desempeñarse de la mejor manera en sus diferentes contextos.

13.1. Modelo Integrado de Desarrollo Personal de Carol Ryff (1989).

Dado a que, en la presente propuesta investigativa, se describe el concepto de bienestar psicológico de los deportistas de las modalidades individual y grupal, desde el Modelo Integrado de Desarrollo Personal de Ryff (1989), es pertinente hacer una discusión de los resultados con base a cada subcategoría que el anterior autor expone, (AA auto concepto), (AU autonomía), (CP crecimiento personal), (PV propósito de vida), (RP relaciones positivas con otros), (DE dominio del entorno). Lo anterior, con el fin de dar una descripción más detallada de lo que fueron los resultados en base a las principales categorías utilizadas para identificar y describir las características del bienestar psicológico de los participantes por modalidad.

13.1.1. AA (Autoaceptación)

Dentro de los resultados en el eje de autoaceptación de las dos modalidades, se resaltan los cambios físicos y psicológicos producidos por deporte, además, el rol de este, en la vida de cada

uno de ellos, por lo tanto, se evidencia que uno de los factores de la permanencia en las prácticas deportivas bien sea en la modalidad grupal o individual, son los resultados que se obtienen a través del tiempo, tales como mejoras en el aspecto físico, habilidades motoras, y logros del deportista. También perciben como en los años de práctica han adquirido una serie de herramientas nuevas, las cuales, los hace sentirse mejor consigo mismos, y además reconocen que han mejorado muchas de sus cualidades que son de ayuda a un mejor desempeño en el ámbito deportivo y personal. En relación con lo planteado por Ryff (1989), en esta categoría se puede evidenciar de manera positiva la percepción del bienestar psicológico, percibido en ambas modalidades, ya que estas van encaminadas a la buena actitud por parte de los participantes acerca de sí mismos, reconociendo y aceptando los múltiples aspectos de sí, sintiéndose optimistas con su vida pasada y presente.

13.1.2. AU (Autonomía)

En cuanto al eje de Autonomía se resaltan en las dos modalidades, hábitos como la disciplina, constancia y responsabilidad, las cuales favorecieron el proceso deportivo y personal de los participantes, ya que estos sin importar la modalidad, se rigen por sí solos para la elección de sus preferencias y toma de decisiones, resaltando que no buscan aprobación externa en cada decisión que lleven a cabo y que son ellos mismos los responsables de estas, siendo así, cómo ellos se perciben a sí mismos como personas independientes, capaces de tomar sus propias elecciones en base a sus experiencias y gustos, del mismo modo, identifican sentimientos de felicidad al obtener lo que se proponen por méritos propios, es por ello que según Ryff (1989) estos deportistas se mantienen bajo sus propias convicciones, son auto determinantes e independientes que a pesar de las presiones sociales son capaces de pensar y actuar de manera autónoma.

13.1.3. CP (*Crecimiento Personal*)

En cuanto al crecimiento personal, los participantes reconocen los logros deportivos como un aspecto fundamental en el proceso como deportistas, las percepciones de los mismos hacen referencia a lo alcanzado y a su evolución constante en ámbitos personales y deportivos, de igual manera resaltan cómo han adquirido herramientas y recursos para la superación de obstáculos. De acuerdo con la teoría de Ryff (1989), el crecimiento personal hace referencia a la sensación de continuo desarrollo, estar abierto a experiencias y a las mejoras en sí mismo. En los resultados de la presente investigación, los deportistas de la modalidad grupal tienen una tendencia al aprovechamiento de oportunidades, además, para muchos de estos deportistas, el pertenecer a un club deportivo representa una historia que gira en torno a un bien común, con el cual han logrado alcanzar múltiples logros y muchas oportunidades nuevas para su continuo desarrollo, mientras que para los participantes de la modalidad individual se resalta la superación de obstáculos como la principal característica de crecimiento personal, puesto que existen limitantes como enfermedades o lesiones que afectan el aprovechamiento de los espacios deportivos, pero que aún si ellos encuentran en estos espacios la oportunidad para alcanzar lo que se proponen y superar de este modo los obstáculos en su recorrido deportivo y personal, adquiriendo nuevas experiencias y conocimientos que son de su ayuda para su constante crecimiento.

13.1.4. PV (*Propósito de vida*)

El propósito de vida se basa en el establecimiento de metas y objetivos, los participantes, mediante sus percepciones demuestran una estrecha relación entre estilo de vida y progreso, en relación con Ryff (1989) , se confirma que el propósito de vida de los participantes es notorio, ya que en ambas modalidades se evidencia de cómo los participantes ven en el deporte una oportunidad para ejercer su vida profesional, ya sea desde la postura como deportista, como

desde una más técnica y de apoyo para futuros deportistas. Por otro lado, al encontrar oportunidades desde su deporte, hallan que, a raíz de la práctica deportiva, desarrollan nuevas herramientas y habilidades que aportan al sentimiento de bienestar, definiendo, la aspiración a próximos triunfos, trabajando en pro de los proyectos y su propósito de vida.

13.1.5. RP (*Relaciones positivas con otros*)

Las relaciones positivas con otros han sido y serán un factor clave para el desempeño del deportista, a tal punto, que valores como el respeto, compañerismo y la empatía son esenciales para poder mantenerse en la práctica grupal a la que pertenecen. Además de ser un aspecto que involucra un cien por ciento al bienestar, evidencia como los deportistas de la modalidad grupal, aprovechan los espacios que se forjan dentro de los escenarios deportivos, fortalecen y promueven las relaciones saludables, logrando promover de manera adecuada la percepción de bienestar de sí mismos.

Por otra parte, la modalidad individual se enfoca en cómo el deporte fortalece dichas relaciones desde sus vínculos cercanos, como la familia, amigos y grupo de apoyo como el entrenador, en los cuales encuentran apoyo y motivación para sentirse en confianza consigo mismos, en conclusión en ambas modalidades, el deporte se manifiesta como una herramienta para promover las relaciones interpersonales, adicionalmente, como Ryff (1989) lo plantea, en esta categoría se destaca puntualmente las relaciones de calidad y apoyo, que aportan de alguna manera positiva en la vida de las personas.

13.1.6. DE (*Dominio del entorno*)

Por último, En la categoría dominio del entorno, los deportistas demuestran que han obtenido triunfos en múltiples torneos a nivel regional y nacional, reconociendo los alcances a nivel personal y deportivo de diferentes maneras, como los reconocimientos en sus universidades o

equipos deportivos y sentimientos de plenitud y satisfacción consigo mismos. Esto es una muestra del provecho máximo del deporte y de su buen desempeño desde su modalidad, en ambas modalidades los deportivos perciben diferentes reconocimientos, metas y logros adquiridos, que en concordancia con Ryff (1989) se confirma de esta manera, la capacidad de los deportistas en manejar el ambiente donde se encuentra, además de utilizar y elegir efectivamente las oportunidades y contextos que éste le brinda. Demostrando de esta forma su buen rendimiento deportivo y además su capacidad de actuar adecuadamente en diferentes contextos.

Conclusiones

Para llegar a las conclusiones de la presente investigación se parte del concepto deporte, como base para realizar el ejercicio investigativo, y elemento fundamental en el desarrollo de cualquier persona; a pesar de los múltiples estudios relacionados con el bienestar, la calidad de vida, la sensación de felicidad, pocas son las investigaciones interesadas en abordar el deporte y bienestar desde las modalidades deportivas, aludiendo un fenómeno que no ha sido estudiado a profundidad en el campo de la psicología.

Las modalidades deportivas no afectan la percepción del bienestar psicológico, es decir, los participantes de las ambas modalidades agrupan una serie elementos como la familia, amistades, logros, prioridades, obstáculos y demás, que robustecen la sensación del bienestar en el deportista, además, resaltan cómo después de tanto tiempo estar ejerciendo dicha práctica no se pierde el gusto y la pasión por este, sin embargo, cada una de las categorías del bienestar aportan de manera significativa en la percepción del mismo, en especial, los obstáculos que provienen del deporte, puesto que es un motivador para seguir y superar los mencionados, una de las cualidades que se resaltan en los participantes es su furor por superarse, y estar en constante aprendizaje.

Los procesos de afrontamiento de obstáculos deportivos refieren puntualmente a las lesiones y recursos económicos de los deportistas, para las deportistas, la recuperación del músculo o extremidad afectada frena por completo el proceso deportivo, rigiéndose a las recomendaciones médicas del profesional. Sin embargo, no es el único obstáculo que tiene relevancia en el estudio, el flujo económico interviene de manera directa en la inscripción de torneos, asistencia a entrenamientos, viajes y demás, que para el deportista en algunos casos es un impedimento para realizar la práctica deportiva. De tal manera, se evidencia el compromiso y el sentido de autonomía por parte de él, con lo anterior, se concluye que el bienestar psicológico de los deportistas puede variar según sus condiciones físicas y materiales, sin dejar a un lado, las demás virtudes y beneficios que acarrear las prácticas deportivas en cualquiera de las dos modalidades.

La percepción del concepto de bienestar está ligado a la historia de vida del participante, a pesar de que se practique algún deporte, las experiencias del pasado pueden movilizar o dar sentido a la percepción de este, no obstante, el deporte fomenta la autonomía, la buena toma de decisiones, las buenas relaciones personales, y principalmente la aleja de hábitos no saludables. Las experiencias deportivas como torneos zonales, departamentales, municipales y nacionales son elementos a favor del deporte, sin dichas participaciones, los deportistas no tendrían la experiencia que tienen hoy en día, por lo tanto, cada experiencia tiene un sentido en el deportista.

El deporte es un estilo de vida que genera múltiples beneficios a nivel personal, social, laboral, académico y familiar, no interesa cual sea la modalidad a practicar, siempre lleva consigo elementos positivos, y deja enseñanzas en los niveles mencionados, se puede decir que el deporte es la principal razón de un estado constante de bienestar y un generador de emociones positivas y negativas, no obstante, en las percepciones encontradas, se resaltan características que fortalecen los vínculos sociales, en la modalidad grupal, mientras que en la modalidad

individual se destacan cualidades como el compromiso y la autogestión. Cabe aclarar, que las mencionadas se presentan en ambas modalidades, pero, se manifiestan en una modalidad más que en otra, como se dijo anteriormente.

Los participantes en el transcurso de las entrevistas no manifiestan, mencionan, ni relacionan, la función y aportes del psicólogo deportivo, por lo tanto, se resalta la importancia de que haya más profesionales, que desde la psicología puedan aportar al campo deportivo, es decir, aún el profesional de la psicología no es considerado fundamental para el desarrollo óptimo en los deportistas, por lo tanto, es notoria la necesidad de incluir al profesional en psicología para que evalúe, programe y aplique técnicas que favorezcan al rendimiento físico y mental de los deportistas.

Las experiencias propias del deportista, su recorrido y el bienestar psicológico, se construyen a partir de las referencias sociales cercanas. Adicionalmente, los padres de familia de los deportistas inculcan a una temprana edad alguna práctica deportiva, o específicamente el deporte en el que ellos iniciaron, aunque los deportistas expresan su pasión por la modalidad y deporte que practican, son influenciados en un alto grado por sus familiares cercanos, bien sea en la elección del deporte, o porque genera satisfacción y orgullo en su legado familiar, más que una tradición, es símbolo de las habilidades que heredan; como hijos están dispuestos a superar, mantener y potencializar dichas habilidades.

Aportes

15.1. Aportes a la Disciplina

Para comenzar, uno de los aportes de la investigación “Percepción de bienestar psicológico en las modalidades individual y grupal de una práctica deportiva” más relevantes para la disciplina, fue anclar las percepciones, cualidades, características y virtudes de los participantes, a las

definiciones planteadas por modalidades deportivas ya existentes desde la psicología, con el fin de complementarse de esta manera para aportar nueva información clara y pertinente y que ayude a una mejor comprensión de estos conceptos desde una postura psicológica. Resaltando la importancia e influencia que ha tenido el deporte en su propia percepción de bienestar, cada una de las experiencias de los participantes, forman parte del proceso personal y deportivo que robustece el sentido de vida del ser humano, y en este caso, de los deportistas. Sumado a lo anterior, que los participantes pertenezcan a diferentes universidades colombianas como la Pontificia Universidad Javeriana, Universidad Distrital, Escuela De Ingenieros y Santo Tomas, ofrece un panorama acerca del bienestar psicológico en universitarios, específicamente en las sedes de Bogotá, agregando de esta manera contenido académico que puede ser de gran utilidad para futuros psicólogos y para la psicología deportiva.

15.2. Aportes a la Línea de Investigación: “Calidad de Vida y Bienestar en Contextos de Salud”

Al pertenecer a la línea de investigación “Calidad de vida y bienestar en contextos de salud” se destacan las diferentes características y particularidades que tiene el bienestar psicológico sobre los 3 ejes de dicha línea, enfocados en buenos hábitos, dirigidos hacia la actividad física, la salud y la psicología. Durante el desarrollo del texto sobresale la esencia de las prácticas deportivas en general, sus beneficios y consecuencias, en relación a la calidad de vida y bienestar que se puede promover desde las prácticas deportivas, además de promover el deporte como un estilo de vida, hobbies, y en algunos casos, como un recurso económico.

15.3. Aportes a los Actores Participantes

Los participantes lograron encontrar un espacio reflexivo, que brindó la oportunidad de concientizar cómo el deporte tiene impacto en diferentes contextos de los deportistas, especialmente en su bienestar psicológico, reconociendo como el deporte genera cambios positivos, y que, a su vez, se identifica como mediador para establecer sus propósitos de vida. Por ello, otro de los aportes generados a estos, es el reconocimiento del apoyo incondicional por parte de los vínculos cercanos, dado que favorece a su desarrollo personal y deportivo. En consecuencia, realizan un recorrido histórico en su trayecto de vida como deportistas, destacando el deporte como un incentivo para así poder culminar objetivos y su proyecto de vida.

15.4. Aportes a los Investigadores

Al realizar una propuesta en contextos deportivos, se evidenció que, como investigadores se reconoce la importancia del deporte, y la influencia de este sobre el bienestar psicológico que perciben al ejecutarlo. De hecho, los investigadores pueden dar cuenta mediante sus opiniones personales, cuál de las dos modalidades deportivas pueden favorecer de manera más completa el desarrollo de si mismos, teniendo en cuenta los beneficios que se evidenciaron en las prácticas.

Limitaciones, alcances y sugerencias

Teniendo en cuenta el proceso de la investigación, se identifican algunas limitaciones del proyecto, trayendo a colación, la situación actual por la que está pasando el mundo, el acceso a la población se dificultó debido a los reducidos espacios de los participantes puesto que a nivel nacional se declaró cuarentena obligatoria, al igual que otras ciudades del país, para evitar el contagio del Virus Covid-19 a nivel global. Por lo anterior, se tuvo que organizar muy bien los horarios disponibles con los que contaban los participantes, ya que estos tenían que cumplir con sus clases y demás compromisos a través de los medios virtuales. También, se recurrieron a los

horarios no congestionados de internet para poder desarrollar sin ningún contratiempo la entrevista, al ser por medio online se dificultó el acercamiento con los participantes, limitando el contacto visual, expresiones faciales, entre otros. En cuanto al alcance de la propuesta de investigación, se describen las percepciones de bienestar psicológico percibidas por los deportistas de ambas modalidades, puesto que se explica la relación entre el bienestar psicológico, deporte y sus modalidades existentes

Por otra parte, una de las principales recomendaciones para los futuros investigadores se basa en indagar acerca del rol del profesional de Psicología en conexión con los entrenadores deportivos y deportistas; puesto que, junto a la ayuda de las herramientas, recursos, estrategias, y métodos, es posible promover el bienestar psicológico y los estilos de vida saludables. Al identificar que los partícipes no tienen cercanía alguna con los profesionales en psicología, es de importancia que hasta las mínimas entidades deportivas cuenten con algún profesional en la salud especializado en este campo. Por lo anterior, futuras investigaciones pueden estar encaminadas al bienestar psicológico por ciudades en Colombia, o dirigirlas hacia perspectivas internacionales, por ejemplo, bienestar psicológico en Colombia vs Alemania.

En conexión con lo anterior, se recomienda fortalecer el trabajo en conjunto con los entrenadores, ya que son éstos los que están la mayor parte del tiempo con los deportistas, y son los que han logrado establecer un vínculo más cercano, posibilitando como herramienta, fomentar estrategias de intervención y mejorar las condiciones físicas y psicológicas de los deportistas. Por último, se sugiere que los profesionales de la psicología que deseen aportar conocimientos a contextos deportivos o similares, trabajen de la mano con ambas modalidades deportivas, esto con el fin de identificar qué deporte puede ser más conveniente dependiendo de la historia de vida y perfil del deportista.

En cuanto a la modalidad individual, se recomienda desarrollar estrategias que ayuden al deportista a encontrar confianza de sí mismo a través del acercamiento con sus personas allegadas, como los amigos y familiares, esto con el fin de que el deportista siga favoreciendo sus habilidades sociales, se conozca más a sí mismo y logre encontrar factores que lo motiven a lograr sus metas deportivas y personales. Para la modalidad individual, se recomienda llevar a cabo ejercicios que den a conocer de mejor manera las habilidades y características propias de cada deportista, para que esto sirva para enfocar de mejor forma las habilidades fuertes que tiene cada deportista, las cuales ayudan al cumplimiento de objetivos grupales y personales establecidos en equipo y de manera individual por cada deportista.

Finalmente, para los próximos investigadores interesados en llevar a cabo propuestas relacionadas con la presente, se recomiendan algunos vacíos e interrogantes que pueden complementar toda la información recolectada en esta propuesta de investigación, ¿El bienestar psicológico influye dependiendo el tipo de relación entre deportista y entrenador?, ¿Cuáles son los efectos que tiene el deporte y sus modalidades en el contexto universitario de Colombia?, Las anteriores, son observadas como posibles focos de investigación en la psicología y el deporte en el contexto colombiano que con un buen desarrollo académico e investigativo, puede seguir enriqueciendo los aportes al conocimiento desde la psicología deportiva.

Referencias bibliográficas

Alguacil, J. (1998). Calidad de vida y Praxis Urbana Nuevas iniciativa de gestión ciudadana en la periferia social de Madrid. Centro de Investigaciones Sociológicas, Colección Monografías 179. ISBN: 84-7476-308-8. Alguacil, J. (1998). Calidad de vida y Praxis Urbana Nuevas iniciativa de gestión ciudadana en la periferia social de Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas, Colección Monografías 179. ISBN: 84-7476-308-8.

Álvarez-Gayou, J. J., Camacho, Maldonado, M. G., Trejo, G. C., Olguín, L., & Pérez, M. (2014). La investigación cualitativa. XIKUA Boletín Científico De La Escuela Superior De Tlahuelilpan, 2(3).

Aceti, E., Castelli, L., López, C., Mogni, J., Lamoned, J., Ziegler, J., & Heid, S. (2015). Desarrollo social a través del deporte. Ecuador: CAF; Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador. Retrieved from <http://scioteca.caf.com/handle/123456789/734>

Antón, J. (1989). Entrenamiento deportivo en edad escolar. Málaga: Unisport.

Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 35, núm. 2, 161-164.

Arias, A., & Alvarado, S. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. CES Psicología, vol. 8, núm. 2, julio-diciembre, 171-181.

Arráez, M., Calles, J., & Moreno, L. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, vol. 7, núm. 2, 171-181.

Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Colombia: Revista Katharsis.

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

- Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psicología Social*. Pearson Educación.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación: Para administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. México: Pearson.
- Blázquez, J., Corte, N., Dias, C., & Fonseca, A. (2009). Práctica deportiva y Bienestar subjetivo: Estudio con adolescentes portugueses. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, Vol. 4, nº 1, 105-120.
- Bogotá, A. M. (2015). Decreto No. 229. Bogotá.
- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J., & Carlson, C. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-544.
- Carrasco, A., Brustad, R., & García-Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.
- Cervelló, E., Santos - Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A., & Garcia, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista de motricidad*, 9, 141 - 161.
- Ciccolo, J., SantaBarbara, N., Dunsiger, S., & Brush, B. J. (2016). Muscular strength is associated with self-esteem in college men but not women. *Journal of Health Psychology*, 21, 3072-3078.
- Cifuentes. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Buenos Aires: Centro de publicaciones educativas y material didáctico.
- Clínica Alemana. (2002). Sedentarismo chileno ¿preocupante o una exageración? Santiago de Chile: Clínica Alemana. Obtenido de <https://www.clinicaalemana.cl/>

Cruz, P., Regidor, E., Gutiérrez, D., Calle, M., & Dominguez, V. (2005). Bienestar material de la provincia de residencia e inactividad física. *Gaceta Sanitaria*.

Decreto 1228. (de 1995). En G. N. Colombia, Departamento Administrativo de la Función Pública. Colombia: Ley 181.

Decreto 1723. (de 2018). Decreto de salud y protección social. Republica de Colombia. Ley 1753.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Dierendonck, & Dirk. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.

Díaz, F., & Rivera, S. (2004). Validación psicométrica del inventario de negociación del conflicto en parejas de una subcultura tradicional. *RIDEP*, 39-55.

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, vol.2, núm 7, 162-167.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: Mcgraw - hill.

Doyal, L., & Gough, I. (1994). *Teoría de las necesidades humanas*. Barcelona: Icaria/FUHEM.

Fernandes, M., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. (2008). Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros.

Fernández-Ballesteros. (2011). Quality of life in old age. *Applied Research in Quality of Life*, 21-40.

Garaigordobil, M., Aliri, J., & Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 543-559.

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

García, R. (2016). Revisión sobre las diferencias de las variables psicológicas en deportes individuales vs en deportes de equipo. Cádiz: Univesidad de Cádiz.

García-Neveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. Papeles del psicólogo, 259-268.

Grondin, J. (2014). ¿Qué es la hermenpeutica? Herder Editorial.

Guillén, F., & Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte.

Hernández, M. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: Inde.

Hernández-Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. Ciudad de México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Lasierra, G., & Lavega. (1993). Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Paidotribo.

Liberal, R., Escudero, J., Cantallops, J., & Ponseti, J. (2014). impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicologico y la ansiedad asociada a deportes de competición. Revista de Psicología del deporte, 451-456.

Maanen, V. (1983). Qualitative Methodology. Londrés: Sage.

Martens, R. (1997). Sport Competition Anxiety Test. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martínez, J., & Pérez, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. Trans-Pasando Fronteras.

Martínez-López, E., & Saldarriaga-Franco, J. (2008). Inactividad Física y Ausentismo en el ámbito laboral. Revista de Salud Pública, 227-238.

Bienestar psicológico en las modalidades deportivas

Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 79-91.

Moreno, J., Cano, F., Gonzales Cutre, D., & Ruiz, L. (2008). Perfiles motivacionales en el salvamento deportivo. *European journal of human movement*, 1, 61-74.

Naveira García, A. (2015). Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de rendimiento. *Revistam Iberoamericana de Psicología y el deporte Vol 11 num 2*, 211-219.

Neto, Lima, Gomes, Santos, & Tolentino. (2012, pp.). Bem estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física. *Edições Desafio Singular, Vila Real, Portugal. Motricidade*, vol. 8, núm. 2, 1097-1104.

Olmedilla, A., & Andreu, M. (2002). Propuesta de intervención psicológica para el control de hábitos alimentarios en deportistas jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13-28.

OMS. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Organización Mundial de la Salud.

Oramas, Santana, & Vergara. (2006). El bienestar psicológico, um indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y trabajo*, 34-39.

Ortiz-Benavides. (2008). Bienestar y felicidad: Un estudio de datos panel en el Municipio de Pasto, Colombia 2008-2010. *Revista universitaria de salud*, 88-101.

Ozonas, L., & Pérez, A. (2004). La entrevista semiestructurada. *Notas sobre una práctica metodologica desde una perspectiva de género*.

Palomba, R. (2002). Calidad de vida: Conceptos y medidas. *Italia Institute of Population Research and Social Policies*.

Parlebás, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport, Junta de Andalucía.

Pate, R. (1995). Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 402-407.

Pérez, Ponce, Hernández, & Márquez. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. *Revista de Educación y Desarrollo*, 14. Julio-septiembre, 32.

Pérez, R., & Smith, V. (2008). Comunicación Intergeneracional: El Cuestionario de Percepción de la Comunicación Intergeneracional (CPCI) en el Contexto Costarricense. *Interamerican Journal of Psychology*, 589-603.

Quiceno, J., & Vinaccia. ((2014). Calidad de vida, fortalezas personales, depresión y estrés en adolescentes según sexo y estrato. *International Journal of Psychology and Psychological*.

Quintero, A., & Rodríguez, G. (2006). Relación entre el temperamento y la preferencia por deportes colectivos o individuales en deportistas pertenecientes a cuatro selecciones ASCUN de la universidad Santo Tomas Seccional Bucaramanga. Bucaramanga: Universidad Santo Tomas.

Ramírez, J., González, E., Rebelo, L., & Pamplona, J. (2005). Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema. *Revista científica Guillermo de Ockham*, 27-59.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75.

Ricœur, P. (1984). El yo, el tú y la institución. Los fundamentos de la moral: la la intención ética. Educación y Política. Buenos Aires.

- Romeiro, S. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *ARANDU-UTIC – Revista Científica Internacional* - Vol. II, 123-147.
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letellier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de psicología del deporte*.
- Ruiz, J. (2012). *Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte*. Madrid: CCS.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*.
- Ryff, C. D., Kwan, C., & Singer, B. (2001). Personality and Aging: Flourishing. En J. E. Birren y K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging*, 477-499.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*.
- Salazar, J. (2008). *Psicología deportiva*. Atlantic International University, 2-62.
- Salazar, J., Montero, M., Muñoz, C., Sanchez, E., Santoro, E., & Villegas, J. (2012). Psicología social. *Percepción Social*, 77-109.
- Salinas, F., Cocca, A., Mohamed, K., & Viciano, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 17, enero-junio, 126-129.
- Sebastiani, E. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar (pp. 311-332). (1999). La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica. En D. Blázquez (ed.).

Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación. (2000). Argentina en Movimiento. Hábitos deportivos de la población argentina. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC).

Shaff. (1967). Lenguaje y conocimiento. México: Grijalbo.

Soria, Martínez, Bresó, Llorens, & Grau. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 170-180.

Taipe-Nasimba, N., Peris-Delcampo, D., & Cantón, E. (2019). Motives for sports practice, psychological well-being and immigration in Street Workout practitioners. *Revista de psicología del deporte*, 135-142.

Weinberg, R., & Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico (1ª ed.).

Williams, A., & Nussbaum, J. (2000). Intergenerational Communication Across the life. Routledge.

Yarimar, R., Maldonado, Y., Negrón, N., & Toledo, N. (2014). Dimensiones del bienestar psicológico y su relación con el apoyo social percibido en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 33.

Zapata, G. (2012). La hermenéutica política de Paul Ricoeur. *Universitas Philosophica* 59, 267-281.

Zazo, R., & Moreno-Murcia, J. (2014). Hacia el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 33-39.