



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ENTRENAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS DE 18  
A 30 AÑOS QUE ASISTEN A UN GIMNASIO EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL  
PERIODO 2022-2023.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciado en Psicología

**AUTOR: HOMERO JOSÉ VILLARREAL SALAZAR**

**TUTOR: JUAN CARLOS ROMERO CRUZ**

Quito - Ecuador

2022-2023

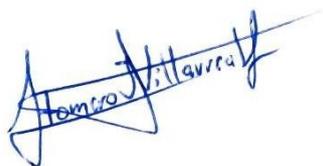
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO  
DE TITULACIÓN**

Yo, Homero José Villarreal Salazar con documento de identificación N° 1004031280 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 08 de febrero del año 2023

Atentamente,



---

Homero José Villarreal Salazar

1004031280

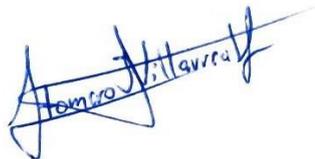
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL  
TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA  
SALESIANA**

Yo, Homero José Villarreal Salazar con documento de identificación No. 1004031280, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del Trabajo de Investigación **:ENTRENAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS DE 18 A 30 AÑOS QUE ASISTEN A UN GIMNASIO EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERIODO 2022-2023**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 08 de febrero del año 2023

Atentamente,



---

Homero José Villarreal Salazar

1004031280

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Juan Carlos Romero Cruz con documento de identificación N° 1720531746, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ENTRENAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS DE 18 A 30 AÑOS QUE ASISTEN A UN GIMNASIO EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERIODO 2022-2023**, realizado por Homero José Villarreal Salazar con documento de identificación N° 1004031280, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Trabajo de Investigación** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 08 de febrero del año 2023

Atentamente,



Juan Carlos Romero Cruz

1720531746

## **RESUMEN**

Esta investigación se realizó con 30 personas de la edad entre 18 a 30 años que asisten a un gimnasio de la ciudad de Quito, el objetivo fue comparar si el ejercicio físico que realizan cada semana influye en el bienestar psicológico, a través de la aplicación de una Escala de bienestar psicológico, con el fin de observar y comparar las respuestas y establecer si existe la relación del ejercicio con el bienestar.

El bienestar psicológico es la búsqueda del equilibrio de las facultades mentales para el óptimo funcionamiento del ser humano. Es por esto que para que alcanzar ese beneficio las personas buscan medios en los cuales perciban que pueden obtenerlos y alcanzarlos. Para esto las personas generan cambios tanto personales como sociales, en esta parte es en la que el estudio está centrado.

En esta investigación se demostrará si existe la relación de que, si la persona que entrena logra obtener el bienestar psicológico que nos habla la psicóloga Carol Ryff, que, a través de seis dimensiones, científicamente establecidas, el ser humano evita enfermedades psicopatológicas y obtiene una mejor calidad de vida.

### **Palabras clave**

bienestar psicológico, bienestar subjetivo, calidad de vida.

## **ABSTRACT**

This research was carried out with 30 people between 18 and 30 years of age who attend a gymnasium in the city of Quito. The objective was to compare whether the physical exercise they do each week affects their psychological well-being, through the application of a psychological well-being scale, to observe and compare the responses and establish whether there is a relationship between exercise and well-being.

Psychological well-being is the search for the balance of mental faculties for the optimal functioning of the human being. This is why, to achieve this benefit, people look for ways in which they perceive that they can obtain and achieve them. To achieve this, people generate both personal and social changes, and this is the part on which the study is focused.

In this research it will be demonstrated whether there is a relationship that, if the person who trains manages to obtain the psychological well-being that the psychologist Carol Ryff talks about, which, through six dimensions, scientifically established, the human being avoids psychopathological illnesses and obtains a better quality of life.

### **Keywords**

psychological well-being, subjective well-being, quality of life.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRIMERA PARTE.....	1
II. Objetivos.....	2
General:.....	2
Específicos:.....	2
III. Eje de la investigación.....	2
1.1 Entrenamiento Físico.....	4
1.1.1 Definición.....	4
1.2.1 Definición.....	5
1.3 El modelo multidimensional del BP.....	6
1.3.1 Auto aceptación.....	7
1.3.2 Capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas.....	7
1.3.3 Autonomía.....	7
1.3.4 Dominio del entorno.....	7
1.3.5 Crecimiento y madures.....	8
1.3.6 Creencia de propósito y el sentido de la vida.....	8
1.4 Bienestar Psicológico.....	8
IV. Objeto de la práctica de investigación.....	9
V. Metodología.....	10
Perspectiva metodológica cualitativa.....	11
Perspectiva metodológica Cuantitativa.....	12
Diseño de Investigación.....	12
VI. Preguntas de investigación.....	13
VII. Organización y procesamiento de la información.....	14
VIII. Análisis de la información.....	16
Autoaceptación.....	16

Dominio del entorno .....	16
Relaciones positivas.....	16
Crecimiento personal .....	17
Autonomía .....	17
Propósito de vida .....	17
SEGUNDA PARTE .....	18
XI. Justificación.....	18
X. Caracterización de los beneficiarios .....	19
IX. Interpretación.....	19
Principales logros de aprendizaje .....	21
Conclusiones y recomendaciones .....	21
Referencias Bibliográficas.....	23

### **Índice de Ilustraciones**

Ilustración 1: Rango de Edad de los participantes.....	14
Ilustración 2: Género de los participantes .....	15

### **Índice de Tablas**

Tabla 1: Tabla de Resultados Escala de Bienestar Psicológico.....	15
---	----

## **PRIMERA PARTE**

### **1. Datos informativos del proyecto**

#### **a. Título del trabajo de investigación**

Entrenamiento físico y bienestar psicológico en personas de 18 a 30 años que asisten a un gimnasio en la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023.

#### **b. Nombre del proyecto:**

Entrenamiento físico y bienestar psicológico en personas de 18 a 30 años que asisten a un gimnasio en la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023.

#### **c. Delimitación del tema:**

Que: Relación del entrenamiento físico y el bienestar psicológico

Con quienes: en jóvenes de 18 a 30 años

Dónde: en un gimnasio centro-sur de la ciudad de Quito

Cuando: Periodo académico 2022-2023

## **II. Objetivos**

### **General:**

Identificar relación entre el entrenamiento físico con el bienestar psicológico en personas que asisten a un gimnasio en la ciudad de Quito durante el periodo 2022-2023

### **Específicos:**

1. Identificar cuál es el grado de bienestar psicológico de las personas que practican ejercicio.
2. Aplicar la técnica cuantitativa: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y las técnicas cualitativas de observación y grupo focal.
3. Inferir en posibles consecuencias de mantener niveles óptimos o deficitarios en cada uno de ellos.

## **III. Eje de la investigación**

El ser humano es un organismo que está inmerso dentro del ambiente que lo rodea, este por su parte utiliza los sistemas autoimpuestos para el beneficio propio y el de los demás. Según Elejalde, et al (2000) menciona que la personalidad se conforma de la función dependiente de actividades vitales y las relaciones con el ambiente. Esto significa que las personas crean sus constructos e ideales en manera a las experiencias y circunstancias del entorno, tomando en cuenta que todo lo que aprende o realiza, va conformando su psicología y de esta su propio bienestar.

La conducta es un acto del organismo o la propia autorrealización, un desarrollo continuo y se expande a medida de como el entorno influye en sí. La subjetividad de cada individuo está orientada al mundo interior del sujeto y no al exterior, según Gergen (1999) el individuo como agente ejecutor, cambia patrones de vida perjudiciales para su propio bienestar. Comprendiendo que cuando la persona cambia su estilo de vida por

uno más saludable como el de entrenamiento corporal, esta se verá afectada de manera psicológica y también cambia su propia perspectiva.

El deporte en estos tiempos es un fenómeno cultural que está proyectándose con más intensidad y su implantación en las esferas de la sociedad se ve reflejado en un bienestar tanto individual como social. Se puede notar en el contexto cultural que afecta en facetas formativas, recreativas, profesionales, políticas. Demostrando que la psicología del deporte es una ciencia que está relacionada a la fisiología, kinesiología, sociología y el objeto son aquellos factores psicológicos que afectan en el desempeño deportivo y cómo influye el ejercicio en el desarrollo psicológico y el estado físico.

La psicología en la mayoría de su ciencia se ha centrado en investigar las psicopatologías que se producen en los seres humanos. La mayoría de psicólogos consideran en gran importancia la investigación de psicopatologías con la finalidad de tratar los problemas de salud mental, con el enfoque de las deficiencias que tienen las personas. Sin embargo, la psicología no debería enfocarse solo al estudio del deterioro de las capacidades mentales, sino más bien en las cualidades positivas individuales, también actividades y programas que favorecen la calidad de vida, con el objetivo de disminuir la enfermedad o psicopatología.

En la psicología positiva, el término bienestar psicológico se entiende como la ausencia de enfermedad sino como menciona Ryff (1989), se centra en desarrollar las capacidades de la persona, donde se evidencia indicadores de funcionamiento positivo de cada sujeto, las dimensiones de Ryff son la autonomía, el dominio del entorno, las relaciones positivas, auto aceptación, crecimiento personal y propósito en la vida. Estas dimensiones evalúan diferentes aspectos del sujeto como en la esfera personal, social y evolutiva.

El bienestar y la felicidad son el resultado de una psicología positiva. Debido a que el sujeto tiene diferentes maneras de potenciar sus habilidades. Las emociones positivas que se tiene a lo largo del desarrollo de la vida se comprenden desde el pasado, acciones que se vieron y las cuales generan satisfacción al individuo. Ahora las emociones que generan contentamiento, un orgullo personal debido a logros alcanzados y completados son, el optimismo, generando así confianza en sí mismo, en lograr y cumplir las metas planteadas. Todo esto genera gratificaciones a la persona, pero para lograrlo se debe realizar actividades en las que la persona se desenvuelva y pueda alcanzarlo. Como leer, escalar, bailar, realizar deportes, etc., Todas estas actividades generan una gratificación y produce una vida significativa y placentera. Por lo que la realización de actividades deportivas ayuda al bienestar subjetivo y psicológico de cada persona.

En un nivel cognitivo conductual el énfasis de los aspectos cognitivos, ideas y conductas del deportista que realiza ejercicios físicos se considera que el pensar o pensamiento es fundamental para determinar la conducta. Mediante estos enfoques se podrá desarrollar parámetros para medir la subjetividad de los deportistas en su desempeño de un rol de especial importancia.

En esta temática se abordada la perspectiva de la psicología humanista y con un enfoque cognitivo conductual. Y también desde la corriente del positivismo.

## **1.1 Entrenamiento Físico**

### **1.1.1 Definición**

El entrenamiento físico es llevar a cabo diferentes series de ejercicios establecidos para desarrollar habilidades y aumentar la musculatura del cuerpo. Con el objetivo de lograr el máximo potencial en un tiempo específico.

La actividad física aporta beneficios para la salud, y que el cuerpo tenga un equilibrio entre salud y enfermedad. También el hacer ejercicio produce cambios motivacionales en el sujeto, ya sea por decisión personal (estado afectivo), o por su propia subjetividad de optar por un estilo de vida más sano. Según Vinuesa Lope, M., & Vinuesa Jiménez (2016) el entrenamiento ayuda alcanzar la realización de diferentes factores durante el ejercicio. Al entrenar utilizamos nuestro cuerpo y mente donde alcanzamos el objetivo propuesto desde un inicio. Es por esto que desencadena una motivación subjetiva y podemos desarrollarnos tanto mental como físico.

El entrenamiento produce “agotamiento” vital, lo que significa que al entrenar nos cansamos y no se puede realizar más ejercicio. Esto no es perjudicial para la persona que realiza dicho ejercicio. Amador (2017) describe que el agotamiento tiene una relación con el bienestar, debido a que al ejercitarnos se mejora la calidad del sueño, se crean nuevas motivaciones, combatimos el estrés, cambiamos emociones negativas, generamos perspectivas positivas a futuro y optamos por un estilo de vida sano, evitando el consumo de drogas u otras sustancias dañinas.

## **1.2 Bienestar: Subjetivo y psicológico**

### **1.2.1 Definición**

El bienestar subjetivo es la valoración de su propia vida en términos positivos, según Martín (2002) es la “satisfacción con la vida”, por lo que se da a entender que es las experiencias positivas sobre las negativas. La vida entendida desde el aspecto de valores deseables y positivos los que llevan a un bienestar o equilibrio personal.

El bienestar psicológico se entiende como o el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, según (Díaz et al., 2006), dice que es el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.

Lo que cada persona comprende desde su perspectiva hacia la felicidad, satisfacción con la vida, calidad de vida, y optimismo, es lo que se connota lo subjetivo.

Partiendo de la premisa que éstos conceptos pueden diferenciarse, pero están íntimamente relacionados, podemos encontrar que la literatura científica puede clasificarse en éstas dos categorías. Ryan y Deci (2000) realizaron una revisión sobre las tradiciones de investigación en el campo del bienestar y las clasificaron en dos grandes grupos: bienestar hedónico y bienestar eudamónico. En el primer grupo, se encuentran los trabajos relacionados a la felicidad y en el segundo aquellos referentes al potencial humano.

Por un lado, la satisfacción con la vida se refiere a una evaluación o juicio que hace la persona (Cuadra & Florenzano, 2003; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Keyes et al., 2002) tomando en consideración sus recursos, experiencias y circunstancias. Por otro lado, la felicidad se refiere a la evaluación que hace la persona sobre sus afectos (positivos y negativos) basados en experiencias que le son inmediatas (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989). En resumen, cuando hablamos de satisfacción con la vida, se consideran aspectos más globales de la misma y cuando se trata de felicidad, se considera aspectos más inmediatos. Por lo tanto, el carácter temporal de ambos conceptos es distinto.

### **1.3 El modelo multidimensional del BP**

El Bienestar Psicológico se entiende como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Dentro de la integración teórica de Ryff (1989) ésta definió seis dimensiones por las cuales se puede evaluar el continuo positivo negativo del BP de una persona.

### **1.3.1 Auto aceptación**

La aceptación de sí mismo, es la apreciación positiva de uno mismo, lo que conlleva a “sentirse bien consigo mismo”, percibiendo las limitaciones que posee cada persona. Es aceptar sus defectos y virtudes coherentemente. Tomar conciencia de uno mismo de forma global y positiva.

### **1.3.2 Capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas**

Las relaciones sociales son significativas para las personas, así se logra establecer vínculos, afectivos, amorosos, amistosos, con la finalidad de comunicarse con el otro y que la persona se sienta entendida y comprendida por las demás personas que lo rodean.

La soledad y la pérdida de apoyo de las demás personas afectan negativamente en la salud del individuo, por lo que es esencial establecer vínculos con las personas del entorno.

### **1.3.3 Autonomía**

Esta es una cualidad esencial que tiene cada persona y la expresa en su propia individualidad dependiendo en el contexto social en el que este. Esto permite que la persona sepa con debe manejarse y expresarse y pueda resistir la presión social y se regule de manera óptima en cada situación.

### **1.3.4 Dominio del entorno**

La capacidad de manejar su entorno de manera efectiva, esto se denota la habilidad personal para crear el entorno que sea favorable o accesible en cuanto a las necesidades presentadas en el entorno.

### **1.3.5 Crecimiento y madurez**

Los sentimientos positivos son dirigidos a la búsqueda del desarrollo de cada individuo por lo que se experimenta la sensación de controlar lo que le rodea y puede realizar cambios en los potenciales y capacidades del sujeto.

### **1.3.6 Creencia de propósito y el sentido de la vida**

La persona tiene claro los objetivos y metas que se ha planteado, tomando en cuenta que sean metas realistas las cuales denoten de significado al sujeto. También las experiencias de la vida y por vivir ayudaran a crear los objetivos para el propósito de vida.

Estas dimensiones teóricas de Ryff (1989) se desarrollan a través de un instrumento de evaluación, conocido como “*Escalas de bienestar Psicológico*” (Scales of Psychological Well-Being, SPWB)

## **1.4 Bienestar Psicológico**

Es un constructo de cada persona, donde se expresa el sentir, lo que se piensa de sí mismo; esto se relaciona con la experiencia vivencial del entorno y con el funcionamiento físico, psíquico y social. Esto implica experiencias con actividades que realiza el sujeto en su vida cotidiana. Según Romero Carrasco, et al (2009) nos muestra que existen dos perspectivas para el bienestar, una es la **perspectiva hedónica** la cual es un bienestar subjetivo que es una categoría de fenómenos y emociones, son afectos y satisfacción con la vida. **La perspectiva eudemónica** es la dirección hacia el desarrollo del verdadero potencial, la búsqueda de la felicidad, cumpliendo objetivos que obtiene una vida lograda.

Entendiendo como bienestar a la búsqueda de objetivos de vida y una satisfacción percibida, el bienestar psicológico se construye tanto de forma individual

como social, la manera en como el sujeto está en el mundo las valoraciones que realiza y los significados que propician en su realidad. Así el sujeto desarrolla nuevas cualidades como la autodeterminación, según Romero Carrasco, et al (2009) explica que, si estas necesidades son satisfechas, las personas funcionan eficazmente y se desarrollan de manera más óptima, alejando así enfermedades y evolucionando hacia el futuro.

Dentro del bienestar psicológico se presentan los estados de ánimo los cuales dependerá de cómo la persona se encuentre según los mismos, además de la autoeficacia que según Bandura (1986) son los juicios que da cada individuo sobre sus capacidades, lo cual le permitirá realizar o alcanzar el objetivo deseado. Los factores personales, ambientales y conductuales actúan entre sí para beneficiar en el desarrollo intrapsíquico del sujeto y que este logre potenciar sus habilidades y obtenga ese bienestar o equilibrio para su función en la realidad.

#### **IV. Objeto de la práctica de investigación**

Esta investigación se realizó en el periodo 2022-2023. El objeto de estudio es el entrenamiento o la actividad física relacionado con el bienestar psicológico. La actividad física ha disminuido debido al contexto cultural que influye en las personas con el aumento del sedentarismo, o la falta de interés en realizar ejercicio.

Por consiguiente, la falta de ejercicio en la población ayudado a incrementar las enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, diabetes, problemas de estado de ánimo, entre otros. Todo esto genera un malestar en la persona y no puede desenvolverse de manera óptima con lo cual empieza el estrés o colapsa la persona de manera psicológica. La OMS (1948) “la salud es un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la ausencia de enfermedad”. Tomando en cuenta que, si la

persona entrena y vive de manera equilibrada, este logrará ese bienestar y una mejor calidad de vida.

El proyecto se analizará al sujeto que entrena su cuerpo y los cambios a nivel de la esfera personal, social, laboral y psicológica. Por ende, se debe entender al sujeto en su contexto cultural, el desempeño en la sociedad y las aspiraciones personales de la misma.

Describiendo los resultados vistos en una población que cuenta con la edad y los recursos necesarios para el entrenamiento corporal. Donde el bienestar psicológico es medido tanto por la presión de la sociedad como la autorrealización. El sistema autoimpuesto para el consumismo y el sedentarismo afecta de manera psicológica en el sujeto si no está dentro del mismo significa que está en la nada. El estudio a realizar beneficiara a la población del conocimiento ignorado por falta de motivación, convicciones y la actividad de hacer ejercicio. Se evidenciará el aumento en la calidad de vida, las aspiraciones a futuro y cambios positivos que influyen de manera directa o indirecta al sujeto que realiza el entrenamiento corporal.

## **V. Metodología**

El siguiente trabajo de investigación trabaja bajo el paradigma positivista ya que busca explicar cómo predecir, controlar fenómenos, verificar teorías y leyes para regular los fenómenos identificando causas reales temporalmente o simultaneas. Es así como este paradigma interpretará y comprenderá los resultados de la investigación realizada.

El paradigma positivista es definido por “el positivismo mantiene que todo conocimiento científico se basa sobre la experiencia de los sentidos sólo puede avanzarse mediante la observación y el experimento, asociados al método científico” (Ferrerres & Gonzáles, 2006, pág. 117).

Según las teorías de Augusto Comte, nos dice sobre el paradigma es aquella actitud o modo de pensar apegado a lo positivo o a la cualidad que posee sólo aquellos hechos que pueden ser captados directamente por los sentidos y sometidos a análisis empíricos para su verificación.

Es importante recalcar que los o el investigador debe tener objetivos claros e independientes de la investigación, debido a que mediante el positivismo es posible captar la realidad por medio del uso de instrumentos investigativos obteniendo como finalidad una investigación positivista que ofrezca explicaciones que conlleven al control y previsibilidad.

En esta investigación se centrará dentro de un diseño metodológico mixto, es decir, una metodología cualitativa y cuantitativa.

### **Perspectiva metodológica cualitativa**

Desde esta metodología se obtendrá datos del grupo de personas de la ciudad de Quito que asisten a un gimnasio. Sin embargo, este método no se enfoca a una medición numérica, si no que a través de las descripciones de las narrativas de las personas podemos interpretar de una forma más global la temática.

Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, sin conteo. Utiliza las descripciones profundas y las interpretaciones de los fenómenos. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido. A menudo se llama “holístico”, porque se precia de considerar el “todo”, sin reducirlo al estudio meramente numérico de sus partes (Gómez, 2006, pág. 33)

Esta perspectiva metodológica lo tomaremos como referente a las respuestas acerca del entrenamiento físico y bienestar psicológico mediante el trabajo de grupos focales,

así como de una observación minuciosa de los fenómenos que se dan en este grupo de personas.

### **Perspectiva metodológica Cuantitativa**

Esta metodológica nos ayudara en la recolección de datos con una medición numérica específica, con el fin de medir los niveles óptimos o deficitarios

Los estudios de tipo cuantitativo intentan explicar la realidad de los participantes desde una perspectiva objetiva, es decir su finalidad es medir los datos obtenidos de la investigación con el fin de generalizar los resultados. “Hace referencia a “acotar” intencionalmente la información (medir con precisión las variables del estudio, tener “foco” (Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 9)

El enfoque teórico de una investigación cuantitativa fue concebido para el estudio de fenómenos naturales no necesariamente humanos, pero enfocados en la rama de la medicina, nuestros enfoques son desde el ámbito psicológico donde el propósito es conocer de manera rápida si las personas que realizan entrenamiento físico adquieran un mayor potencial de bienestar psicológico.

### **Diseño de Investigación**

Para el desarrollo de este trabajo se aplicó un diseño no experimental-transversal: El cual según “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos” (Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 152)

El objetivo para investigar es la correlacional, significa que vamos a diferenciar la relación entre el entrenamiento físico y el bienestar psicológico que desencadena en aspectos positivos para el sujeto que entrena. Este es un tipo de estudio correlacional con un enfoque cualitativo, se correlaciona si el efecto de entrenar el cuerpo, afecta a nivel personal, social y psicológico de la persona.

Es de tipo no experimental porque dichas variables no fueron sometidas a manipulación, y de corte transversal debido al tiempo estimado para la investigación que comprende solamente el periodo académico 2022-2023 y se entregaron los resultados obtenidos del estudio.

Para la recolección de datos se utilizó la “*Escala de bienestar Psicológico*” una encuesta a través de la aplicación Google Forms. Compuesta por las preguntas cerradas de la escala, 39 ítems, en el cual los participantes responden del 1-6, siendo 1 el más bajo y 6 el más alto. Esta escala se aplicó a 30 personas ecuatorianas de 18-30 años de edad que asisten a un gimnasio de la ciudad de Quito, que estuvieron dispuestas a colaborar en la encuesta.

Primero se presentó el consentimiento informado en el cual se detallan la confidencialidad y el anonimato de las respuestas. También se explica el tema y el objetivo de la encuesta para realizar la encuesta de manera informada y sencilla.

Durante la investigación no resultaron inconvenientes por la facilidad de la encuesta y las preguntas que se respondían de forma personal y opcional. Este trabajo contribuirá con información que servirá para evidenciar la percepción del entrenamiento físico, el desgaste en la percepción de la persona y su influencia en el bienestar psicológico.

## **VI. Preguntas de investigación**

- ¿Cuál es el beneficio del desgaste físico en el bienestar psicológico?

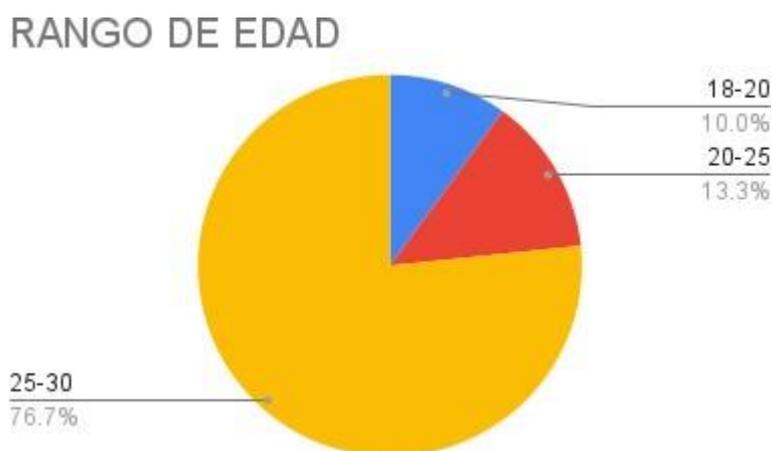
- ¿Cómo afecta de manera positiva el entrenar cada semana?
- ¿Por qué se incrementa la calidad de vida en personas que realizan ejercicio?

## VII. Organización y procesamiento de la información

La aplicación Google Forms brinda la facilidad de descargar los datos de la encuesta en Excel, en donde están todas las preguntas. En donde está la fecha y la hora en donde fueron respondidas. Con estos datos se generó una matriz permitiendo ordenar, clasificar y organizar de acuerdo a las categorías o dimensiones en este caso.

A continuación, se presenta las categorías por cada dimensión:

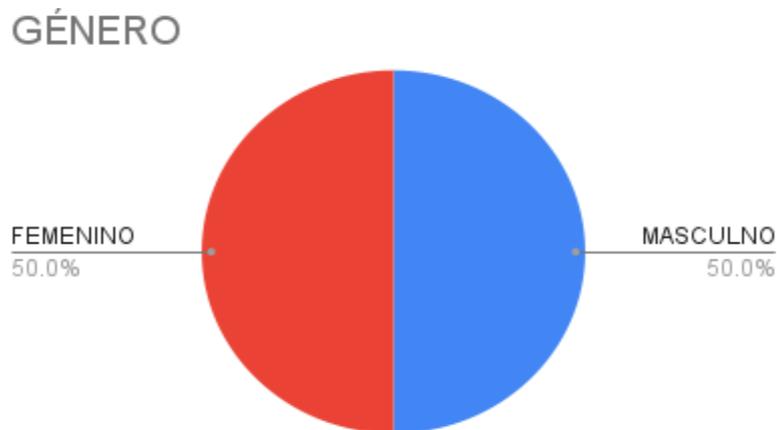
*Ilustración 1: Rango de Edad de los participantes*



*Elaborado por Homero Villarreal, 2023.*

*Nota:* Este gráfico muestra el porcentaje del rango de edad, en la cual el 76.7%, corresponde al mayor rango de edad de 25-30 años. Un 13.3% es la segunda edad que corresponde a 20-25 años, y por último con un 10% es la edad más joven de los participantes que corresponde de 18-20 años.

Ilustración 2: Género de los participantes



Elaborado por Homero Villareal, 2023.

Nota: El género de participación es igualitario, un 50% para el género femenino y 50% para el masculino.

Tabla 1: Tabla de Resultados Escala de Bienestar Psicológico.

N o	DIMENSIONES	ÍTEMS								SUMATORIA	NIVEL DE BP
		1	7	13	19	25	31				
1	Autoaceptación	1	7	13	19	25	31			1016	ALTO
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39			729	BAJO
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32			584	BAJO
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38		834	MEDIO
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33	753	MEDIO
6	Propósito de vida	6	12	17	18	23	29			803	MEDIO
<b>Total General:</b>										4729	

Elaborado por Homero Villareal, 2023.

Nota: Tabla de las 6 dimensiones establecidas por Carol Ryff (1995), respuestas totales de la encuesta administrada a las 30 personas.

## **VIII. Análisis de la información**

Para el análisis de la información se procede a desglosar cada dimensión para explorar el puntaje obtenido y las respuestas de cada categoría a analizar. Entendiendo que las repuestas se medían si la persona estaba totalmente de acuerdo o no.

### **Autoaceptación**

En esta dimensión los resultados obtenidos en la escala aplicada fue un nivel de bienestar psicológico alto, entendiendo que en la calificación de las respuestas de esta categoría fue de >27 puntos. Por lo que está en un rango de bienestar alto, dando a entender que la Autoaceptación personal está bien definida porque logra aceptar su propia persona y mejora a lo largo de su vida. No se evidencia insatisfacciones por experiencias de la vida.

### **Dominio del entorno**

En esta dimensión los resultados fueron de calificación baja. Lo que significa que alcanzaron <25 puntos. Para esta categoría el entorno influye de manera negativa, porque no corrigen los factores ambientales y se quedan estancados en realizar cambios positivos como sanos.

### **Relaciones positivas**

Los resultados en esta categoría fueron de un nivel bajo, la calificación de las respuestas de esta categoría es de <25 puntos. Esto refiere a que está dentro de un rango de bienestar bajo, significa que no poseen relaciones positivas con otras personas, o no pueden mantener las relaciones positivas con los otros, por lo que presentan frustración por el ser aceptados por los otros.

### **Crecimiento personal**

Los participantes obtuvieron la calificación de un bienestar medio, está en el rango de 21-31 en puntaje. Esto por las diferentes opciones que pueden optar, se tiende a mejorar y potenciar las habilidades y cualidades que posee cada persona. El crecimiento se alcanza por la decisión de mejorar tanto social como personal.

### **Autonomía**

La calificación de esta categoría está dentro del rango de 24-35, lo que un bienestar psicológico medio. Estos niveles de autonomía en los resultados de los participantes tienden a depender de los juicios de valor de la sociedad. Por lo que estos niveles pueden ser altos en sus opiniones personales, como bajos si dependen de aspectos ajenos.

### **Propósito de vida**

El resultado de esta dimensión es un bienestar medio, está dentro del rango de 18-26 de puntajes. Esta calificación se entiende por los diferentes objetivos que influyen en la cristalización de la personalidad. La falta de objetivos a alcanzar denota que no se tienen objetivos claros.

## SEGUNDA PARTE

### **XI. Justificación**

El conocer los beneficios de entrenar o hacer ejercicio en la población del Ecuador ofrece un significado importante. El paradigma establecido de sedentarismo y de consumismo no ofrece nada productivo, más bien dificulta conocer de sus potenciales y habilidades. Por esta razón se debe tomar mayor conciencia del cuerpo y también del bienestar psicológico. El INEC ofrece un estudio realizado en marzo de 2022 que arroja los siguientes resultados en la población ecuatoriana que se ejercita. A nivel nacional 1.7 millones realizan un ejercicio insuficiente debido a factores de tiempo y disciplina. En el nivel medio de 42,7% de personas que hacen ejercicio, es un nivel bajo del promedio, lo que significa que son pocas las personas que se ejercitan y poseen una calidad de vida mejor y por ende un bienestar psicológico.

La OMS menciona que en todo el mundo un 5% de las personas que no poseen un bienestar psicológico desencadenan en depresión. El tener un equilibrio mental nos beneficia y nos desarrolla positivamente en nuestro entorno, así podremos aprovechar el potencial tanto físico como psicológico.

Este estudio mejorará la calidez de la información, debido a la aplicación usada en psicología positiva mediante el estudio de las experiencias positivas, el mejoramiento de la calidad de vida y reducción de la incidencia psicopatológicas, también se analizará si el entrenamiento puede cambiar patrones de conducta en las personas, ya sean estas negativas o positivas.

## **X. Caracterización de los beneficiarios**

La muestra o población se seleccionará a partir de una muestra no probabilístico, significa que solo las personas que asisten a un gimnasio en particular serán seleccionadas para el estudio. Serán autoseleccionados para participar y utilizar la información recolectada para el beneficio del estudio. Se comprenderá que la muestra sea de 30 personas adultas, de entre 18 y 30 años que asisten al gimnasio, y tengan entendido el consentimiento informado.

### Criterios de inclusión

- Jóvenes de entre 18 y 30 años
- Asisten regularmente a un gimnasio específico
- Acepten de manera voluntaria participar

## **IX. Interpretación**

Este estudio tuvo por objetivo comparar si el entrenamiento físico logra cambios en la estructura de su psicología, también entendiendo que el bienestar psicológico depende la felicidad en la que la persona percibe y se siente feliz. Según Rangel, et al (2010) menciona que la salud mental de cada persona es responsable de crear las vivencias positivas y las experiencias en el desarrollo de su vida. Esto genera una felicidad y es percibida por el propio sujeto, desde el punto científico del bienestar psicológico, el potencial de cada persona innato es el resultado de la gestión de las experiencias.

El bienestar psicológico es el resultado de las metas y logros alcanzados, entonces la satisfacción de la vida y la satisfacción personal que tiene cada persona es lo que va a originar el bienestar psicológico.

El ejercicio físico que realiza la persona lo realiza para mejorar su calidad de vida, para mejorar aspectos corporales y obtener una estabilidad emocional y psicológica.

Según Carol Ryff (1995) las dimensiones presentadas para evaluar el bienestar psicológico son Autoaceptación, Dominio del Entorno, Relaciones positivas, crecimiento personal, Autonomía, Propósito en la vida. Estas se evaluaron a través de la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” (1995). Esta escala se administró a personas que entrenan en un gimnasio y los resultados obtenidos reflejan que el entrenamiento físico no determina en su totalidad el bienestar psicológico de las personas.

En el caso de Autoaceptación el nivel es alto debido a que esta dimensión está bien definida en la personalidad. Los participantes manifestaron sentirse bien consigo mismo, junto con las limitaciones que pudieran pasar en su vida. Esta dimensión se evidencia la característica de un funcionamiento positivo psicológico.

En Dominio del Entorno las habilidades personales se demostraron que no utilizaban el manejo de su entorno a las necesidades presentadas a su beneficio. Por lo que el satisfacer necesidades, deseos propios, demandan una mayor atención, para que se establezca una mejor sensación de dominio de sus objetivos para que tenga sentido de vida.

Ahora en las relaciones positivas se observa que tienen un nivel bajo del dominio de manejo de relaciones con los otros. Esto se refiere a la capacidad de tener amigos estables, así la persona se siente apoyada y se reduce la posibilidad de sufrir a futuro una enfermedad, entendiendo que se reduce la calidad de vida de las personas.

Con respecto a la Autonomía, demuestra que están en un equilibrio medio, la individualidad de cada persona depende de las convicciones que se muestre en la

personalidad de cada individuo, esto se observa en la autorregulación que tiene cada persona y pueden vivir adaptados en la sociedad. También en el Crecimiento personal y el propósito de vida están dentro de la media entendiendo así que el propósito de vida depende de las metas y objetivos que se plantean así se dota de sentido a la vida. En el funcionamiento óptimo, para darle sentido se debe desarrollar las potencialidades y capacidades que tiene el individuo, así podrá cumplir con las metas y llevar una calidad de vida positiva.

### **Principales logros de aprendizaje**

El aprendizaje durante la investigación fue el de indagar en la información sobre el bienestar de las personas, si tienen cambios en sus esferas de vida, si genera ese bienestar o felicidad en la persona, por lo que la psicología es una ciencia que tiene más estudios en las patologías que presentan las personas. El buscar una medicina preventiva se evidencia en la mejor calidad de vida y se alarga los años de vida.

También en este estudio se aprendió a utilizar plataformas como Google Forms en donde se puede aplicar encuestas y descargar la información para el análisis de resultados, así nos formamos para la vida de empleo en donde se puede aplicar estas herramientas de gran ayuda.

Por último, el investigar sobre la relación entre el entrenar el cuerpo y el bienestar psicológico se demostró que las dos variables van a depender del contexto en el cual se vive, también las expectativas que genera la persona al momento de entrenar su cuerpo y que de estas experiencias se genera el propósito de vida.

### **Conclusiones y recomendaciones**

El entrenar el cuerpo va a depender de como la persona evalúa las expectativas de vida, ya que la persona se influye del entorno social en el que se vive y redirecciona

sus objetivos de vida. En los resultados de la escala aplicada se evidencia que la construcción del bienestar y la búsqueda de la felicidad se determinan en los objetivos futuros, en los que gocen de lograr cumplirlos y esto genera el cambio positivo en las cualidades y potencialidades de las personas.

Se recomienda que los futuros estudios de psicología positiva existan mayor información en las plataformas de información y en los repositorios universitarios, así se logra una recepción de mayor información para los siguientes estudios en cuanto al bienestar psicológico de las personas.

También que la búsqueda de la calidad de vida no se estigmatice solo a la felicidad sino como un propósito de vida, así se mantendrá un objetivo de vida positivo y generara una nueva visión de la misma psicología en la población.

## Referencias Bibliográficas

- Amador, B., Carretero, C. M., Carrillo, V. J. B., Coll, D. G. C., & Gimeno, E. C. (2017). Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 121-127.
- Briones-Arteaga, E. M. (2016). Psicología en el deporte. *Dominio de las Ciencias*, 2(3), 323-334.
- Calleja, N., & Mason, T. A. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(55).
- Contreras, Françoise, & Esguerra, Gustavo. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. Recuperado em 07 de junho de 2022, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es).
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Elejalde, F., Crespo, Y. S., & Fernández, D. M. (2000). El enfoque humanista del desarrollo: posible desde LS Vigotsky. *Revista cubana de Psicología*, 4-6.
- Gergen, K. J. (1999). El postmodernismo como una forma de humanismo. *Revista de psicoterapia*, 10(37), 49.

- Romero Carrasco, A. E., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Serrano, M. A., Salvador, A., González-Bono, E., & Martínez-Sanchís, S. (2000). Bienestar psicológico, equilibrio hormonal y características de personalidad en el binomio actividad física-salud. *Revista de Psicología de la Salud*, 12(2), 3-14.
- Vinuesa Lope, M., & Vinuesa Jiménez, I. (2016). Conceptos y métodos para el entrenamiento físico.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (pp. 230-250). Barcelona: Ariel.
- Rodríguez, Y. R., & Berrios, A. Q. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17.
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.
- Seligman, M., & Maier, F. (2003). Psicología positiva: Supuestos fundamentales. *Psychologist*, 16(3), 126-127.