

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**Bienestar Psicológico y Ansiedad Rasgo-Estado en basquetbolistas de Lima
Metropolitana**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO
DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Vittorio Manuel Arrese Tomati

ASESOR

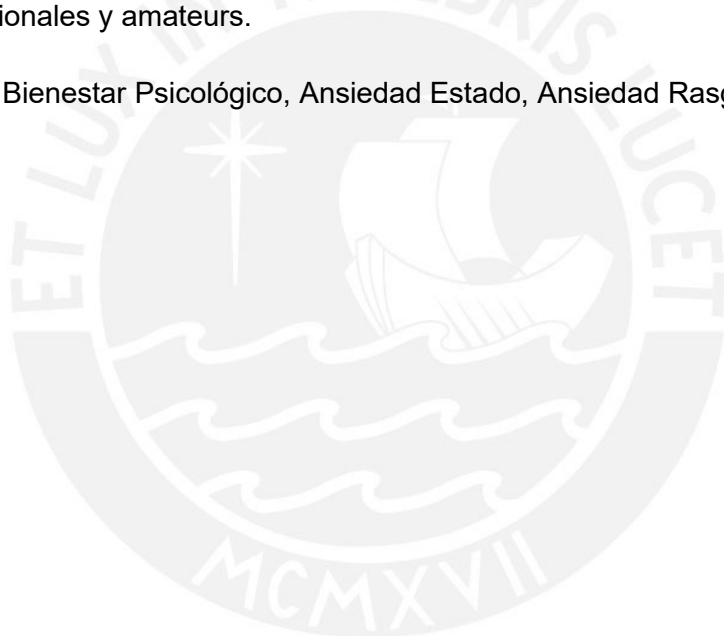
Alvaro Gonzalez Riesle

2020

Resumen

El objetivo del presente estudio es el demostrar que los basquetbolistas profesionales de Lima Metropolitana registran un menor nivel de Bienestar Psicológico, en comparación a las personas que practican dicho deporte de forma recreacional. Además, se espera encontrar un nivel más alto de Ansiedad-Estado y de Ansiedad-Rasgo en los deportistas profesionales. La muestra consiste de 100 jugadores de básquet (57 hombres y 43 mujeres), con una edad media de 23 años. Para ello, se emplean dos escalas y una ficha sociodemográfica. Los estadísticos que se emplean son prueba t de student para muestras independientes, Anova one way, Kruskal-Wallis U de Mann Whitney y correlaciones. Los resultados muestran que hay mayores niveles de Bienestar en los jugadores profesionales. Además, que no hay diferencias en los niveles de Ansiedad de los jugadores profesionales y amateurs.

Palabras claves: Bienestar Psicológico, Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo, Básquet



Abstract

The aim of this study is to demonstrate that professional basketball players in Metropolitan Lima have a lower level of Psychological Well-being, compared to people who practice basketball in a recreational way. In addition, it is expected to find a higher level of Anxiety-State and Anxiety-Trait in the professional athletes. The sample consists of 100 basketball players (57 men and 43 women), with an average age of 23 years. For this reason, two scales and a sociodemographic data sheet were used. The statistics consisted of student's t-test for independent samples, Anova one way, Kruskal-Wallis, Mann Whitney U and correlations. The results show that there are higher levels of well-being in professional players. In addition, there are no differences in the levels of anxiety of professional and amateur players.

Keywords: Psychological Wellbeing, State Anxiety, Trait Anxiety, Basketball



Introducción	1
Bienestar	2
Bienestar Subjetivo	3
Bienestar Psicológico	4
Ansiedad	4
Ansiedad Estado y Rasgo	5
Ansiedad en el deporte	5
Manifestaciones de Ansiedad	6
Método	8
Participantes	8
Ficha de datos sociodemográficos	8
Escala de Bienestar Psicológico	8
Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo	9
Procedimiento	9
Análisis de datos	10
Resultados	11
Discusión	16
Referencias	20
Anexos	25
Anexo A	25
Anexo B	26
Anexo C	28
Anexo D	36
Anexo E	43
Anexo F	45

Introducción

Gill (2018) define la Psicología del Deporte y del Ejercicio como la rama de las ciencias del deporte y del ejercicio que se ocupa de proporcionar respuestas a las cuestiones sobre la conducta humana en esas áreas. Alude que es una ciencia necesaria para dar respuestas a las numerosas preguntas que suscitan la práctica diaria de una actividad física o deporte en los entrenadores, deportistas, directivos, árbitros, etc. Es interesante la distinción entre deporte, ejercicio y actividad física, ya que muchas veces sus conceptos se tergiversan. Según Caspersen, Powel y Christenson (1985), la actividad física se define como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que se supone un gasto de energía; mientras que el ejercicio físico, como la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada. El deporte, según Dosil (2003), implica además de lo previamente dicho, los rasgos de una competitividad y sometimiento a unas reglas, organizaciones e instituciones

De acuerdo a LeUnes y Nation (2002), el rol del psicólogo deportivo no está del todo delimitado. Sin embargo, este tiene dos líneas de interés claras en su aplicación de campo; cómo las personas o los deportistas pueden rendir más y entender los factores psicológicos que afectan el desarrollo de las personas.

En el año 2017, existían en el Perú 1,989,452 deportistas profesionales, en Perú lo cual significó una disminución de 102,294, en comparación al año anterior en donde se registraron 2,091,746 (IPD, 2008). Sin embargo, existe la concepción de que los deportistas de alto rendimiento o deportistas profesionales, gozan de una impecable salud física para desempeñarse y cumplir los altos estándares a los cuales son exigidos. En otras palabras: que cuentan con mayores niveles de bienestar que la población general. Dicha hipótesis nace a partir de campañas de promoción de la salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual define *salud* como, un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Moreno, 2008). En los últimos años se ha hablado bastante de la promoción de la salud y de la actividad física (Devís y Peiró, 1993), lo cual nos deja la incógnita de que: si la actividad física promueve la salud, a qué se debe la reducción del número de deportistas de alto rendimiento, ya que desde esta lógica, su salud debería beneficiarse de su actividad deportiva.

A pesar de la reducción de deportistas, múltiples autores siguen resaltando los beneficios del deporte en la salud. Roger Walsh (2011), destaca los beneficios terapéuticos

del deporte. En la carta de salud de Harvard ("Therapeutic Effects," 200, p.5), se concluye que la actividad física es un tratamiento saludable, barato y no utilizado de manera adecuada para una variedad de trastornos psiquiátricos. Adicionalmente, autores como Biddle (1993), Garcés de Los Fayos y Garcia Montalvo (2007), afirman la suposición de que la sociedad acepta la idea de que la actividad física y el deporte practicados en forma constante y con moderación son buenos para la salud. Así mismo, en un estudio de Arruza, Arribas, Gil de Montes, Irazusta, Romero y Cecchini (2008) resaltan que la luz del concepto actual de salud y la actividad física debe relacionarse con una sensación subjetiva de salud, que redunde en el bienestar.

Por el contrario, Dosil (2008) afirma, que se debe rechazar la idea de que toda actividad física y/o deporte, lleva a la salud, haciendo especial hincapié en la diferencia entre las exigencias tanto físicas como mentales de un deportista de alto rendimiento, en comparación con una actividad física recreacional, hacer ejercicio físico o practicar un deporte, los cuales tienen como enfoque mantener un nivel de salud o mejorarlo. En el deporte de alto rendimiento, lo que prima muchas veces son los resultados y alcanzar el mejor rendimiento posible. Por lo cual el deportista profesional, la práctica del deporte puede llegar a generar Ansiedad y/o Estrés. Mientras quien lo practica de forma recreacional lo emplea para liberarse de la Ansiedad y/o Estrés, generados por su práctica profesional. Diferentes estudios han investigado dichos beneficios de la salud, sin embargo, son unos cuantos como Liberal, Escudero, Cantallops y Ponseti (2014), Carrasco, Brustad y Garcia Mas (2007) y Molina-Garcia, Castillo y Pablos (2007); quienes investigan sobre la relación entre el deporte y el bienestar.

Bienestar

Según la propuesta de Ryan y Deci, (2001), se presentan dos visiones de gran tradición acerca de del concepto de bienestar. Una presenta la felicidad como el promotor de bienestar (Hedónica) y la otra presenta como promotor del bienestar al desarrollo del potencial humano (Eudaimónico). Por otra parte, Keyes, Ryff y Shmotkin (2002), introducen el bienestar subjetivo. Asimismo, cabe resaltar que Ryan y Deci (2000) plantean el uso de la teoría de la autodeterminación dentro del bienestar psicológico, como predictor del bienestar de las personas. Alegando que, aquellos con una Motivación Intrínseca, tendrán mayor bienestar (Carr, 2004).

Bienestar Subjetivo

La concepción Hedónica del bienestar según Ryan y Decy (2001), consiste en la felicidad subjetiva del individuo y concierne a la experiencia del placer y el disgusto. La teoría Eudaimónica, se diferencia de la teoría anterior, debido a que esta suscribe que no todo lo que la persona considere valioso producirá bienestar. Sin importar que este le produzca placer, el resultado puede mostrar ser negativo, por lo cual no producirá bienestar.

A pesar de que las personas viven en entornos definidos objetivamente, es su mundo subjetivamente definido al que responden. Lo que da pie, a usar el bienestar subjetivo como un índice relevante de la calidad de vida (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002). Diener, Suh, Lucas y Smith (1999), definen el bienestar subjetivo como una amplia categoría de fenómenos que incluyen las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción. Simplificando este constructo evalúa, cuán satisfecho se encuentra uno mismo con su propia vida. Este constructo (Veenhoven, 1984) se evalúa a partir de dos componentes: el componente cognitivo y el afectivo.

El componente cognitivo, es definido como la representación de las discrepancias percibidas entre las aspiraciones y los logros de la persona (Campbell, Converse y Rodgers, 1976), lo cual se mueve dentro de un espectro que abarca desde la realización de la persona hasta el sentimiento de fracaso. Por otra parte (Casullo y Solano, 2000), el componente afectivo depende enteramente de la apreciación de los eventos y se modifica en función del afecto negativo y positivo predominante

Diversos estudios se han llevado a cabo para ahondar en el constructo de bienestar subjetivo. En un estudio Lu y Hu (2013), vieron los efectos de la esperanza y soporte social en un grupo de 224 atletas lesionados como predictores de bienestar subjetivo. Encontrando que, en los participantes con vías de baja esperanza, la percepción de mayor apoyo social se asoció con niveles más altos de bienestar subjetivo, mientras que el apoyo social tuvo una asociación relativamente baja con el bienestar subjetivo entre los participantes con vías de alta esperanza. Por otra parte, Pawlowski, Downward y Rasciute (2011) estudiaron que la actividad física contribuye al bienestar subjetivo de las personas. Sin embargo, existen diferencias relacionadas a la edad. Por último, Ruseski, Humphreys, Hallman, Wicker y Breuer (2014), encontraron una relación causal entre la participación deportiva y el bienestar subjetivo.

Bienestar Psicológico

Liberal, Escudero, Cantallops y Ponseti, (2014) definen el bienestar psicológico como un estado agradable, relacionado al equilibrio de nuestro organismo, donde el dominio de las emociones y de nuestro entorno, se vinculan con la capacidad de adaptación al medio. En otras palabras, el bienestar psicológico se basa en formulaciones acerca del desarrollo de la persona y los desafíos existenciales presentes en la vida (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002), que se miden en base a la percepción individual de la situación de vida, la satisfacción y el estado de ánimo. (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 2008), determina seis dimensiones: a) Autoaceptación: Evaluación positiva de uno mismo, b) Relaciones Positivas con los Demás: Mantenimiento de relaciones de calidad y confianza con otros, c) Autonomía: Sentido de autodeterminación personal, d) Dominio del Entorno: Capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y el ambiente para satisfacer necesidades y deseos, e) Propósito en la Vida: Creencia de que la propia vida tiene un propósito y un significado y f) Crecimiento Personal: Un sentido de crecimiento continuo y desarrollo como persona.

En base a esta perspectiva también se han desarrollado investigaciones en relación a las lesiones deportivas. Liberal, Escudero, Cantallops y Ponseti, (2014) llevaron a cabo un estudio sobre su impacto psicológico en relación al bienestar psicológico y la ansiedad, en atletas. En el cual finalmente se destaca una relación más fuerte, entre la lesión con el bienestar, que con la ansiedad. En un estudio llevado a cabo por Edwards (2006), se demostró que los miembros de un club deportivo en Sudáfrica tienen mayor salud mental, que aquellas personas que no pertenecían al club deportivo. Todo esto, contemplando al bienestar psicológico como una pieza clave de la salud mental.

Ansiedad

Por otra parte, Osborne, Greene y Immel (2014), definen la Ansiedad como una reacción normal y saludable para percibir peligro y desencadenar diversos cambios físicos, mentales y conductuales para acelerar la velocidad de respuesta. Tazegül, Ü., Küçük, Tuna, y Akgül (2015), definen dicho constructo como un sentimiento negativo mientras ocurre una situación o un evento que involucre algún peligro para un individuo. Desde la hipótesis de la U invertida propuesta por Yerkes y Dodson en 1908, hasta sus adaptaciones propuestas por Landers y Arent (2001) y Hanin (1980), se puede apreciar los efectos de la ansiedad en el rendimiento del deportista. Lo anterior sugiere que la ansiedad se relaciona con el rendimiento y el bienestar del deportista.

Ansiedad Estado y Rasgo

González Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz Sánchez y Romero (2015) identificaron diferentes áreas donde la ansiedad tiene efecto, siendo estas: a) el área cognitiva, referida a los pensamientos del deportista; b) el área conductual, que se refleja en el comportamiento observable y somático, y se manifiesta en respuestas fisiológicas, tales como aumento del ritmo cardiaco. Asimismo, lograron diferenciar dos tipos de ansiedad: Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado. La Ansiedad-Rasgo, se caracteriza por aspectos disposicionales y relativamente estables en el sujeto e indica tendencia hacia la ansiedad. Por otro lado, la Ansiedad-Estado se entiende como un tipo de ansiedad transitoria cuya característica es ser una reacción emocional generada por un contexto amenazante o una situación estresante con una duración limitada. Asimismo, también se ha identificado otro tipo de ansiedad, la Precompetitiva. La cual se entiende como la manifestación de ansiedad previa a iniciar una competición. Sin embargo, el tiempo de su manifestación y el estado de ánimo de los jugadores; presentan una dificultad para su investigación (Olmedilla, Ortega y Gómez, 2014).

Ansiedad en el deporte

Muchos estudios hacen hincapié en los beneficios del ejercicio físico, sobre la forma como disminuye niveles de ansiedad y favorece el afrontamiento del estrés (Garnier y Waysfeld, 1995; Akandere y Tekin, 2005; Holmes, 1993). Aunque dichos constructos suelen usarse indistintamente en el ámbito del deporte (Dosil, 2004). Para los fines de este trabajo, se decidió trabajar con el constructo de Ansiedad, el cual se relaciona con aspectos negativos de la dirección de una conducta y no con el constructo de Estrés, el cual puede ser tanto negativo como positivo (Landers y Arent, 2001). En línea con la definición de ansiedad propuesta por Charles Spilberger en 1966, la ansiedad en el deporte se define como Duica, Balázs, Ciulei y Bivolaru (2014): la “respuesta emocional poco placentera y negativa ante los estresores relacionados al contexto competitivo, que tiene la posibilidad de influir negativamente en el rendimiento del deportista.”

Las manifestaciones de Ansiedad se dan a nivel emocional, cognitivo, fisiológico y motor. Según Mochcovitch, Deslandes, Freire, Garcia y Nardi (2016), a nivel emocional, el deportista presenta miedo y preocupación ante una situación determinada que atraviesa; a nivel cognitivo, se tiene un mal procesamiento de información, a brumación y dificultad para la toma de decisiones; a nivel fisiológico, sudoración en las manos, dolor en el pecho, disnea

o taquicardia; finalmente, a nivel motor, movimientos corporales involuntarios o inconscientes

Por otro lado, resulta importante resaltar que hay factores sociales involucrados en la ansiedad cognitiva. Stenling Hassmén y Holmström (2014), revelaron que las mujeres presentan un mayor grado de ansiedad cognitiva que los hombres antes de desarrollar una competencia deportiva. En la línea de la ansiedad competitiva Amjad, Irshad y Gul (2018), demostraron que aquellos atletas con un alto grado de ansiedad previa a las competencias, exhiben mayor miedo al fracaso, siendo los varones quienes muestran un mayor nivel de ansiedad cuando se trata del fracaso o vergüenza antes de una competencia. Además, los resultados presentados por Duncan, Clarke, Cox y Smith (2017) sugiere que, cuando la activación fisiológica está en su punto más alto y la ansiedad cognitiva también, el desempeño se encuentra en su condición más pobre.

Asimismo, en diversas investigaciones se ha encontrado que los deportes de contacto, los que se practican individualmente y los que son juzgados subjetivamente; generan una mayor cantidad de ansiedad cognitiva en los deportistas. Los deportes que no son de contacto, que se practican en equipo y son juzgados objetivamente, generan menor ansiedad cognitiva (Hanton, Cropley y Lee, 2009; Pozo, 2007). De la misma manera, es importante señalar diferentes factores que afectan la relación entre los conceptos previamente mencionados. Amjad, Irshad y Gul (2018), encontraron una correlación positiva entre la ansiedad competitiva y el miedo al fracaso. En relación a esto Eysenck y Wilson (2016), encontraron que mientras los deportistas no identifiquen una situación como amenazante, la correlación entre ansiedad y miedo al fracaso no será determinante. Lo cual se logra por medio de tácticas y estrategias para dominar la ansiedad, y redireccionarla de manera que esta no afecte su desempeño.

El organismo (Barra, 2003), puede ir y venir varias veces entre alarma y resistencia. Sin embargo, los estresores que son repetidos, prolongados o muy potentes se deteriora la capacidad de seguir resistiendo, produciendo a resultados tales como la depresión o alguna enfermedad adaptativa (renal, artritis, cardiovascular), el colapso y en casos extremos, la muerte. Por otra parte (Cervellò, 2002), una valoración negativa por parte del deportista, puede generar respuestas fisiológicas tales como, tensión, cólera, ansiedad, depresión, insomnio, etc., contribuyendo así, al síndrome de Burnout, el cual es comprendido como un predictor del abandono y/o retirada de los deportistas.

El objetivo del presente estudio es el demostrar que los deportistas profesionales registran un menor nivel de Bienestar Psicológico, en comparación a las personas que practican deporte de forma recreacional.

Se espera además encontrar un nivel más alto de Ansiedad-Estado y de Ansiedad-Rasgo en los deportistas profesionales.



Método

Participantes

La muestra del presente estudio está compuesta por 100 jugadores de básquet, de Lima Metropolitana, entre las edades de 18 y 42 años ($M = 23.980$, $DE = 5.378$). Participaron 57 hombres y 43 mujeres. Así mismo, 92 de los participantes son solteros, 6 están casados y 2 conviven con sus respectivas parejas. Además, 22 de los participantes pertenecían a un nivel socioeconómico alto y 78 a un nivel socioeconómico medio. Por último, 56 de los participantes son estudiantes, 14 son ingenieros, 11 administradores y 19 presentan diversas ocupaciones.

El estudio consiste en dos grupos; el primero integrado por (N°43) deportistas de alto rendimiento y el segundo por (N°57) deportistas no profesionales. Se encontró que el mínimo de horas que uno de los participantes practica deporte, es una 1 hora a la semana, el máximo es 18 horas y la media son 9 horas a la semana. Se decidió elegir como deporte el básquet, debido a las facilidades de acceso a dicha población, a pesar de que no es el deporte con mayor difusión en el Perú. Así mismo como criterio de inclusión fueron: deporte practicado básquet, nacionalidad peruana, sexo masculino, idioma materno castellano.

Ficha de datos sociodemográficos

Se construyó una ficha de datos sociodemográficos con el objetivo de recolectar datos sobre: el sexo, la edad, el estado civil, la nacionalidad, la lengua materna, el nivel socioeconómico, la ocupación y si estaban federados.

Escala de bienestar Psicológico

El Bienestar Psicológico se midió mediante una adaptación por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, y Dierendonck (2006), de la traducción de la versión propuesta por van Dierendonck (2004), de las Escalas de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989a). La escala cuenta con 29 ítems, contiene 6 dimensiones. La consistencia interna es alta. Para la dimensión de Autoaceptación (ítem de ejemplo: *Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas*), $\alpha = .84$, Propósito en la vida (ítem de ejemplo: *Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad*) = .70, Relaciones positivas con los demás (ítem de ejemplo: *A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones*) = .78, Autonomía (ítem de ejemplo: *No tengo miedo de*

expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de gente) = .70, Dominio del Entorno (ítem de ejemplo: *Me resulta fácil dirigir mi vida hacia un cambio que me satisfaga*) = .82 y Crecimiento Personal (ítem de ejemplo: *En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo*) = 0.71. Las respuestas son del tipo Likert, del 1 al 5; siendo 1 equivalente a completamente desacuerdo, 2: en desacuerdo, 3: indeciso, 4: de acuerdo y 5: completamente de acuerdo.

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo

Para medir el concepto de Ansiedad, se utilizó la adaptación española del “Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo” (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970; Spielberger, Gorsuch y Lushene, 2008). El cuestionario está compuesto de 40 ítems, divididos por igual para evaluar dos conceptos: la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo. El marco de referencia temporal de la Ansiedad Estado (ítem de ejemplo: *Me siento calmado*) es, ahora mismo o en este momento; y en la Ansiedad Rasgo (ítem de ejemplo: *Me siento bien*) es, en general o en la mayoría de las ocasiones. Se empleó un sistema de escala Likert, de 1 a 5. En el caso de la Ansiedad Estado, 1 es equivalente a no en lo absoluto, 2 un poco, 3 algo, 4 bastante y 5 mucho. En relación a la Ansiedad Rasgo, 1 es equivalente a nunca, 2 equivalente a rara vez, 3 equivalente alguna vez, 4 equivalente a frecuentemente y 5 equivalente a siempre.

El coeficiente de alfa de Cronbach fue de .93, para la puntuación total. (Fonseca-Pedrero, Paino, Sierra-Baigrie, Lemos-Giráldez y Muñiz, 2012). Anchante (1993), encontró para la dimensión de Ansiedad Estado $\alpha=.92$ y para Ansiedad Rasgo $\alpha=.82$; en un estudio realizado a universitarios peruanos. En un estudio más reciente en el contexto nacional Pardo (2010), encontró $\alpha=.86$ para Ansiedad Rasgo y $\alpha=.81$ para Ansiedad Estado.

Procedimiento

Se contactó a los equipos de basquetbol, tanto de alto rendimiento como amateurs y se les informó sobre el objetivo de la investigación y si estaban de acuerdo con la participación en la misma. Asimismo, se les informó que de preferencia la aplicación de los cuestionarios debía ser de forma presencial, pero de que igual manera estos se podrían realizar de forma online. Por último, se explicó que la participación en el estudio es voluntaria y toda la información que se brinde será estrictamente confidencial. La duración de las aplicaciones fue de aproximadamente 15 minutos.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos, se utilizó el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 22.0. Para analizar la confiabilidad se utilizó el método de consistencia interna (alfa de Cronbach). Asimismo, se utilizó el SPSS para verificar la normalidad de las variables (K-S o S-W) (asimetría y curtosis), para los análisis descriptivos (cálculo de medias y desviaciones estándar). Además se efectuarán, la prueba t de student para muestras independientes, Anova one way, Kruskal-Wallis, U de Mann Whitney, correlaciones.



Resultados

En el presente apartado, se muestran los resultados conseguidos a través de los análisis estadísticos. En primera instancia, se efectuó un análisis de confiabilidad de ambas pruebas, con sus respectivas subescalas. En relación a los factores de la escala de Bienestar Psicológico, se encontraron las siguientes alfas de Cronbach: para las dimensiones de *Autoaceptación* .76, *Relaciones Positivas con los Demás* .63, *Autonomía* .66, *Dominio del Entorno* .60, *Crecimiento Personal* .56 y *Propósito de Vida* .71. De la misma forma, se encontró un alfa de Cronbach para las dimensiones de *Ansiedad Estado* .89 y *Ansiedad Rasgo* .89. Además, el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach fue de .94, para la escala global de Ansiedad. (Anexo E)

Luego, se procedió a revisar la normalidad de las pruebas por medio de un modelo intersujeto, mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk; correspondientemente. En cuanto a la escala de Bienestar Psicológico, se encontró distribución normal en la escala de *Autonomía*. En el caso de *Autoaceptación*, *Relaciones Positivas con los Demás*, *Dominio del Entorno*, *Crecimiento Personal* y *Propósito de Vida*, no se encontró normalidad. Por lo cual, se pasó a revisar la Asimetría y Curtosis, donde cumplieron con las medidas discriminatorias para presentar normalidad. En relación al cuestionario de Ansiedad, se encontró una distribución normal de datos en las dos dimensiones de esta, tanto para profesionales como para amateurs. (Anexo F)

Se llevó a cabo una comparación entre los grupos, en relación a las variables de Bienestar Psicológico, para responder el objetivo principal. Se realizó la prueba de Levene, donde se encontró homogeneidad de varianzas en todas las dimensiones ($p < .05$), excepto en *Dominio del Entorno* ($p > .05$). Luego se llevó a cabo, la prueba t para la igualdad de medias. Dando como resultados, igualdad de media entre poblaciones en las dimensiones de *Autoaceptación* y *Propósito de Vida* ($p > .05$). De la misma manera, se halló, una diferencia significativa entre las medias, de *Relaciones Positivas con los Demás* y *Autonomía*, *Crecimiento Personal* ($p < .05$). En donde, se encontró que los basquetbolistas profesionales tienen una media mayor que los jugadores amateurs. Por último, se realizó la prueba de U de Mann-Whitney, para la dimensión de *Dominio del Entorno*. Donde se encontró igualdad entre medianas ($p > .05$). Así mismo, se llevó a cabo una comparación entre grupos, en relación a las variables de Ansiedad. Donde se determinó que tanto en *Ansiedad Estado* y *Rasgo*, hay normalidad y homogeneidad de varianzas. Siendo paramétricas, se realizó la prueba t para la igualdad de medias; donde se halló que no hay

diferencias significativas, entre las medias de ansiedad de las poblaciones contrapuestas ($p > .05$).

Tabla 1

Comparación de medias según liga

Variables	Profesional (n = 43)		Amateur (n = 57)		t	p
	M	DE	M	DE		
Autoaceptación	17.13	0.33	16.43	0.30	1.52	.131
Relaciones Positivas con los Demás	21.86	0.45	20.64	0.40	1.99	.049*
Autonomía	24.16	0.48	21.78	0.58	03.01	.003*
Dominio del Entorno**	20.00	0.51	19.00	0.36	-	.508
Crecimiento Personal	17.32	0.35	16.17	0.38	2.14	.035*
Propósito de Vida	20.65	0.48	19.71	0.38	1.52	.132
Ansiedad Estado	33.76	1.91	36.45	1.83	-0.99	.320
Ansiedad Rasgo	38.32	1.61	41.08	1.21	-1.23	.220

* $p < 0.05$ **No paramétrica, se reporta mediana

De forma complementaria, se llevaron a cabo comparaciones a partir de las variables sociodemográficas, en relación a las escalas propuestas en la investigación. En el caso del nivel socioeconómico, se encontró normalidad para la dimensión de Ansiedad ($p > .05$). Mientras que las dimensiones de Bienestar Psicológico no se encontró normalidad ($p < 0.05$). En el caso de las dimensiones de Ansiedad, en ninguna de las dos se encontró homogeneidad de varianza mediante la prueba de Levene ($p < .05$). Se ha encontrado que no hay diferencias significativas tanto en ninguna de las dimensiones de Bienestar Psicológico y de Ansiedad.

Por otro lado, mediante la prueba Anova se buscó si las ocupaciones (Administrador, Ingeniero, Estudiante y Otros) de los participantes afectaba sus resultados. En relación con los niveles de *Ansiedad Estado* ($F(3,96) = 5.714, p = .001$) y *Rasgo* ($F(3,96) = 4.871, p = .003$), se detectó una diferencia significativa, a través de las pruebas Post Hoc de Tukey, entre las variables Estudiantes y Otros ($p < .005$). Por otro lado, con la dimensión de *Autoaceptación* ($F(3,96) = 2.758, p = .047$), se encontró una diferencia significativa entre Ingenieros y Estudiantes ($p < .005$). Por otra parte, en la dimensión de *Dominio del Entorno* ($F(3,96) = 5.438, p = .002$), se encontraron diferencias entre las variables Estudiante y Administrador ($p < .005$), Estudiante e Ingeniero ($p < .005$) y, Estudiante y Otros ($p < .005$). En la misma línea, para las dimensiones restantes se efectuó la prueba de Kruskal-Wallis, al no ser paramétricas. En la dimensión de *Autonomía* ($p < .005$), las variables Estudiantes y Otros ($p < .005$), y, Estudiantes y Administrador ($p < .005$), presentan diferencias significativas. En la dimensión de *Propósito de Vida* ($p < .005$), hay una diferencia significativa entre Estudiantes e Ingenieros ($p < .005$). Por último, no se encontraron diferencias entre las variables en las dimensiones de *Relaciones Positivas con los Demás* ($p < .005$) y *Crecimiento Personal* ($p < .005$).

Al analizar la correlación de las pruebas con la variable edad, se obtuvo correlación significativa tanto con la escala de Ansiedad Estado y Rasgo, como con las 6 dimensiones de Bienestar Psicológico. En la tabla 2, se muestran los resultados obtenidos. Las correlaciones resultaron negativas con las escalas de ansiedad y positivas con las dimensiones de Bienestar.

Tabla 2.

Correlaciones de la edad con Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo y con las seis dimensiones de Bienestar Psicológico

		Edad
Inventario de Ansiedad	Ansiedad Estado	-.431**
	Ansiedad Rasgo	-.417**
Escala de Bienestar Psicológico	Autoaceptación	.262**
	Relaciones Positivas con los Demás	.197*
	Autonomía	.439**
	Dominio del Entorno	.338**

Crecimiento Personal	.313**
Propósito de Vida	.249*

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Respecto a la intensidad de las correlaciones, la *Ansiedad Estado* mantuvo una correlación mediana con la variable edad, al igual que la ansiedad Rasgo. Por otra parte, en el caso de las dimensiones de Bienestar Psicológico, se encontraron 3 correlaciones pequeñas y 3 medianas. La *Autonomía* tuvo la mayor correlación, seguida por *Dominio del Entorno* y *Crecimiento Personal*, respectivamente. Las correlaciones más pequeñas correspondieron a *Propósito de vida* y *Autoaceptación*, en dicho orden.

Por último, se llevó a cabo las correlaciones entre los puntajes de las escalas de *Ansiedad Estado* y *Ansiedad Rasgo*, con las 6 dimensiones de Bienestar Psicológico. En la tabla 3, se muestran los resultados obtenidos. Todas las correlaciones fueron significativas y negativas. Por último, se encontró que todas las dimensiones de Bienestar Psicológico, tuvieron una correlación más fuerte, con *Ansiedad Estado* que *Ansiedad Rasgo*; con excepción de *Autonomía* y *Propósito de Vida*.

Tabla 3.

Correlaciones de la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo con las seis dimensiones de Bienestar Psicológico

	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Autoaceptación	-.725**	-.718**
Relaciones Positivas con los Demás	-.588**	-.482**
Autonomía	-.485**	-.488**
Dominio del Entorno	-.700**	-.642**
Crecimiento Personal	-.469**	-.386**
Propósito de Vida	-.541**	-.545**

** $p < 0,01$

En cuestión a la intensidad de las correlaciones de la *Ansiedad Estado*, se descubrió que cuatro dimensiones tuvieron una correlación fuerte y dos, una correlación mediana. La

mayor correlación la obtuvo *Aceptación*, seguida de *Dominio del Entorno*. Las correlaciones más bajas, fueron de *Crecimiento Personal* y sucesivamente, *Autonomía*.

En cambio, las correlaciones con *Ansiedad Rasgo*, tres dimensiones tuvieron una correlación fuerte y las tres restantes, una correlación mediana. De la misma forma que en la *Ansiedad Estado*, la dimensión de *Autoaceptación* tuvo la correlación más alta, seguida de *Dominio del Entorno*. La correlación más baja de la dimensión *Crecimiento Personal*, seguida de *Relaciones Positivas con los Demás*.



Discusión

En cuanto al objetivo principal del estudio, los resultados brindan evidencia a la noción de que el BP tiene diferente incidencia dependiendo del grado de exigencia competitiva. Ello se apoya en que los deportistas profesionales del estudio manifiestan niveles mayores en 3 de seis dimensiones de Bienestar Psicológico, *Relaciones Positivas con los Demás*, *Autonomía* y *Crecimiento Personal*, en comparación con aquellos deportistas sujetos a menores exigencias por sus prácticas deportivas. Refutando de esta manera la hipótesis del estudio. De ello, se infiere que la práctica de básquetbol a un nivel profesional, podría tener un rol importante en la salud y bienestar de sus practicantes porque favorece al crecimiento y desarrollo del potencial personal, y su capacidad para relacionarse y autonomía (Ryff, 1989). Sin embargo, las cuatro dimensiones mencionadas, ambas poblaciones se encuentran en el nivel medio de los baremos del cuestionario de Bienestar Psicológico.

Partiendo de estos hallazgos, las diferencias significativas encontradas en *Relaciones Positivas con los Demás*, hace inferir que la práctica del basquetbol a un mayor nivel de exigencia, puede promover la adquisición de relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables, preocupación por el bienestar de los demás, capacidad para tener un fuerte sentido de empatía, afecto, intimidad y comprensión de la reciprocidad que se da en las relaciones humanas (Ryff y Singer, 2008; Chavez,2008).

De igual manera, se encontraron diferencias significativas en la dimensión de *Crecimiento Personal*. Lo cual, hace suponer que esta práctica deportiva profesional ayuda a la obtención de un sentimiento de desarrollo continuo, una sensación de crecimiento y expansión. (Ryff y Singer, 2008; Chavez,2008).

Por último, hay diferencia significativa en la dimensión de *Autonomía*. Haciendo deducir que los deportistas profesionales consiguen mayor posesión de independencia, autodeterminación, capacidad de resistir las presiones sociales, habilidad para regular internamente de la conducta y evaluarse mediante estándares personales (Ryff y Singer, 2008; Chavez,2008). Gracias a practicar deporte a un mayor nivel y sujeto a más exigencias.

En cuanto al objetivo secundario del estudio. Los resultados brindan evidencia a la noción de que tanto la Ansiedad Estado como Rasgo no tiene diferente incidencia dependiendo del grado de exigencia competitiva. Así mismo, ambas poblaciones han

mostrado niveles bajo de Ansiedad Estado y Rasgo. Esto demuestra que la ansiedad no es un rasgo de personalidad típico de quienes practican básquet. Además, estos resultados, refutan afirmaciones hechas en diversas investigaciones acerca de deportistas profesionales. Como que los atletas, sacrifican su salud (Pipe, 2001) o que, se encuentran expuestas de forma constante a cargas considerables de ansiedad. Estas cargas provendrían de las altas expectativas de excelencia (Valle, 2014). Asimismo, cabe señalar, que en el contexto nacional son muy pocos los basquetbolistas que pueden vivir plenamente de su práctica deportiva. Por lo cual, muchos de los deportistas que juegan en la liga nacional, tienen un trabajo a parte. Por ello, se podría inferir la baja diferencia en los resultados entre ambas poblaciones.

En cuanto a la comparación entre los niveles de Ansiedad y de Bienestar, en relación al nivel socioeconómico, no se encontraron diferencias significativas. En una investigación realizada por Sanz (2001), se especifica que el nivel socioeconómico, es un factor que influye en la prevalencia con tasas más altas de trastornos de ansiedad en las clases desfavorecidas. Por otro lado, autores como Diener, Suh, Lucas y Smith (1999), explicitan que los factores socio demográficos por sí solos no serían suficientes para explicar los diferentes niveles de bienestar de una persona. Asimismo, cabe recalcar que en relación al nivel socioeconómico en esta investigación se tomaron en cuenta tres categorías: Alto, Medio y Bajo. Sin embargo, dentro de la población no se encontró a nadie perteneciente del nivel inferior, lo cual podría explicar en cierta medida que no se encuentren diferencias significativas.

En el caso de las escalas de *Ansiedad-Estado* y *Ansiedad-Rasgo*, las correlaciones con la edad resultaron significativas, negativas y medianas. Por lo cual, se entiende una relación inversa entre la edad y los constructos; en donde los tipos de ansiedad se van reduciendo medianamente conforme aumenta la edad. No hay evidencia que planteen el incremento o el decremento de alguno de los dos constructos en relación a la edad por lo que los resultados no son congruentes con investigaciones previas (Arias, 1990).

Por otro lado, las correlaciones entre las dimensiones de Bienestar y la variable edad, resultaron significativas y positivas. *Autonomía*, *Dominio del Entorno* y *Crecimiento Personal*, tuvieron una correlación mediana. Dichos resultados, se sustentan en la investigación de Ryff (1995), donde encuentra que ciertas dimensiones del Bienestar, tales como, la *Autonomía y/o el Crecimiento Personal*, son más fácilmente logradas por gente mayor.

En cuestión a las correlaciones negativa entre ambas pruebas, dichos resultados coinciden con diferentes investigaciones. En las cuales también se encontró, que las dimensiones de Bienestar Psicológico tienen una correlación negativa con diversos rasgos de la personalidad vinculados a la ansiedad (Chirivella, Esquivá y González, 2015; Katagami y Tsuchiya, 2016; Femenias y Sánchez, 2012 y Latorre y Montañés, 2004). A diferencia de la investigación de Pardo (2010) se encontró que en general las correlaciones fueron más elevadas con Ansiedad Estado. Entendiendo, por ende, que el incremento de estadios momentáneos y/o transitorios de ansiedad, acompañan a un decremento del Bienestar Psicológico de los deportistas. Lo cual se puede comprender, debido a la ansiedad precompetitiva.

Se encontró que los estudiantes presentan mayores niveles de Ansiedad, tanto Rasgo como Estado. Así como menores niveles dentro de las dimensiones de Bienestar. Tanto en *Autoaceptación*, en comparación a los ingenieros; Dominio del Entorno, en relación a las otras ocupaciones; en *Autonomía*, con respecto a otros y administradores y finalmente, referente a *Propósito de Vida*, contra Ingenieros. Por último, no se encontraron diferencias entre las variables en las dimensiones de *Relaciones Positivas con los Demás* y *Crecimiento Personal*. Entendiendo así que la Ansiedad está influenciada por la ocupación de la persona, lo cual a su vez tiene un efecto directo en su Bienestar.

Los altos niveles de Ansiedad y bajos niveles de Bienestar, en comparación a las otras ocupaciones se podría comprender a partir que la literatura científica relaciona el funcionamiento autónomo del individuo con el bienestar psicológico y baja ansiedad (Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo, 2009). Entendiendo así que la baja *Autonomía* que sienten los estudiantes, tendría un efecto directo en los niveles de Ansiedad que siente. Cabe recalcar, que al desempeñarse profesionalmente se entiende que las personas tienen una mayor capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y el ambiente para satisfacer necesidades y deseos. Lo cual tendría un efecto positivo en las diversas áreas de su Bienestar Psicológico.

Esta investigación presenta un punto de partida, en el análisis de la relación entre dos complejos constructos. Dentro de un campo, como es la Psicología Deportiva, el cual todavía está en vías de desarrollo en nuestro país. Por lo cual, se encontraron dificultades, al trabajar con una muestra tan particular en el país como son los basquetbolistas. A esto, se le debe añadir el contexto nacional de la federación de básquet del Perú. La cual fue suspendida por parte de la FIBA, máximo ente de este deporte a nivel internacional.

Otra dificultad que se encontró, fue el contacto con las entidades y/o clubes. Ya que, aunque, en muchas ocasiones los entrenadores se presentaban muy entusiasmados de que sus equipos participen. Estos eran esquivos a coordinar una fecha, para las evaluaciones. Y muchas veces se tuvo que coordinar directamente con los jugadores.

De ahí, como recomendación para futuras investigaciones, se podría considerar investigar más a fondo la fluctuación de los constructos a lo largo de la temporada de ambas poblaciones en sus respectivas competencias. Así como también, hacer un estudio comparativo entre hombres y mujeres, para ver así, si este factor es de influencia. De la misma forma, sería importante ampliar la muestra de la investigación, para que, de dicha forma, los resultados sean más representativos. Resultaría interesante, que estudios parecidos se realicen en diferentes deportes, para así poder comparar los resultados y ver también hasta qué punto el deporte que uno practica tiene una influencia en los constructos.

En forma de conclusión, se encontró que los deportistas profesionales tienen mayores niveles de Bienestar Psicológico, en 4 de 6 dimensiones (*Relaciones Positivas con los Demás, Autonomía, Crecimiento Personal y Propósito de Vida*). Evidenciando, que el deporte a mayores grados de exigencia tiene un efecto positivo en el Bienestar. Por el otro lado, no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de Ansiedad. Demostrando que ser deportista profesional o amateur, no tiene un efecto a grados significativos sobre la Ansiedad tanto Estado como Rasgo.

Referencias

- Akandere, M. y Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. Recuperado el 4 de febrero de 2008, de <http://www.sobrentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=478>.
- Amjad, R., Irshad, E. y Gul, R. (2018). RELATIONSHIP BETWEEN COMPETITION ANXIETY AND FEAR OF FAILURE AMONG SPORTSMEN AND SPORTSWOMEN. *Journal of Postgraduate Medical Institute (Peshawar-Pakistan)*, 32(1).
- Anchante, M. (1993). Ansiedad rasgo-estado en un grupo de alumnos de EEGGCC de la PUCP. Tesis de licenciatura en psicología no publicada. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Arias, F. (1990). Investigaciones sobre el IDARE en cuatro países latinoamericanos: Argentina, Ecuador, México y Perú. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 3, 49-85.
- Arruza Gabilondo, J. A., Arribas Galarraga, S., de Montes Echaide, G., Lorena, M., Irazusta Adarraga, S., Romero Granados, S. y Cecchini Estrada, J. A. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Santiago de Chile: Mediterráneo, Ltda.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de psicología del deporte*, 2(2).
- Campbel, A., Converse, P. y Rodgers, E. (1976). *The quality of american life: perceptions, evaluations and satisfactions*. Nueva York: Russel Sage Foundation.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Carr, A. (2004). *Psicología positiva: La ciencia de la felicidad*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.:Barcelona.
- Carrasco, A. E. R., Brustad, R. J. y Mas, A. G. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52.
- Casullo, M. M. y Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.
- Cervelló, E. M. (2002). Abandono deportivo: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. *Psicología y rendimiento deportivo*, 175-187.
- Chávez, S. (2008). Bienestar Psicológico en Practicantes de Yoga. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Chirivella, E. C., Esquivia, I. C. y González, M. Y. V. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78.

- Devís Devís, J. y Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dosil, J. (2003). Aproximación conceptual: ciencia, actividad física y deporte. *Ciencias de actividad física y del deporte*, 14-41.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J. (2008). *Eating disorders in athletes*. John Wiley & Sons.
- Duica, S., Balázsi, R., Ciulei, R. y Bivolaru, A. (2014). THE MEDIATING ROLE OF COPING STRATEGIES BETWEEN ACHIEVEMENT GOALS AND COMPETITIVE ANXIETY IN ELITE SPORT: A PATH ANALYTIC STUDY. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 18(2). Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African journal of psychology*, 36(2), 357-373.
- Duncan, M. J., Clarke, N. D., Cox, M. y Smith, M. (2017). The influence of cycling intensity upon cognitive response during inferred practice and competition conditions. *Journal of sports sciences*, 35(19), 1865-1871.
- de los Fayos, E. G. y García, C. (2007). Calidad de vida y deporte: nconceptos siempre compatiblesn: incidencia y manejo del estrés en deportistas. *Revista de psicología del deporte*, 6(2).
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African journal of psychology*, 36(2), 357-373.
- Eysenck, M. W. y Wilson, M. R. (2016). Pressure and sport performance: A cognitive approach. Introducing attentional control theory: Sport. *An introduction to applied cognitive psychology*, 329-350.
- Femenias, M. y Sánchez, J. M. (2012). Satisfacción familiar, bienestar psicológico y ansiedad en parejas con hijos con necesidades educativas especiales.
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra-Baigrie, S., Lemos-Giráldez, S. y Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del " Cuestionario de ansiedad estado-rasgo"(STAI) en universitarios. *Behavioral Psychology-Psicología Conductual*, 20(3), 547-561.
- Frank J. H. Lu y Yawen Hsu (2013) Injured Athletes' Rehabilitation Beliefs and Subjective Well-Being: The Contribution of Hope and Social Support. *Journal of Athletic Training*: Jan/Feb 2013, Vol. 48, No. 1, pp. 92-98.
- García-Viniegras, C. R. V. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 8(2), 1-20.
- Garnier, A. y Waysfeld, B. (1995). *Alimentación y práctica Deportiva*. Barcelona: Ed. Hispano Europea.

- Gill, D. L., Williams, L. y Reifsteck, E. J. (2018). Psychological dynamics of sport and exercise. *Human Kinetics*.
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz Sánchez, M. L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios.
- Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. en Hackfort, D. y Spielberger, C. D. (ed.), *Sport Psychology: an analysis of athlete behavior*, Ithaca, NY: Movement
- Hanton, S., Cropley, B. y Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 27(5), 517-533.
- Holmes, D.S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. En P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology. The influence on physical exercise on psychological process* (pp. 39-63). Nueva York: John Wiley.
<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- IPD. (2018). Compendio Estadístico 2017. Recuperado de:
http://sistemas.ipd.gob.pe:8190/secgral/Transparencia/info_estadistica/compendios/comp_est_2017.pdf
- Katagami, E. y Tsuchiya, H. (2016). Effects of social support on athletes' psychological well-being: The correlations among received support, perceived support, and personality. *Journal of Human Resource & Sustainability Studies*, 7(13), 1741-1752.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Landers, D. M. y Arent, S. M. (2001): "Arousal-performance relationship", en J. M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mountain View, CA: Mayfield
- Latorre, J. M. y Montañés, J. (2004). Ansiedad, inteligencia emocional y salud en la adolescencia. *Ansiedad y estrés*, 10(1), 111-125.
- LeUnes, A. y Nation, J. R. (2002). *Sport psychology: an introduction*, Pacific Grove, CA: Thomson.
- Liberal, R., Escudero, J. T., Cantalops, J. y Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 451-456.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., NAVARRO, J. G. y Grijalvo, F. (2009). Un modelo motivacional explicativo del bienestar psicológico en la universidad. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1), 41-50.
- Mochcovitch, M. D., Deslandes, A. C., Freire, R. C., Garcia, R. F. y Nardi, A. E. (2016). The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: a systematic review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(3), 255-261.
- Molina, J., Castillo, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91

- Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.
- Osborne, M. S., Greene, D. J. y Immel, D. T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-Being*, 4(1), 18.
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.
- Pardo, F. (2010). Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Pawlowski, T., Downward, P. y Rasciute, S. (2011). Subjective well-being in European countries—on the age-specific impact of physical activity. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(2), 93.
- Pipe, A. (2001). The adverse effects of elite competition on health and well-being. *Canadian journal of applied physiology*, 26(S1), S192-S201.
- Pozo, C. A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Amjad, R., Irshad, E. y Gul, R. (2018). RELATIONSHIP BETWEEN COMPETITION ANXIETY AND FEAR OF FAILURE AMONG SPORTSMEN AND SPORTSWOMEN. *Journal of Postgraduate Medical Institute (Peshawar-Pakistan)*, 32(1).
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P. y Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396-403.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sanz, M. (2001). Características clínicas de los trastornos de ansiedad. *Rev. Pediatr. Aten. Primaria*, 3(10), 61-71.

- Spielberger, C.D., Gorsuch, R. y Lushene, R. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. E. (2008). STAI. Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (7ª ed. rev.). Madrid: TEA.
- Stenling, A., Hassmén, P. y Holmström, S. (2014). Implicit beliefs of ability, approach-avoidance goals and cognitive anxiety among team sport athletes. *European journal of sport science*, 14(7), 720-729.
- Tazegül, U., Küçük, V., Tuna, G. y Akgül, M. H. (2015). Comparison of continuous anxiety level of some individual fight athletes. *American Journal of Applied Psychology*, 3(1), 22-26.
- Therapeutic effects of exercise. (2000, September). *Harvard Mental Health Utter*, 17(3), 5-6.
- Valle, M. L. (2014). Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín. *Persona*, (17), 139-158.
- Van Dierendonck, D. (2004) The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht: Reidel
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American psychologist*, 66(7), 579.
- Yerkes, R. M. y Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.

Anexos**Anexo A****Consentimiento informado**

El propósito de este consentimiento es proveer a los participantes de este estudio con una clara explicación de la naturaleza del mismo.

El contenido de las presentes encuestas serán fuente de información cuantitativa para una investigación académica que será realizado por Vittorio Arrese. Este se realiza bajo la supervisión del profesor Alvaro Gonzalez Riesle, profesor del Departamento de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Dicha investigación tiene como finalidad, conocer diversos aspectos de la problemática de la actividad deportiva.

La participación en la encuesta es estrictamente voluntaria. Es importante recalcar, puede abstenerse a responder el cuestionario si así lo desea. Sin embargo, le pedimos que en la medida de lo posible, llene la totalidad del mismo. Finalmente cabe mencionar, que la información será analizada de forma grupal, por lo cual no se podrá ofrecer una devolución de información de forma individual. Sin embargo, si desea tener información acerca de la investigación, se la haremos llegar cuando esta esté disponible.

Desde ya le agradecemos su participación y ante cualquier duda o comentario, puede contactar al responsable de la investigación, Vittorio Arrese, al siguiente correo electrónico: a20140444@pucp.pe.

Nombre _____

Fecha _____

Acepta participar de la entrevista SI () NO ()

Firma

Anexo B**Ficha de Datos**

- 1) Edad:
- 2) Sexo:
- Masculino
- Femenino
- 3) Estado Civil:
- Soltero
- Casado
- Separado
- Viudo
- 4) Nacionalidad:
- Peruana
- Otro (Especificar): _____
- 5) Lengua Materna:
- Castellano
- Otro (Especificar): _____
- 7) Ocupación: _____
- 7) Horas que practica deporte a la semana: _____
- 8) Está inscrito en la federación de básquet:
- Si
- No

Anexo C

Escala de Bienestar Psicológico

Indique por favor su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones. Utilice la siguiente escala, en donde 1 es “Completamente en Desacuerdo” y 5: “Completamente de Acuerdo”.

Completamente en desacuerdo (CD)	En desacuerdo (ED)	Indeciso (I)	De acuerdo (DA)	Completamente de acuerdo (CA)
1	2	3	4	5

	CD	ED	I	DA	CA
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5

<p>2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</p>	1	2	3	4	5
<p>3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente</p>	1	2	3	4	5
<p>4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</p>	1	2	3	4	5

5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i>	1	2	3	4	5
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5
8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i>	1	2	3	4	5

9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i>	1	2	3	4	5
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5

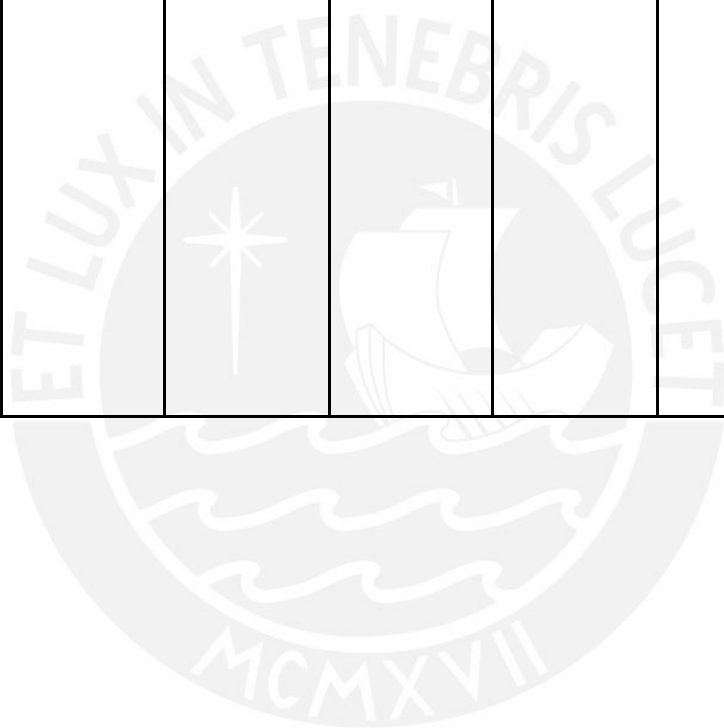
13. <i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones</i>	1	2	3	4	5
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5

17.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5
18.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5
19. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>	1	2	3	4	5
20.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5

21.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5
22. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i>	1	2	3	4	5
23. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i>	1	2	3	4	5
24.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5

25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5

28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5



Anexo D

Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la casilla que indique cómo se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos AHORA.

Nunca (N)	Rara vez (RV)	Alguna vez (AV)	Frecuentement e (F)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

	(N)	(RV)	(AV)	(F)	(S)
1. Me siento calmado	1	2	3	4	5
2. Me siento seguro	1	2	3	4	5
3. Estoy tenso	1	2	3	4	5
4. Estoy contrariado	1	2	3	4	5
5. Estoy a gusto	1	2	3	4	5

6. Me siento alterado	1	2	3	4	5
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4	5
8. Me siento descansado	1	2	3	4	5
9. Me siento ansioso	1	2	3	4	5
10. Me siento cómodo	1	2	3	4	5
11. Me siento con confianza en mi mismo	1	2	3	4	5
12. Me siento nervioso	1	2	3	4	5
13. Me siento agitado	1	2	3	4	5

14. Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4	5
15. Me siento reposado	1	2	3	4	5
16. Me siento satisfecho	1	2	3	4	5
17. Estoy preocupado	1	2	3	4	5
18. Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4	5
19. Me siento alegre	1	2	3	4	5
20. Me siento bien	1	2	3	4	5

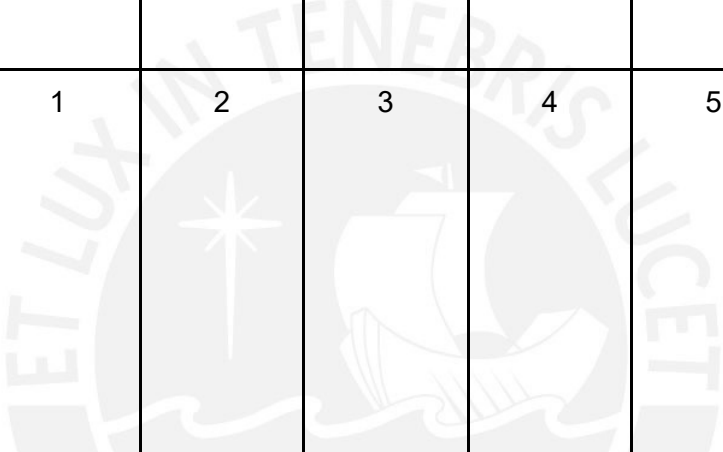
Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase marque la casilla que indique cómo se siente generalmente. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente generalmente.

	(N)	(RV)	(AV)	(F)	(S)
21. Me siento bien	1	2	3	4	5
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4	5
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4	5
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4	5

26. Me siento descansado	1	2	3	4	5
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	1	2	3	4	5
28. Siento que las dificultades se me acumulan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4	5
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4	5
30. Soy feliz	1	2	3	4	5
31. Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4	5

32. Me falta confianza en mi mismo	1	2	3	4	5
33. Me siento seguro	1	2	3	4	5
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	1	2	3	4	5
35. Me siento melancólico	1	2	3	4	5
36. Me siento satisfecho	1	2	3	4	5
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4	5

38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4	5
39. Soy una persona estable	1	2	3	4	5
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4	5



Anexo E

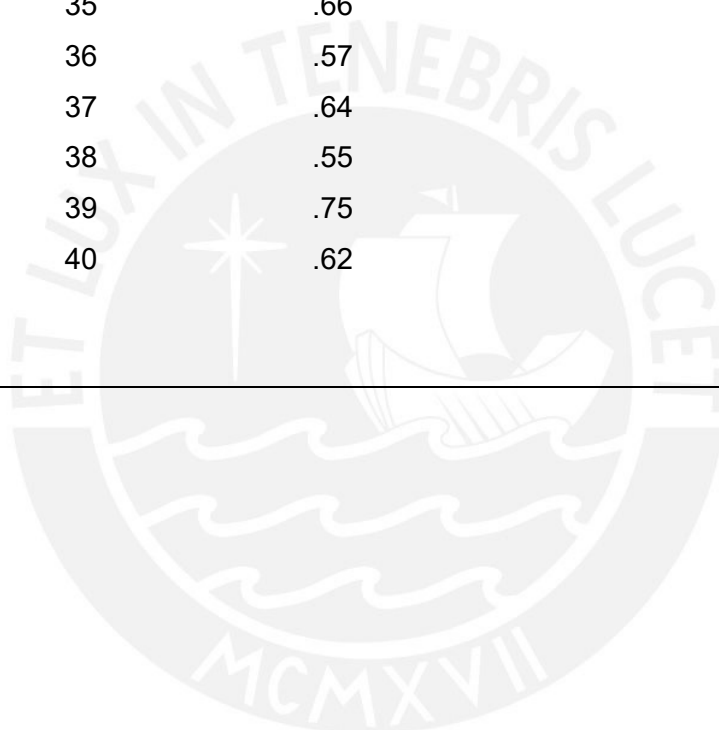
Análisis de Confiabilidad de la escala de Bienestar Psicológico y Escala de Ansiedad Estado y Rasgo

Área	ítem	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Autoaceptación (alpha =.76)	1	.45	.77
	7	.63	.67
	17	.60	.70
	24	.63	.68
Relaciones Positivas con los Demás (alpha =.63)	2	.51	.50
	8	.31	.61
	12	.45	.55
	22	.37	.58
	25	.30	.61
Autonomía (alpha =.66)	3	.41	.62
	4	.28	.66
	9	.41	.62
	13	.25	.68
	18	.57	.56
	23	.48	.59
Dominio del Entorno (alpha =.60)	5	.36	.52
	10	.51	.44
	14	.33	.55
	19	.34	.54
	29	.21	.60
Crecimiento Personal (alpha=.55)	21	.53	.29
	26	.38	.52
	27	.28	.53

	29	.31	.53
Propósito de Vida (alpha=.71)	6	.50	.67
	11	.40	.70
	15	.55	.63
	16	.45	.68
	20	.51	.65
<hr/>			
Ansiedad Estado (alpha=.89)	1	.50	.89
	2	.66	.89
	3	.63	.89
	4	.67	.89
	5	.60	.89
	6	.74	.88
	7	.46	.89
	8	.41	.89
	9	-.55	.92
	10	.61	.89
	11	.47	.89
	12	.28	.90
	13	.61	.89
	14	.50	.89
	15	.71	.88
	16	.50	.89
	17	.66	.89
	18	.59	.89
	19	.56	.89
	20	.64	.89
Ansiedad Rasgo (alpha=.89)	21	.40	.89
	22	.36	.89
	23	.61	.89
	24	.48	.89
	25	.57	.89

26	.52	.89
27	.39	.89
28	.60	.89
29	.60	.89
30	.63	.89
31	.41	.89
32	.65	.89
33	.66	.89
34	-.90	.91
35	.66	.89
36	.57	.89
37	.64	.89
38	.55	.89
39	.75	.88
40	.62	.89

Global
(alpha =.94)



Anexo F

Análisis de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk			Asimetría	Curtosis	
	Estadístico	gl	sig	Estadístico	gl			sig
<i>Profesional</i>								
<i>Autoaceptación</i>				0.92	43	0	-0.7	0.29
<i>Relaciones Positivas con los Demás</i>				0.89	43	0	-0.62	-0.69
<i>Autonomía</i>				0.97	43	0.62	-0.3	-0.07
<i>Dominio del Entorno</i>				0.95	43	0.08	-0.25	-0.91
<i>Crecimiento Personal</i>				0.91	43	0	-0.68	0.05
<i>Propósito de Vida</i>				0.93	43	0.01	-0.53	-0.14
<i>Ansiedad Estado</i>				0.95	43	0.11	0.82	0.99
<i>Ansiedad Rasgo</i>				0.95	43	0.08	0.5	1.77
<i>Amateur</i>								
<i>Autoaceptación</i>	0.11	57	0.08				-0.85	1.9
<i>Relaciones Positivas con los Demás</i>	0.14	57	0				-0.44	-0.57
<i>Autonomía</i>	0.11	57	0.05				-0.36	-0.02
<i>Dominio del Entorno</i>	0.12	57	0.03				-0.25	-0.17
<i>Crecimiento Personal</i>	0.13	57	0.01				-0.33	-0.87
<i>Propósito de Vida</i>	0.12	57	0.03				-0.34	0
<i>Ansiedad Estado</i>	0.08	57	0.2				0.67	0.29
<i>Ansiedad Rasgo</i>	0.09	57	0.2				0.3	0.04