



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

AUTOR: AMORES LARA ESTEBAN ANDRÉS

TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc

Ambato - Ecuador

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**, con cédula de ciudadanía **1804142923** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **AMORES LARA ESTEBAN ANDRÉS**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....

PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc
C.C. 1804142923

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “**ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**”, quien basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



.....
AMORES LARA ESTEBAN ANDRÉS
C.C. 0503613168

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **AMORES LARA ESTEBAN ANDRÉS**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

DRA. NÚÑEZ RAMÍREZ JUDITH DEL CARMEN, MG
C.C. 1801997139
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG
C.C. 1803471570
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Invadido de emoción, felicidad y orgullo, al concluir este peldaño académico, tras mucho esfuerzo y entrega, quiero dedicar esta tesis, a mis abuelitos Reneé y Gonzalo, María y Fernando, ángeles en el cielo que me protegieron y apoyaron siempre; a mi hermano Sebastián, quien caminó junto a mí motivándome; y a mis padres Miryan y Rodrigo, quienes me permitieron existir, de quienes he recibido todo sin egoísmo alguno, a quienes debo todo lo que soy y a quienes prometo no defraudar jamás.

Esteban Amores Lara

AGRADECIMIENTO

La palabra **gracias** se origina del latín *gratia* “reconocimiento”.

Etimológicamente es el “sentimiento que obliga a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho, y a corresponderle de alguna manera”.

Guiado por estos preceptos sin dudarlo puedo asegurar que la gratitud es uno de los valores más nobles y que jamás debe quedar de lado.

Por ésta y muchas razones, hago extensivo mi más sincero y profundo agradecimiento, a la UTA, institución que cobijó mis años estudiantiles; a mi tutor por su experticia y guía; a los docentes quienes nos impartieron sus conocimientos y a mis compañeros, con quienes compartimos experiencias y crecimos en sabiduría.

A Dios y la Virgen, guías espirituales que protegen e iluminan mi vida, pero sobre todo agradezco a mis padres, quienes jamás soltaron mi mano y confiaron siempre en mis capacidades hasta ver cristalizado este sueño profesional; a mis familiares y amigos que me acompañaron y apoyaron en este camino universitario.

Esteban Amores Lara

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT	xiii
CAPÍTULO 1.....	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
Conextualización.....	3
Fundamento Teórico	5
Definición.....	5
Teorías de la actividad física.....	6
Características de la actividad física	7
Factores asociados a la actividad física.....	8

Importancia de la actividad física.....	9
Actividad física y salud.....	9
Actividad física en la adolescencia	10
Bienestar psicológico	11
Definición.....	11
Teorías del bienestar psicológico.....	14
Características del bienestar psicológico.....	19
Factores asociados al bienestar psicológico.....	20
Personales.....	21
Familiares.....	21
Sociales o culturales	22
Dimensiones del bienestar psicológico según Carol Ryff.....	23
1.2 Objetivos	25
Objetivo General	25
CAPÍTULO II.....	26
METODOLOGÍA	26
2.1 Materiales.....	26
2.2 Métodos.....	27
Diseño de Investigación	27
Población y muestra	28
Técnicas e instrumentos de evaluación.....	29

Plan de recolección de información.....	31
Tratamiento estadístico de la investigación	31
CAPÍTULO III.....	33
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	33
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	33
3.2 Verificación de hipótesis.....	40
CAPÍTULO IV	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
4.1 Conclusiones.....	41
4.2 Recomendaciones.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS	49
Anexo 1: CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	49
ANEXO 2: CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Teorías y modelos que determinan la práctica de la actividad física.....	6
Tabla 2. Componentes fisiológicos de la actividad física	8
Tabla 3. Beneficios de la actividad física según grupos poblacionales	9
Tabla 4. Propuestas Teóricas sobre el bienestar.....	14
Tabla 5. Recursos humanos para la investigación.....	26
Tabla 6. Recursos tecnológicos.....	27
Tabla 7. Materiales de Oficina.....	27
Tabla 8. Resumen de Gastos	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 9. Actividad Física cuestionario.....	29
Tabla 10. Análisis descriptivos (Edad, peso, talla)	33
Tabla 11. Descripción de días y tiempo por día en relación al tipo de actividad física según el IPAQ en la muestra de estudio.....	34
Tabla 12. Cálculo de met´ s de actividad física por tipo según el IPAQ en la muestra de estudio	35
Tabla 13. Clasificación por niveles de actividad física según el IPAQ en la muestra de estudio	37
Tabla 14. Puntaje por dimensiones según la escala de RYFF en la muestra de estudio	37
Tabla 15. Clasificación en niveles de bienestar emocional según la escala de RYFF en la muestra de estudio	39
Tabla 16. Análisis cruzado de relación entre las variables en la muestra de estudio.	39
Tabla 17. Análisis de correlación de variables en la muestra de estudio.....	40

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Pirámide de actividades	11
Gráfico 2. Modelo propuesto por Seligman.....	17
Gráfico 3. Dimensiones del modelo de Ryff.....	24

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

Autor: AMORES LARA ESTEBAN ANDRÉS

Tutor: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc

RESUMEN EJECUTIVO

La actividad física ayuda a mantener un estado de salud adecuado en la población en general, asimismo el bienestar emocional es la capacidad de las personas para reconocer las emociones, expresarlas y manejarlas. El propósito del presente estudio es determinar la relación entre la Actividad Física y el bienestar emocional en una muestra de estudiantes secundarios. Se eligió una metodología con diseño no experimental, de tipo cuantitativo, alcance descriptivo correlacional y transversal. Se contó con la participación de un total de 69 estudiantes de la Unidad Educativa Emanuel de la ciudad de Salcedo a quienes se les aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ y el Cuestionario de Bienestar psicológico emocional de Ryff. Los resultados revelaron la presencia de niveles bajos (47,8%) y moderada (34,8%) de actividad física; en relación con el bienestar emocional se encontró que el 71% tiene nivel alto y el 18,8% moderado. Se determinó una correlación negativa o inversa fuerte entre los niveles de actividad física y los niveles de bienestar psicológico. Por lo que se concluye que existe prevalencia de actividad física moderada y baja, niveles de bienestar alto y moderado.

Palabras Clave: Actividad Física, Autonomía, Bienestar Emocional, Relaciones Positivas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

Author: AMORES LARA ESTEBAN ANDRÉS

Tutor: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc

ABSTRACT

Physical activity helps to maintain an adequate state of health in the general population, and emotional well-being is the ability of people to recognize, express and manage emotions. The purpose of this study is to determine the relationship between physical activity and emotional well-being in a sample of high school students. A non-experimental, quantitative, descriptive, correlational and cross-sectional design methodology was chosen. A total of 69 students from the Emanuel Educational Unit of the city of Salcedo participated in the study and were administered the International Physical Activity Questionnaire IPAQ and Ryff's Emotional Psychological Well-Being Questionnaire. The results revealed the presence of low (47.8%) and moderate (34.8%) levels of physical activity; in relation to emotional well-being, 71% were found to have a high level and 18.8% a moderate level. A strong negative or inverse correlation was found between levels of physical activity and levels of psychological well-being. Therefore, it is concluded that there is a prevalence of moderate and low physical activity, high and moderate levels of well-being.

Key words: Physical activity, Autonomy, Emotional well-being, positive relationships.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se describen varios estudios asociados al tema, mismos que han sido obtenidos de fuentes de información relevantes:

Según, Arbós (2017) en su estudio doctoral desarrollado en Murcia-España sobre actividad física y salud en estudiantes universitarios, mismo que tuvo como objetivo identificar la relación entre la actividad física y factores demográficos que pudieran ser predictores de la práctica de actividad física. Para ello se contó con la participación de 1373 estudiantes universitarios a quienes se los evaluó mediante un cuestionario de actividad física y una ficha para recoger datos como: edad, género, estrato social, situación económica, práctica deportiva, hábitos alimenticios, tipo de dieta. Los resultados revelaron niveles de asociación positiva entre la dieta mediterránea y la práctica de actividad deportiva, además se encontró que las personas con actividad física de más de cinco horas a la semana tienen mejor calidad en su salud.

Cabello (2018) en su estudio desarrollado en Perú sobre la actividad física y calidad de vida en estudiantes secundarios, mismo que tuvo como objetivo identificar la relación entre la actividad física y los niveles o componentes de actividad física en los estudiantes, se eligió una metodología de tipo descriptiva, no experimental y correlacional, contó con la participación de un total de 125 estudiantes a quienes se les aplicó una Escala de Actividad Física y un cuestionario de Calidad de Vida. Los resultados revelaron que existe una relación directa o significativa entre la práctica de actividades deportivas o física y la calidad de vida, además se ha encontrado una diferencia entre hombres y mujeres con respecto a la calidad de vida.

Ferráz, Serrano y López (2020) en su estudio desarrollado en Murcia-España sobre los factores asociados al bienestar psicológico en personal sanitario, el objetivo consistió en evaluar los factores demográficos e identificar la relación con el bienestar

psicológico, para ello se decidió un estudio de tipo descriptivo, correlacional con diseño no experimental, con la participación de 342 profesionales de la salud a quienes se les evaluó mediante algunas herramientas de bienestar psicológico, estrés y también una ficha demográfica para recolectar datos de interés social, los resultados revelaron que factores familiares, académicos y laborales determinan un mejor nivel de bienestar psicológico, por lo que se concluyó también una relación entre los factores como edad, genero, estrés, y bienestar psicológico.

También, Estrada et al., (2018), en su estudio en Barraquilla-Colombia sobre el bienestar psicológico y el burnout en estudiantes universitarios, mismo que tuvo como propósito determinar la relación entre las variables, se desarrolló un estudio de tipo descriptivo con diseño no experimental, de corte transversal. En el que participaron 452 estudiantes de distintas universidades de la localidad, a quienes se les aplicó el cuestionario de estrés, burnout y bienestar psicológico. Los resultados revelaron la presencia de niveles bajos de burnout en el 10% de la población evaluada, cifra que se relacionó de forma negativa con el bienestar psicológico.

Según, Valerio y Serna (2018) en su estudio desarrollado en México sobre las redes de apoyo social y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, mismo que tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables, un estudio correlación con alcance descriptivo y de tipo cuantitativo. En el que participaron un estimado de 200 estudiantes universitarios. Se aplicó el cuestionario de apoyo y riesgo social, y el cuestionario de bienestar psicológico para jóvenes, los resultados revelaron niveles de asociación significativa entre el apoyo social y el bienestar psicológico, Por lo que se concluyó que el apoyo social es importante para el desarrollo de niveles de bienestar sobre todo en estudiantes universitarios.

Carranza, Fernández y Alhuay (2017) en su estudio desarrollado en Tarapoto Perú, sobre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, el objetivo fue estudiar la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento; mediante un diseño no experimental, de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional. El estudio contó con la participación de un total de 210 estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff y una ficha para

conocer su rendimiento académico, los resultados revelaron que más del 60% de los participantes tienen niveles promedio de bienestar psicológico y 23% de bienestar bajo, y quienes tuvieron bienestar medio se relacionaron con un rendimiento aceptable.

CONEXTUALIZACIÓN

A continuación, se describen algunos datos de relevancia en torno al tema propuesto, mismos que han sido tomados de fuentes de información pertinentes, permitiendo así un sustento teórico:

Según la Organización Mundial de Salud (OMS, 2020) la actividad física en la población general a nivel mundial es de vital importancia para la salud física y salud emocional, este comprobado que la práctica de alguna actividad de desgaste físico contribuye de forma positiva a la prevención de ciertas condiciones médicas como: problemas cardíacos, cáncer, diabetes y depresión dentro de las más relevantes. Además, este organismo menciona que la actividad física tiene beneficios incluso en los procesos cognitivos como el juicio y razonamiento. Según cifras uno de cada cuatro personas adultas no practica deporte el tiempo sugerido, se podrían evitar un estimado de 6 millones de muertes al año con la práctica de actividad deportiva. Con respecto a los adolescentes cerca del 80% de ellos no cuenta con niveles de práctica de actividad física.

También la OMS (2021), dentro de su informe sobre la actividad física y hábitos de sedentarismo describe que aquellas personas a nivel global que no dediquen tiempo a actividades físicas y deportivas tienen mayor prevalencia y riesgo de muerte por problemas de obesidad y sedentarismo, sugiere entonces que la actividad de un tiempo estimado de 150 a 250 minutos de ejercicio a la semana sería lo ideal, además describe la importancia de la actividad para el desarrollo de masa muscular que ayuda al mejor funcionamiento corporal. Se estima que un promedio de tres días a la semana de ejercicio físico podría ayudar de sobre manera al desarrollo de hábitos de vida saludables.

De igual forma la Organización Panamericana de la Salud (OPS,2020), la práctica de actividad física debería ser un hábito dentro de todas las familias a nivel mundial, sin embargo, según los registros de la entidad de salud, cerca del 54% de las personas a nivel de Latinoamérica llevan una vida sedentaria y sin actividad física, y esto se puede relacionar con los elevados índices de obesidad y problemas de tipo cardiorrespiratorios, por lo que se sugiere que la práctica de actividad física sea una habito de la mayoría de personas en Latinoamérica y el mundo entero, para de esa forma evitar el incremento de muertes a causa de la obesidad, depresión.

Asimismo, la OMS (2018) habla sobre el tema de la salud mental, y como uno de los indicadores al bienestar psicológico, en ese sentido describe una gran preocupación del organismo sobre las afectaciones a nivel de la salud mental de la población: problemas de depresión, ansiedad, ausencia de bienestar o satisfacción con el estilo de vida, alrededor del 34% de la población a nivel general no conocen sobre los indicadores de bienestar y esto se debe en gran medida al desconocimiento de la importancia de la salud mental, se debe indicar que ésta se determina mediante varios factores de interacción que dan como resultado el disfrute a nivel de la vida.

De igual forma la OMS (2019) en su informe sobre la salud mental habla de la relación estrecha entre la salud física, emocional y el bienestar psicológico de las personas a nivel global, describe que los factores asociados al bienestar son diversos y destacan: familiares, sociales, académicos, personales, dentro de sus sugerencias a los gobiernos locales están el trabajo direccionado a la intervención en primer nivel de atención y en la prevención en temas de promoción de salud mental, además exhortan a tomar medidas en caso de encontrar niveles de bienestar por debajo del promedio en la sus habitantes, reconocen una diferencia marcada entre la percepción de bienestar en países europeos con los latinos, y podría deberse a la desigualdad económica y social.

Según la OPS (2019), la salud mental y el bienestar son temas de estrecha relación, uno de los proyectos de la organización se ha centrado en el trabajo de prevención en población vulnerable sobre temas de salud mental y bienestar, cuando aparecen indicadores de niveles bajos en población adolescentes, madres solteras y adultos mayores, se ha propuesto la activación de intervenciones con la población para

acompañar y ayudar en el restablecimiento de las acciones para mejorar la percepción de bienestar; según algunos datos, la depresión sigue siendo uno de los principales causantes de problemas asociados a la salud mental, y por ende al desarrollo de bienestar psicológico.

Como se ha descrito, existe información de organismos internacionales sobre el tema de la actividad física y el bienestar psicológico, para las dos variables se encontraron sugerencias en torno a cuidar y preservar las actividades que ayuden al desarrollo de la salud física y mental, demostrando de esta forma la existencia de una relación que podría favorecer el desarrollo de mejores niveles de calidad de vida.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Actividad Física

Definición

Son varias las definiciones que describen a la actividad física, por un lado, se puede afirmar que comprende cualquier movimiento intencional, utilizando los músculos esqueléticos, que demanda un gasto de energía y experiencia personal en un ambiente y con la interacción de otros seres. Esta visión de intencionalidad y de desarrollo con el entorno incluye actividades en la vida diaria y laboral como: vestirse, trabajar, alimentarse o asearse (Muñoz, 2019).

En otra visión, que no incluye los movimientos conscientes e inconscientes con el fin de cumplir necesidades básicas o mantener rutinas, encontramos que la actividad física es cualquier movimiento mediante los músculos esqueléticos que resulta en un mayor gasto de energía, con ello movimientos reflejos no se incluyen en la actividad física (Granados & Cuéllar, 2018).

Para Matsudo (2019) la actividad física recoge dimensiones personales, sociales y culturales, por ello se puede comprender como un movimiento corporal intencionado de los músculos esqueléticos que genera un gasto energético e incluye la capacidad del

movimiento de las personas por su naturaleza corporal en un ambiente y con la interacción de grupos.

En esta definición de movimiento físico de la musculatura esquelética para reducir los niveles energéticos por encima de los niveles de reposo se detallan, para Rodríguez et al., (2018) dos categorías:

- Actividad base: comprende las actividades de la vida cotidiana de intensidad ligera como caminar, estar de pie, mover objeto de poco peso. Si bien actividades como subir escaleras requieren una intensidad moderada los tiempos en episodios no son lo suficientemente largo para obtener beneficios de salud. Este grupo está conformado por personas inactivas.
- Actividad física con un fin de salud: es la actividad que produce beneficios en la salud. Se incluyen actividades como caminar de manera enérgica, saltar la cuerda, bailar, entre otras.

Teorías de la actividad física

Son varios los modelos o planteamientos que intentan determinar la práctica física con un fin en la salud. Las teorías varían su enfoque desde un aspecto más psicológico, más individual o más social (tabla 1). Otorgando el modelo ecológico una perspectiva amplia en el estudio de la actividad física por incluir la influencia intrapersonales y ambientales, es decir un modelo que incluye el medio ambiente, configuración biológica y factores psicológicos.

Tabla 1. Teorías y modelos que determinan la práctica de la actividad física

Modelo	Variable interpersonal	Variable social	Variables ambientales	Variable de intervención
Modelo de la creencia de salud	Percepción de susceptibilidad; percepción de beneficios; percepción de barreras; autoeficacia; disposición para la adicción			Educación para la salud

Teoría del comportamiento planteado	Intenciones comportamentales; actitudes frente al comportamiento; percepción del control del comportamiento.	Normas subjetivas, percepciones de las creencias en otros y las motivaciones.		Cambios en la comunicación
Modelo trans-teórico	Estados de cambio; procesos de cambio; auto eficacia; toma de decisión.	Algunos procesos de cambio. Variables de decisión.	Procesos de cambio, refuerzos.	Estadio coincidente con la modificación del comportamiento
Modelo ecológico	Niveles de influencia; nivel intrapersonal	Factores interpersonales e institucionales.	Factores comunitarios, procesos de promoción de salud	Abordaje con niveles múltiples.

Nota: modelos explicativos de la actividad física que abordan variables personales, sociales, ambientales y de intervención tomado de Arias (2019)

Características de la actividad física

La actividad física orientada a la salud, para Concha, Castillo y Guzmán (2020), comprende las siguientes características:

- Ser moderada (que se pueda prologar por periodos de tiempo).
- Ser vigorosa (intensidad).
- Habitual y frecuente, formar un estilo de vida.
- Orientada al proceso de prácticas.
- Satisfacción.
- Social, que permita relación con otras personas.
- En competencia, adaptado al nivel y características de la persona que lo practica.
- Contenido lúdico.
- Acorde a la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- Variedad de actividades y deportes
- Adaptable a las características de las personas.

Además, es importante considerar los diferentes componentes individuales como la morfología, musculo, cardiorrespiratorio, metabólico y motor (tabla 2).

Tabla 2. Componentes fisiológicos de la actividad física

Componente	Factor	Definición
Morfológico	Composición corporal	Cantidad y distribución de la grasa corporal.
	Densidad ósea	Contenido mineral de los huesos.
	Movilidad articular	Capacidad y calidad de los movimientos.
Muscular	Fuerza	Capacidad de los músculos de generar tensión.
	Resistencia	Capacidad de mantener la fuerza en un tiempo prolongado.
Cardio respiratorio	Resistencia cardiorrespiratoria	Capacidad de realizar tareas vigorosas en tiempos prolongados y con varios músculos implicados.
	Presión arterial	Presión normal de la sangre en las arterias.
Metabólico	Tolerancia a la glucosa	Capacidad de regular glucosa por medio de la insulina.
	Metabolismo de grasas	Capacidad de regular grasas y su concentración en la sangre.
Motor	Agilidad	Capacidad de utilizar los sentidos y sistemas de control del sistema nervioso.
	Coordinación	Capacidad de regular el movimiento.

Nota: componentes que interviene en la actividad física tomado de Airasca y Giardini, (2020)

Factores asociados a la actividad física

En el artículo titulado “Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de Rioja” con una muestra de 761 estudiantes de 25 centros educativos donde se valoró las horas de sueño, el nivel de actividad física, la satisfacción con la imagen personal, el rendimiento académico y los factores sociodemográficos se obtuvo como resultados que tener menor edad, ser chica, tener un nivel socio económico medio-bajo, sin entornos para realizar actividades y disconformes con el aspecto físico resultaron ser factores para bajos niveles de actividad física; en contraposición, dietas nutritivas, actividad con el fin de mantener niveles altos de salud y una autoestima elevada favorece en la conservación de actividades físicas (Boraita, Ibort, Torres, & Alsina, 2022).

Para Lima, Guerra y Lima (2015) en su artículo titulado “Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y actividad física en adolescentes” se comprobó la

influencia de la edad, el sexo y el estatus social en relación a problemas alimenticios con la frecuencia de realizar actividades físicas; buenos estándares alimenticios favorecen el desarrollo de actividad físicas, lúdicas y deportes concretos.

Importancia de la actividad física

La actividad física es un elemento básico para los estilos de vida saludables y si aplicación trae beneficios físicos y mentales. La actividad física realizada con regularidad evita enfermedades como hipertensión arterial, infartos, depresión, caídas, entre otros. Además de mejorar el sistema cardiorrespiratorio, muscular, óseo, la salud en general y las funciones cognitivas (tabla 3).

Tabla 3. Beneficios de la actividad física según grupos poblacionales

Niños y adolescentes
<ul style="list-style-type: none">• Mejorar la condición muscular y cardiorrespiratoria• Mejorar la constitución ósea• Mejora en los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos• Mejora en la composición corporal• Disminución de síntomas depresivos.
Adultos y adultos mayores
<ul style="list-style-type: none">• Previene el aumento de peso.• Disminuye en riesgo de ataques al corazón• Disminuye en riesgo de la hipertensión arterial.• Mejora las funciones cognitivas.

Notas: la importancia de la actividad física radica en los beneficios en la salud tomado de (Rodríguez et al., 2020).

Actividad física y salud

La actividad física insuficiente es uno de los principales factores en la mortalidad global. En relación a la salud, una actividad regular y adecuada ayuda reduce el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles. Entre estos principales beneficios de la actividad física para la salud encontramos en Rodríguez et al., (2020) de la siguiente manera:

- Conservación de la salud del corazón, el cuerpo y como factor protector en la salud mental.
- Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- En personas con trastornos mentales reduce los síntomas ansiosos y depresivos.
- Permite el desarrollo cognitivo en habilidades como pensamiento, aprendizaje y juicio.
- La falta de ejercicio continuo aumenta los niveles de mortalidad y es el resultado de hasta 5 millones de muertes al año a nivel mundial.
- Las personas sin actividades físicas tienen hasta un 30% más de sufrir enfermedades en comparación a personas activas físicamente.
- Dentro de la población adolescente el 80% de la población mundial no realiza ejercicio físico

Actividad física en la adolescencia

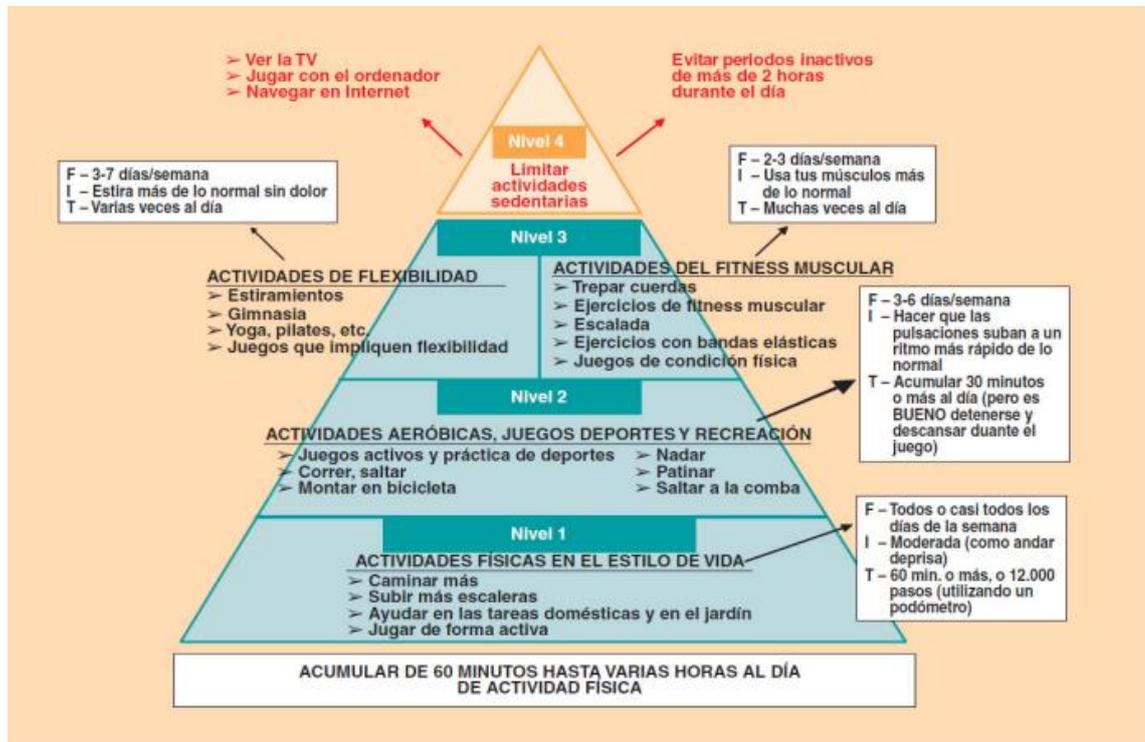
Los principales estudios relacionados a la actividad física en jóvenes se presentan con los beneficios respecto a varias alteraciones de salud. Las consecuencias de un estilo de vida físicamente activo en jóvenes disminuyen la tasa de mortalidad en comparación de los compañeros sedentarios a largo plazo (Abarca, Casterad, Lanaspá, & Clemente, 2010).

Además, disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la hipertensión u obesidad. La actividad física aumenta los beneficios en la patogénesis en alteraciones de síndrome metabólico. Las actividades vigorosas aumentan la densidad y contenido mineral ósea lo que previene la reducción de traumas, discapacidad o fracturas (López *et al.*, 2010). Finalmente, en los jóvenes las actividades prolongadas y con intensidad moderada o vigorosa ayuda en el desarrollo de musculatura magra y la prevención en problemas metabólicos.

En los jóvenes la actividad mínima está comprendida por una intensidad moderada o vigorosa de las actividades físicas. El tiempo recomendado en jóvenes es de al menos 60 minutos en donde la intensidad mínima para resultados favorables en la salud está

relacionada con la moderada en un promedio de dos o tres días mínimo por semana (Gráfico 1).

Gráfico 1. Pirámide de actividades



Nota: pirámide con las diferentes actividades para niños y adolescentes tomado de Corbin y Lindsey (2007).

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Definición

El bienestar psicológico es un concepto que engloba varias áreas de desarrollo del ser humano, es decir es la suma de factores del ámbito social, familiar, personal y laboral (Aguinaga *et al.*, 2021). Es además la percepción que las personas se atribuyen en base a lo mencionado con anterioridad, al ser un concepto multidimensional se podría decir también que existe varias formas de percibir el bienestar y dependerá de la persona y de la edad evolutiva en que se encuentre, es decir; no es igual la percepción

sobre bienestar psicológico de un adolescente al de un adulto (Pérez, Noroño, & Vega, 2020).

Según, Harvey *et al.*, (2021) el bienestar psicológico se trata de una visión interior del sujeto, misma que es subjetiva, es decir él o ella se atribuyen un nivel de complacencia o bienestar, aspecto que les ayuda a afrontar situaciones complicadas en el transcurso de sus vidas, se trata también de la capacidad que tiene el ser humano para hacerle frente a nuevos desafíos que surgen en la cotidianidad, permite también un crecimiento personal. Para ello se debe llegar a tener un equilibrio u homeostasis entre lo que la persona piensa sobre sí mismo, y lo que está dispuesto a hacer en favor de sentirse tranquilo, estable y en paz con su mundo interior y poderlo transmitir hacia el mundo externo (García *et al.*, 2021).

De igual forma sobre el bienestar psicológico, Sánchez y Valderrama (2022) mencionan que es una cualidad que genera efectos positivos sobre la salud física de las personas, puesto que la Valia personal y percepción subjetiva son componentes esenciales del bienestar, de modo que los autores sugieren que acciones para mejorar la percepción de sí mismo son de vital importancia. Por su parte, Reyes *et al.*, (2021) mencionan que el bienestar se desarrolla, no es algo innato, y para su correcto desarrollo se debe empezar el trabajo en la edad inicial, es decir desde la infancia, si los padres son capaces de fomentar en sus hijos sensaciones de cuidado placenteras y seguridad personal, están garantizando el sentido de bienestar personal en base a factores externos.

En cambio autores como, García, Hernández y Soler (2021) sugieren que el bienestar psicológico es un factor interno de las personas, lo relacionan con un equilibrio entre las metas, anhelos y la realidad personal, que tienen como base las experiencias previamente adquiridas en la interacción social, todo esto se manifiesta a manera de satisfacción y la fuerza mental, física y psicológica para afrontar las diferentes crisis del ser humano: normativas o circunstanciales que le permiten tener mayor nivel de adaptación. También, Vélez, Martínez y Pérez (2021) describen que el bienestar o satisfacción personal es una forma de pensar a nivel psicológico sobre si mismos,

muchas veces suele ser una visión o mirada positiva y en ocasiones negativa y esto depende de los estímulos externos que haya tenido a lo largo de su vida.

También, Calzoncin y García (2021) mencionan que el bienestar está relacionado con el desarrollo, fortalecimiento y enriquecimiento de las aptitudes personales que permitan un sentido de satisfacción en las acciones o actividades que se realizan, es decir esta mayormente orientado a alcanzar metas, objetivos y propósitos que se han anhelado con fuerza, cuando esto sucede o se esté en camino de que ocurra, el sentimiento de satisfacción es el que se define como el bienestar, sin embargo se debe reconocer también que frente a la ausencia de un cumplimiento surgen sentimientos totalmente contrarios a la satisfacción.

Para autores como, Urzola *et al.*, (2018) para entender al bienestar psicológico se debe comprender algunos de los siguientes enunciados:

- Se trata de una percepción subjetiva e interna de cada persona
- Está ligada a factores de interacción social, familiar y personal
- Ayuda a desarrollar un sentido de satisfacción personal en los diversos ámbitos de relación personal.
- Es el resultado de la interacción de componentes internos y externos
- Se desarrollado a lo largo de la vida del sujeto
- El bienestar puede ser percibido de forma diversa de acuerdo con la edad y los procesos evolutivos de desarrollo.
- No es algo innato, sino más bien alcanza su desarrollo con el paso del tiempo a medida que la persona es consciente de su importancia.
- Está relacionado con la salud física y salud mental
- La familia desempeña un rol fundamental en la construcción de este concepto en la vida de los niños y adolescentes.

Según lo descrito por los autores, al comprender la ocurrencia y complejidad de cada uno de los enunciados se puede llegar a conceptualizar al bienestar psicológico, finalmente, este constructo o forma de concebir el mundo personal y social a través del bienestar merece atención, cuidado y dedicación de acciones encaminadas a

mantener un equilibrio entre la forma de pensar, sentirse y actuar (Álvarez, Hernández, Espinoza, & Soler, 2020).

Teorías del bienestar psicológico

Al hablar del bienestar psicológico, se debe comprender que han sido varios los autores que se han enfocado en su estudio, trabajo y aplicación de teoría, defunciones para su mejor comprensión en diversos contextos, se debe mencionar también que las teorías que se han desarrollado hasta la actualidad han sido de mucha utilidad para el estudio del bienestar psicológico (Delgado *et al.*, 2021). De modo que las teorías son la suma de conocimiento adquirido, desarrollado y puesto en práctica en algún ámbito de las ciencias sociales, en ese sentido el bienestar psicológico se ha desarrollado alrededor de algunas teorías que se describen a continuación:

Tabla 4. Propuestas Teóricas sobre el bienestar

Autor/año	Aproximación teórica	Implicación práctica
Mihali Csikszentmihalyi (1967).	En sus diversos estudios en el ámbito de la psicología social, desarrollo trabajos sobre la creatividad, el talento de las personas y los niveles de satisfacción de las personas al conseguir logros personales, académicos y laborales.	A partir de sus propuestas se han desarrollado numerosas evaluaciones sobre el sentido de la creatividad y ha permitido aplicaciones en el ámbito laboral.
Peterson C. (1987).	Parte de su trabajo desde el ámbito de las relaciones interpersonales se basó en el desarrollo de instrumentos de medición para el bienestar subjetivo de las personas, además de dar valor al sentido de fortaleza, la esperanza incluso en situaciones complejas de la vida cotidiana.	Los instrumentos de evaluaciones han sido su mayor aporte, autores como Casullo quien desarrollo aplicaciones psicológicas sobre el bienestar.
Villamant G. (1989)	Los estudios más valiosos de este autor sobre el tema de bienestar psicológico se centran en el ámbito de las adicciones y su relación con la percepción subjetiva, misma que se ha visto claramente afectada debido al uso indebido de sustancias.	Mediante sus constructos teóricos se ha podido desarrollar atenciones centradas en las adicciones valorando la perdida de la calidad de vida como el bienestar psicológico.
Fredireckson B. (1991)	Ha desarrollado aspectos fisiológicos y neuropsicológicos relacionados a los estadios de emociones positivas y negativas vinculadas al bienestar psicológico.	Mediante las pruebas de medición neuropsicológicos se ha podido conocer las áreas del cerebro implicadas

Diener (1989)	E.	Centró su atención en el desarrollo de estudios sobre la felicidad y sus componentes.	Permitió el desarrollo de un constructo de entendimiento más amplio sobre el bienestar psicológico.
---------------	----	---	---

Nota: Tomado a partir de estudios sobre factores de bienestar psicológico, aspectos teóricos (Aguinaga, Herrero, & Santamaría, 2021).

Como se ha descrito en la tabla, han sido varios los autores que a lo largo de la historia han contribuido al desarrollo del concepto del bienestar, cada uno desde su propia perspectiva, pero enfocados en un mismo sentido; conocer la ocurrencia, factores y dimensiones del bienestar (Franco, 2021). De modo que es importante entender que el concepto de bienestar tiene su origen en diversos postulados teóricos, sin embargo, a continuación, se describen a los autores más nombrados en los últimos 40 años, mismos que se han encargado de ahondar en el tema con fines académicos y científicos.

Postulados de Selignaman Martín (1998)

Es uno de los autores que tuvo la iniciativa de hablar de la psicología desde un enfoque positivo, desde esta perspectiva las personas tienen la facilidad de actuar en favor de la reparación emocional potencializando aspectos de sus vidas en sentido positivo, dando valor a las acciones personales, sociales que ayuden al desarrollo de sentido de seguridad y protección de posibles amenazas del ambiente (Harrison, 2021).

Harrison (2021) menciona que el autor Seligman propuso tres formas de concebir o entender el aspecto positivo de la psicología: un estudio a profundidad de acontecimientos positivos de las personas, conocer los aspectos positivos de las personas e identificar los componentes de la percepción positiva. La idea del autor se centró básicamente en la identificación de todos estos factores y componentes para ponerlos en manifiesto en el camino de las personas para la construcción de sentido de seguridad y positivismo que les permita afrontar la vida y sus circunstancias adversas, además hace una relación con la resiliencia como parte de un factor positivo de desarrollo.

De igual forma Bastos y Ferreira (2022) destacan la importancia de la psicología positiva, hablan además del trabajo robusto y bien estructurado de Seligman quien dio el punto de partida a este tipo de investigaciones, los autores sugieren además que promover este tipo de análisis ayuda a las personas a buscar el éxito y la seguridad en la interacción mediante la suma de factores positivos. Claro que esto significó un choque contextual en la forma de concebir a la psicología, puesto que hace años atrás solo existía una postura, y esta era la mirada desde el déficit o problema, sin embargo, a raíz del surgimiento de la psicología positiva, es una oportunidad de ver las fortalezas de las personas aun en medio de las dificultades que afrontan diariamente en la interacción social.

Según Bastos y Ferreira (2022), quienes citan a Seligman, aseguran que describe tres componentes para fomentar un mejor estilo de vida de las personas:

- a. Procurar que los momentos de felicidad y expresión de emociones sean más frecuentes.
- b. Fomentar el sentido de responsabilidad con las acciones propias.
- c. Tener la capacidad para identificar y mencionar las fortalezas personales y aquellas de las personas.

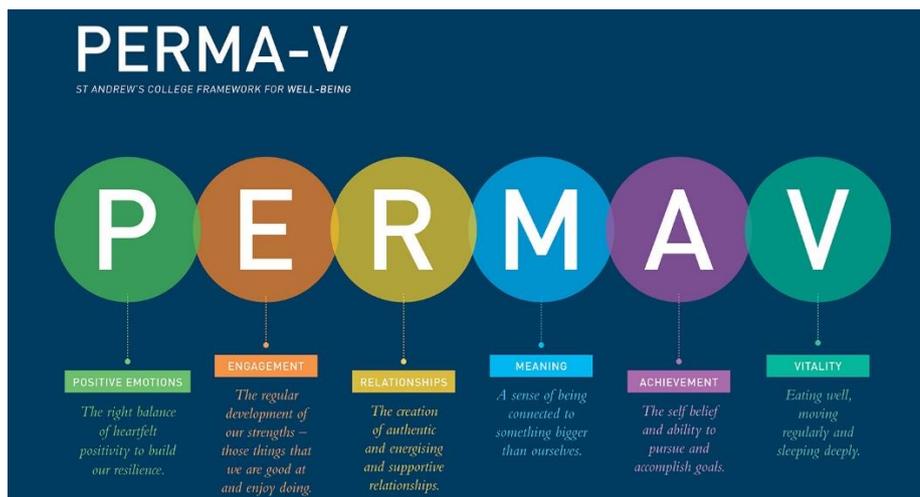
De modo que quienes logren desarrollar este tipo de características tendrán mejores posibilidades de vivir en favor de sus fortalezas, esta es una de las ventajas de trabajar desde esta perspectiva positiva, creer en la posibilidad personal para el cambio, en la fuerza del ser humano para avanzar al cambio y crecimiento.

De igual forma Zanini, País y Fernández (2021) describen el modelo propuesto por Seligman con respecto al bienestar y lo llamó PERMA, mismas que son iniciales en inglés que significan lo siguiente: Engagement, relationships, meaning y accomplishment, este tipo de modelo ayuda a entender que las personas en el aspecto de bienestar funcionan en torno a la suma de estos factores que le dan sentido a su accionar entre sí y revelan también ciertas características como: fomento de bienestar, son escogidos por el sujeto y actúan de forma independiente según se muestra en el

grafico 1. Adicionalmente menciona que para entender el modelo PERMA, se debe considerar lo siguiente:

- Positividad: está vinculado con la expresión de emociones y el proceso del ser humano para identificarlas y manejarlas de forma asertiva.
- Compromiso: es una característica que se relaciona con la forma en que las personas adquieren un sentido de responsabilidad frente a acciones diarias, el dominio propio aplicado a sus hechos.
- Interrelación: implica que el accionar social debe significar en las personas un grado de satisfacción o complacencia.
- Definición: Esta relacionado con el sentido que las personas les atribuyen a las acciones que cumplen, estas deben generar un aprendizaje o experiencia significativa.
- Meta cumplida: tiene que ver con la capacidad de las personas en reevaluar las metas conseguidas y trabajar en favor de cumplir otras propuestas.

Gráfico 2. Modelo propuesto por Seligman



Fuente: Tomado a partir de la psicología positiva propuesta por Seligman Zanini, País y Fernández (2021).

Postulado teórico de Ryan y Deci- Motivación Intrínseca

Los autores desarrollaron un postulado teórico que habla acerca de la automotivación y determinación personal, que se enmarca dentro de la psicología positiva, básicamente este enfoque está diseñado para prestar atención a las acciones del ser humano en torno a su comportamiento y el desarrollo de habilidades para la resolución de conflictos en el ámbito personal y social. Además, es importante mencionar que los autores consideran que las personas con actitud de motivación tienden a ser más efectivos y eficientes en sus lugares de trabajo, de ahí que surge la necesidad de implementar parte de este postulado en cuestiones cotidianas (Orbegoso, 2017).

Si bien, la motivación intrínseca tuvo sus orígenes incluso desde la postura psicoanalítica, considerándola como una fuerza interna del Yo, luego tuvo un paso por el conductismo cuando se hacía mención a ésta como la respuesta a un estímulo y acción que ayuda a las personas a mantener cierto grado de ilusión frente a las situaciones que enfrente en su diario vivir, sin embargo, luego desde la corriente humanista surge la idea de la motivación como un aspecto sumamente importante puesto que le permite al sujeto un mejor nivel de interacción, rendimiento, que puede ser aplicado en cualquier contexto de relación humana (Sotelo, 2011).

En este mismo sentido, Núñez *et al.*, (2011) mencionan que la teoría de la motivación debe tener los siguientes aspectos:

- Desarrollo cognitivo: está vinculado con la forma de pensar del sujeto en torno a la motivación, además se relaciona y orienta hacia las actitudes autónomas y que parten desde el interior del ser humano, para ello se debe contar con acciones de tipo positivas desde tempranas edades.
- Unión de los organismos: esto se relaciona con la interacción de los factores de tipo social, familiar y cultural en torno al desarrollo de la motivación interna en las personas.
- Guía hacia la causa: esta parte se relaciona con acciones del comportamiento humano orientadas hacia los cambios cuando la motivación es el centro de estos cambios o modificaciones, tiene además una orientación hacia lo autónomo.
- Aspectos básicos: se enfocan básicamente a tres objetivos: autonomía, habilidades e interacción. Con aspectos autónomos se refiere a acciones propias en base a la

motivación, las habilidades son en cambio destrezas adquiridas en base a la experiencia.

- Enfoque hacia metas: tiene que ver con la capacidad de las personas de enfocarse hacia la consecución de objetivos a mediano y largo plazo, está estrechamente relacionado con la satisfacción de necesidades básicas.
- Motivación en la interacción: es importante considerar la idea de la motivación, misma que se da en la interacción, para ello se debe prestar atención a la habilidad para entablar relaciones sociales.

Características del bienestar psicológico

Como se ha descrito, el bienestar psicológico al ser una percepción subjetiva e interior de las personas permite conocer a detalle el estilo de vida y los componentes de los mismos, para ello Tov (2018) propone las siguientes características del bienestar psicológico:

- Autodeterminación: es una de las características importantes para el ser humano y su sentido de bienestar, satisfacción o complacencia, puesto que permite además el desarrollo de habilidades o estrategias de afrontamiento, cuando las personas han adquirido niveles aceptables para afrontar sus problemas y dificultades en las actividades cotidianas, a medida que aumenta la determinación personal, crece también la confianza y seguridad.
- Fortalezas humanas: son aquellas que le facultan al ser humano el desarrollo de acciones encaminadas a la superación de dificultades, aquellas fortalezas que le dan un sentido de vida favorable y positivo, hay que recalcar que todas las personas tienen varias fortalezas de personalidad y de carácter, sin embargo, no todos son conscientes de poseerlas.
- Afecto positivo: esta característica se refiere a la percepción personal y en sentido positivo de afecto, para ello la persona debe ser consciente de reconocer sus emociones y sentimientos, frente a ello surge la necesidad de desarrollar un proceso de conocimiento personal para poder expresar las emociones de forma positiva en la interacción social.

- Optimismo: Tiene que ver con las acciones que se encaminan a la visión o perspectiva positiva para el cumplimiento de metas y sueños que las personas se plantean frente al bienestar psicológico.
- Estado de Ánimo: se refiere a la capacidad de la persona para conocer sus emociones y poderlo expresar en la interacción, a medida que las personas logran mantener un buen estado de ánimo, podrán mostrar autonomía, determinismo y por ende bienestar subjetivo.
- Creatividad: tiene que ver con las acciones sobre la imaginación y la creación de alternativas frente a problemas de índole personal, social o familiar.

De igual forma autores como, Ruiz *et al.*, (2020) mencionan que el bienestar psicológico tiene ciertas características esenciales como: satisfacción con la vida, satisfacción centrada a la emoción, afecto en sentido positivo y negativo; estos componentes sumados y en conjunto dan como resultado niveles de bienestar que ayudan a tener una mejor calidad de vida. También, Prime, Wade y Browne (2020) mencionan que las características del bienestar son: auto aceptación, determinismo, metas, seguridad personal, una vez que las personas entienden lo importante de fomentar el desarrollo de bienestar psicológico podrían empezar el trabajo para fomentar este tipo de características.

Factores asociados al bienestar psicológico

De acuerdo con, Moreta *et al.*, (2018) el desarrollo del bienestar psicológico tiene varios factores predictores, dentro de los que destacan por una parte a la regulación emocional, es decir el proceso acorde de reconocimiento, expresión y manejo emocional desde edades tempranas hasta la edad adulta, proceso en el que intervienen aspectos cognitivos, emocionales y comportamentales, asimismo hablan también de la calidad de vida como uno de los componentes macros vinculado al bienestar; los autores en base a su experiencia mencionan que la regulación emocional y calidad de vida son partes fundamentales dentro del bienestar psicológico.

De igual forma Delgado *et al.*, (2020) menciona que los principales factores vinculados al desarrollo del bienestar psicológico son: aspectos de desarrollo evolutivo y edad

cronológica, es decir que será más evidente a partir de la adolescencia poder evidenciar en este grupo etario algunas características que ayuden a entender el bienestar psicológico, asimismo menciona un factor de tipo familiar: esto implica que la influencia de la familia es relevante en la conformación del sentido de satisfacción o bienestar subjetivo, a continuación se detallan otros factores:

Personales

Según lo propuesto por, Espinoza y Barra (2018) uno de los factores importantes a la hora de hablar del bienestar psicológico tiene que ver cuestiones de tipo personal, esto implica que el bienestar al ser subjetivo, la mayor parte de su desarrollo depende de la persona en tres aspectos:

- **Cognitivo:** está relacionado a la forma de pensar con respecto a los niveles de satisfacción o complacencia sobre su propia vida en los diversos ámbitos de relación: académico entre otras. Se debe entender que el constructo o precepto asociado al bienestar psicológico esté ligado a experiencias previas, aprendizajes familiares y vinculo sociales.
- **Emocional:** tiene que ver con la forma en que la persona percibe su situación emocional, muchas veces esta situación está vinculada a experiencias positivas o negativas, cuando las personas se han desenvuelto en ambientes enriquecidos en el ámbito emocional, tienen mayor probabilidad de desarrollar un factor predisponente para la aparición de bienestar psicológico.
- **Conductual:** está vinculado a la forma de comportarse, es un factor que puede favorecer el apareamiento de conductas positivas para el bienestar psicológico sobre todo de inicio en la adolescencia.

Familiares

Según, Morales y Diaz (2020) los aspectos familiares son importantes a la hora del desarrollo de bienestar psicológico mismos que se mencionan a continuación:

- **Conformación y estructura de la familia**

- Capacidad de la familia para organizar su tiempo y actividades de integración familiar.
- Una familia que favorece la comunicación asertiva
- Familia con la capacidad de establecer expresión emocional, comprensión y seguridad.
- Familia con patrones de comportamiento positivo
- Familia con niveles de bienestar y calidad de vida
- Niveles de satisfacción frente a los objetivos propuestos
- Tiempo de calidad en las actividades familiares

Como se ha descrito anteriormente, las características descritas son las que tienen implicación directa sobre el desarrollo o formación del bienestar psicológico, si bien antes se ha dicho que están implícitos también componentes personales, son más los familiares, puesto que el rol de cada uno de los miembros en especial de los padres es sumamente importante puesto que, los padres se convierten en los referentes de los hijos desde edades tempranas y a medida que avanzan en edad tienden a reflejar los aprendizajes adquiridos años atrás (Aguinaga, Herrero, & Santamaría, 2021).

Sociales o culturales

Calzoncin & García (2021) describen que los factores sociales son igual de importantes que los factores familiares, desde la psicología social, explican que los seres humanos sienten la necesidad de relacionarse en grupos de interacción, situación que permite el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos, es importante hablar también de las etapas evolutivas, puesto que en la adolescencia el proceso de identificación y la búsqueda de fuentes de satisfacción o bienestar dependerá de las experiencias previas de los niños en su transición a adolescentes.

De igual forma, Prime, Wade y Browne (2020) afirman que el factor social es fundamental para el desarrollo del bienestar psicológico, puesto que las personas en su afán de interaccionar con su medio están expuestas a la opinión de otros, en ese sentido si cuentan con estrategias de afrontamiento y habilidades de resolución de conflictos,

tienen mayor probabilidad de adquirir niveles de bienestar subjetivo que les permita desempeñar un rol dentro de la sociedad que contribuya a su crecimiento personal.

Harvey *et al.*, (2021) mencionan a continuación algunos aspectos sociales vinculados al bienestar psicológico:

- Grupos sociales que favorecen la expresión de emociones
- Interacción social favorable y espontánea
- Las habilidades de desarrollo social
- Estrategias de afrontamiento
- Sentido de pertenencia grupal y cohesión

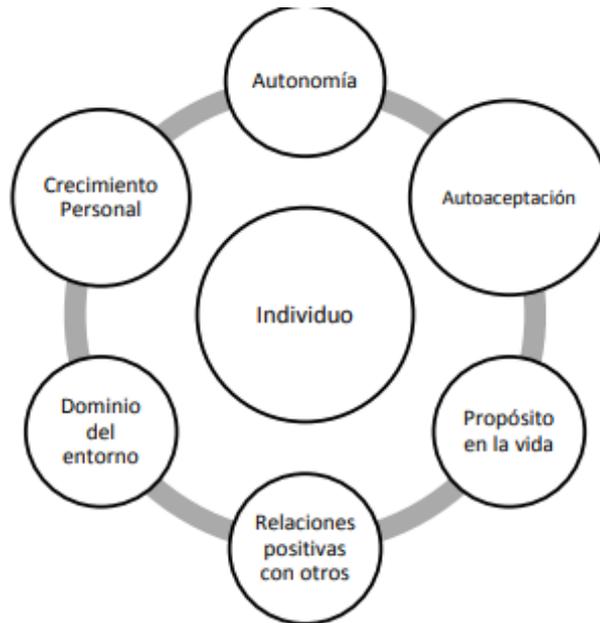
Como se ha descrito con anterioridad los aspectos sociales, familiares y personales están relacionados con el desarrollo de bienestar psicológico desde la adolescencia (Moreta, López, Gordón, Ortíz, & Gaibor, 2018).

Dimensiones del bienestar psicológico según Carol Ryff

Carol Ryff

La autora ha desarrollado numerosos estudios en torno al bienestar psicológico, su principal postulado se vincula también a la realización de un cuestionario para la evaluación de estas variables, ha estado inmersa dentro de estos conceptos la definición de autorrealización que está vinculado al crecimiento personal y el fortalecimiento de habilidades de resolución de conflictos, según la autora el bienestar psicológico es básicamente una percepción que se mide en torno al crecimiento personal y características de evolución positiva, según se muestra en el gráfico 2, además ha descrito componentes de bienestar como la autonomía, manejo del entorno, relaciones sociales, entre otras que ayudan a entender este concepto (Ryff & Keyes, 1995).

Gráfico 3. Dimensiones del modelo de Ryff



Fuente: tomado a partir de The structure of psychological well-being revisited (Ryff & Keyes, 1995).

También, para Ryff (2018), el desarrollo del bienestar psicológico está relacionado con el proceso evolutivo de las personas, además se destaca el cumplimiento de las necesidades del ser humano en pro del crecimiento personal, para ello es importante considerar la idea de la realización como parte esencial del cumplimiento de metas, sueños, anhelos y objetivos.

A continuación, se describen algunas sugerencias dadas para el desarrollo óptimo del bienestar psicológico según Ryff (1995):

- Proceso de aceptación personal: componentes físicos, psicológicos y emocionales.
- Construir relaciones de positivas con personas del medio social
- Fomento de niveles de autonomía y de independencia
- Adquirir control de las manifestaciones del entorno
- Crear objetivos de desarrollo personal, social y familiar
- Enfocarse en el desarrollo personal y realización

Las características mencionadas por la autora, ayudan a comprender los aspectos vinculados al bienestar psicológico, se debe comprender también que el ser humano se enfoca siempre en el desarrollo y crecimiento personal, aquellos componentes del bienestar son indispensables para conocer el nivel de satisfacción que la persona logra tener en cada una de las áreas de convivencia (Núñez *et al.*, 2011).

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la correlación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Salcedo en la ciudad de Salcedo durante el periodo abril - septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

- Identificar los niveles de bienestar emocional en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Salcedo en la ciudad de Salcedo durante el periodo abril - septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

- Evaluar el nivel de la actividad física en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Salcedo en la ciudad de Salcedo durante el periodo abril - septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

- Analizar la relación entre los niveles de la actividad física y los niveles del bienestar emocional en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Salcedo en la ciudad de Salcedo durante el periodo abril - septiembre 2022.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

A continuación, se detallan los recursos que se han utilizado para el desarrollo del presente trabajo de investigación, mismos que son: humanos, materiales, tecnológicos, además se van a describir las diferentes herramientas e instrumentos de evaluación:

Tabla 5. Recursos humanos para la investigación

Insumo	Detalle/descripción	Costo en dólares
Población de estudio	Estudiantes de la Unidad Educativa	0.00
Estudiante	Amores Lara Esteban Andrés	0,00
Tutor	PSI.CL. Diego Javier Mayorga Ortiz, M.SC	0,00
Asesorías particulares	Tutor fuera de la institución	200.00
	Total	200.00

Fuente: Esteban Amores Lara

Recursos institucionales:

Si bien, la pandemia debido al Covid19, ha disminuido en índices de muerte a nivel global y en el Ecuador es importante seguir con las medidas emitidas por las Organización Mundial de la Salud en favor de prevenir la propagación del virus, sin embargo en la actualidad las autoridades locales han considerado pertinente el retorno progresivo a clases presenciales en entidades universitarias y secundarias, en tal virtud se ha realizado la gestión pertinente para la autorización con respecto a la aplicación de instrumentos: Actividad física y bienestar psicológico en la institución.

Tabla 6. Recursos tecnológicos

N.º	Detalle	Costo estimado en dólares
1	Internet	25.00
1	Impresiones	50.00
1	Luz eléctrica	15.00
	Total	90.00

Fuente: Esteban Amores Lara

Tabla 7. Materiales de Oficina

N.º	Detalle	Costo estimado en dólares
2	Paquete de Hojas	10.00
5	Cajas de esferos	6.00
1	Carpeta	2.00
6	Resaltadores	3.00
	Total	21.00

Fuente: Esteban Amores Lara

2.2 MÉTODOS

A continuación, se detallan los métodos empleados para el desarrollo de la presente investigación, mismos que se ajustan a los requerimientos de la Universidad Técnica de Ambato.

Diseño de Investigación

La presente investigación sigue un diseño no experimental, situación que implica que el investigador, no ha manipulado ni manipulará ningún variable, por el contrario ha obtenido la información y la observación del hecho o fenómeno en el lugar donde se produce, en este sentido en la unidad educativa, una de las principales características de este tipo de diseño tiene que ver con la alta capacidad del investigador en base a su experiencia y objetividad para desarrollar un proceso de observación sistematizado de forma objetiva (Ramos, 2021).

Además, la investigación es de tipo **cuantitativo**, esto quiere decir que se utilizan métodos numéricos para la recolección y el análisis de los datos obtenidos, una vez el investigador tenga a su disposición los datos procede a desarrollar análisis requeridos para el cumplimiento de los objetivos planteados en el estudio, este tipo de investigación es más ampliamente utilizado en las ciencias sociales, naturales, es también un método bien organizado y sistematizado que implementa la estadística para tener una apreciación acertada sobre las particularidades de una muestra (Ruiz & Lena, 2018).

Es también de alcance descriptivo, esto quiere decir que se van a detallar las particularidades o características únicas de las variables a estudiar, en ese sentido posterior a la aplicación de los instrumentos, el investigador procede a la descripción de los principales componentes de análisis de los recogido, esto permite conocer la ocurrencia, tendencia e implicación de la actividad física sobre el bienestar psicológico, además se enfoca en responder a preguntas como: cuál, dónde y por qué, y así tener una mejor apreciación (Guevara, Verdesoto, & Castro, 2020).

De igual forma, es de corte transversal, esto quiere decir que se va a desarrollar en un único momento y en una sola ocasión, de modo que la aplicación de los reactivos o instrumentos en la Unidad Educativa se va a desarrollar una sola vez, aspecto que permite la obtención de la realidad de la muestra con respecto a las variables de estudio, una de las particularidades además es que a diferencia de un corte longitudinal, donde se desarrolla una medición en dos momentos, en el presente se lo hará en un solo espacio, momento y lugar (Rodríguez & Mandivelso, 2018).

Población y muestra

Para el desarrollo del trabajo de investigación se consideró la participación de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Salcedo, de la provincia de Cotopaxi en Ecuador durante el periodo académico septiembre de 2021-julio de 2022. Se tiene previsto la aplicación a el total de los estudiantes de bachillerato al ser una Unidad Educativa fiscal el número estimado de estudiantes de bachillerato el 80 aproximadamente en edades comprendidas entre los 15 y 18 años.

Se ha aplicado un muestreo no probabilístico aleatorio simple intencionado mediante criterios de inclusión y exclusión, mismo que se detallan a continuación:

Criterios de inclusión:

- Estar legal y debidamente matriculado en la Unidad Educativa Salcedo.
- Pertenecer al grupo de estudiantes de Bachillerato general Unificado.
- Estar en el rango de edad entre los 15 y 18 años.
- Contar con el consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Tener alguna condición médica o psicológica que afecte su desempeño durante la prueba.
- Ser de un rango diferente al establecido anteriormente
- No contar con el consentimiento informado

Técnicas e instrumentos de evaluación

A continuación, se detallan los instrumentos de evaluación utilizados para el desarrollo de la presente investigación:

Tabla 8. Actividad Física cuestionario

Aspecto	Definición
Nombre del test	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
Autor y año	(Craig, Marshall, Bauman, Booth, & Ainsworth, 2003)
Adaptación	Adaptación española en el año de 2013 (Viñas, Barba, & Majen, 2013).
Objetivo	Evaluar la cantidad de actividad física de la población en general.
Descripción	Es un cuestionario que permite estudiar la actividad física de la población, si bien, cuenta con dos versiones, una larga y otra corta, para efectos del estudio se consideró pertinente utilizar la versión corta que tiene un total de 7 ítems, y está destinado a conocer la intensidad de la actividad física distribuida en cuatro niveles: Actividad física intensa, moderada, ciclismo de ocio y actividad física sentado.

Composición	Está compuesto por siete preguntas con opciones de respuesta direccionadas a conocer la actividad física realizada durante los últimos siete días, para ello se ha desarrollado áreas como: Piense en actividades Vigorosas en la primera parte, luego actividades Moderadas , también en actividades como Caminar y en el tiempo de permanencia Sentado .
Calificación	Para la calificación se aplica la siguiente fórmula: $8 \text{ MET} \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 1200 \text{ MET}$ (ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA; A continuación, sume los tres valores obtenidos: $\text{TOTAL} = \text{Actividad física vigorosa} + \text{Actividad física Moderada} + \text{caminata}$).
Interpretación	Mediante el cálculo descrito se plantea también la siguiente apreciación: Nivel de actividad física alto, moderado y bajo. Adicionalmente permite una clasificación según el número total de pasos al día y plantea las siguientes categorías: altamente activo (≥ 12.500), activo (10.000 - 12.499), algo activo (7.500 - 9.999), poco activo (5.000 - 7.499) y nada activo o sedentarismo (< 5.000).
Confiabilidad validez	El análisis de consistencia interna del instrumento proporciona o a fiabilidad de 0,866 aspecto o valor que permite inferir que su aplicabilidad es estadísticamente aceptable puesto que se ajusta a parámetros normativos.

Fuente: tomado a partir de (Encalada, Aucapiña, Ávila, Buri, & Wong, 2020).

Adicionalmente se ha considerado también un instrumento para la medición del bienestar psicológico mismo que se describe a continuación.

Nombre original	Cuestionario de Bienestar psicológico o emocional de Ryff
Autor	Ryff, C (2002)
Lugar de procedencia	Continente Europeo, específicamente España
Adaptación:	Díaz <i>et al.</i> , (2006) España
Administración	Personal o colectiva
Aplicación	A partir de los 12 años
Duración	12 a 16 minutos
Escala	Diseñado mediante una escala Likert, de opciones de respuesta según lo siguiente: de acuerdo totalmente, en desacuerdo, ni en desacuerdo ni de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo.
Calificación	Para la calificación se procede a la sumatoria de cada una de las preguntas según lo siguiente: (1) Totalmente en desacuerdo; (2) En desacuerdo; (3) Parcialmente en desacuerdo; (4) Parcialmente de acuerdo; (5) De acuerdo totalmente. Adicionalmente ofrece una apreciación por dimensiones: Autoaceptación (1,7,17,24), relaciones positivas (2,5,8,12,22,25), autonomía (3,4,9,12,18), dominio del entorno (10,14,19,29), crecimiento personal (21,26,27,28), propósito de vida (6,11,15,16,20). Se realiza la sumatoria por áreas y en base a la media estadística se establece afectación en el área o desarrollo adecuado.
Interpretación	

Propiedades psicométricas	Fiabilidad por dimensiones: autoaceptación .84 relaciones positivas .78 autonomía .70 dominio de entorno .82 propósito de vida .70 y crecimiento personal .71 Además de forma general el instrumento revela una confiabilidad de 0.80 de Alpha de Cronbach.
----------------------------------	---

Fuente: tomado a partir de estudio psicométrico de la escala de Bienestar psicológico de Ryff (Pineda, Castro, & Chaparro, 2018).

Plan de recolección de información

A continuación, se describen los pasos seguidos para la recolección de la información en el presente trabajo de investigación:

- Se realizó la selección de los instrumentos de evaluación a utilizar: Cuestionario Internacional de Actividad Física y el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff.
- Posteriormente se diseñó el consentimiento informado, para solicitar a los representantes legales de los estudiantes la autorización para su participación en la investigación.
- Luego se realizó la gestión en la Unidad Educativa Salcedo para la aplicación de los instrumentos de evaluación.
- Una vez obtenida la autorización se procedió con la aplicación de forma presencial y en físico a través de la coordinación de los docentes y tutor académico de la unidad educativa.

Tratamiento estadístico de la investigación

Se utilizó el paquete de procesamiento estadístico SPSS versión 24, desarrollando un análisis de frecuencias y porcentajes de las variables cualitativas y un análisis de valores medios y desviaciones estándares para las variables cuantitativas que caracterizaron a la muestra de estudio.

Además de una prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov para muestras mayores a 50 datos, la cual determino la utilización de la prueba no paramétrica U de Mann Whitney para muestras independientes. Para el análisis general de los resultados

del estudio se aplicó la prueba no paramétrica de Friedman para 3 o más muestras relacionadas y la prueba de correlación de variables nominales con diferentes niveles de categorización de Tau-c de Kendall.

CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se describen los resultados de los análisis de las variables demográficas como: edad, género y estatura.

Tabla 9. Análisis descriptivos (Edad, peso, talla)

Variables	Masculino (n=45 – 65.2%)		Femenino (n=24 – 34,8%)		P	Total (n=69 - 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
Edad (años)	17.33	.640	17.26	.449	.001**	17.30	.577
Peso (kg)	58.02	5.59	55.17	3.81	.001*	57.04	5.12
Estatura (cm)	162.86	5.97	156.26	6.05	.002*	160.68	6.70

Nota. Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±); Diferencias significativas en niveles de $P \leq 0.05$ (*) y $P > 0.05$ (**)

En la tabla 10, se evidencia el análisis descriptivo de las variables mencionadas, con respecto a la distribución según el género se tiene que el 65,2% (n=45) se identifican como masculinos, mientras que el 34,8% (n=24) como femenino. A partir de aquello, se detalla la media de edad de los hombres (M= 17,33; DS± = ,640), también el peso (M=58,02; DS± = 5,59) y la estatura (M=162,86; DS± = 5,97). Mientras que para el género femenino en relación con la edad (M=17,26; DS± = ,449), también el peso (M=55,17; DS± = 3,81) y la estatura (M=156,26; DS± = 6,05). Finalmente se ha descrito también de forma general entre hombres y mujeres, para la edad (M=17,30; DS± = ,577) de igual forma para el peso (M=57,04; DS± = 5,12) y la estatura promedio del grupo (M=160,68; DS± = 6,70).

Adicionalmente se describe la diferencia significativa entre la media de edad con respecto a los hombres y mujeres ($p = ,001$); de igual forma con respecto al peso, los hombres muestran mayor tendencia al peso elevado ($p = ,001$), finalmente, se evidencia una diferencia significativa entre la estatura de hombres y mujeres, los hombres parecen ser son más altos en comparación que las mujeres del estudio.

3.1.1 Resultados por objetivos.

A continuación, se describen los resultados del análisis del instrumento de evaluación sobre la actividad física, mediante estadísticos descriptivos, de esta forma se cumple o responde con el objetivo específico uno.

3.1.2.1. Resultados de la valoración del nivel de la actividad física en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Salcedo en la ciudad de Salcedo durante el periodo abril - septiembre 2022.

En primer lugar, se determinó los días y tiempo por día en relación al tipo de actividad física realizada (tabla 11).

Tabla 10. Descripción de días y tiempo por día en relación al tipo de actividad física según el IPAQ en la muestra de estudio

VARIABLES OBSERVADAS	n	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Días a la semana de actividad física vigorosa		0	5	2,61	±1,27
Tiempo de actividad física vigorosa por día (min)		0	40	16,78	±14,64
Días a la semana de actividad física moderada		0	5	1,97	±,857
Tiempo de actividad física moderada por día (min)	69	1	50	21,49	±15,52
Días de caminata por lo menos 10 minutos		0	40	5,64	±7,02
Tiempo total de caminata por día (min)		0	30	18,07	±14,29
Tiempo de estado sentado por día hábil (min)		0	40	17,33	±11,52

Nota: 69 observaciones

En la tabla 11, se evidencia el análisis descriptivo de cada uno de los ítems del cuestionario internacional de actividad física, con respecto a la pregunta: días de la semana de actividad física vigorosa se halló (*Min= 0; Max= 5; M= 2,61; DS± 1,27*) aspecto que indica que son pocos los participantes que le dedican más de dos días a algún tipo de actividad física vigorosa o de gran desgaste físico. De igual forma en

relación con el tiempo de actividad física vigorosa por día (minuto) se encontró (*Min= 0; Max= 40; M= 16,78; DS± 14,64*) aspecto que indica que el tiempo máximo es 40 minutos y únicamente dos días, por lo que se puede mencionar que no existe un hábito para bien desarrollado para la actividad física vigorosa.

Así también, según los días a la semana de actividad física moderada se tiene que (*Min= 0; Max= 5; M= 1,97; DS± ,857*) esto indica que los participantes realizan únicamente un promedio de un día y medio algún tipo de actividad con desgaste físico moderado. Luego en relación con el tiempo de actividad física moderada (*Min= 0; Max= 50; M= 21,49; DS± 15,52*) la media revela que los estudiantes de la Unidad Educativa dedican un tiempo promedio de 21 minutos al día a actividades moderadas.

En cambio para los días de caminata por lo menos 10 minutos seguidos, (*Min= 0; Max= 40; M= 5,64; DS± 7,02*) aspecto que señala un tiempo promedio de 5 minutos en el que los participantes realizan una caminata, además en relación con el tiempo total de caminata por día el análisis reveló (*Min= 0; Max= 30; M= 18,07; DS± 14,29*) esto supone la presencia de una caminata promedio de los adolescentes de un tiempo estimado de 18 minutos, finalmente se aprecia que el tiempo de estado sentado por día hábil (*Min= 0; Max= 40; M= 17,33; DS± 11,52*), aspecto que señala que el tiempo promedio de los participantes en permanecer sentado es de 17 minutos.

En base a los resultados alcanzados se calculó los METS de actividad física realizada por Actividad Física Vigorosa, moderada y caminata, se detalla a continuación en la tabla 12:

Tabla 11. Cálculo de METS de actividad física por tipo según el IPAQ en la muestra de estudio

Met's por tipo de actividad física por semana	n	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	P
Vigorosa	69	0.00	4800.00	1067.54	±1163.569	0.000*
Moderada		0.00	2400.00	366.96	±413.135	
Caminata		0.00	2772.00	635.74	±526.714	
Total		120.00	8586.00	2070.81	±1819.009	

Nota: Diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0.05$ (*)

Se aprecia en la tabla 12, con respecto a los METS por tipo de actividad física: la Actividad Física Vigorosa:

(Min= 0.00; Max= 4800.00; M= 1067.54; DS± 1163,569)

Se evidencia entonces que existe un nivel bajo de actividad física vigorosa de los participantes del estudio. En cambio, para la Actividad Física Moderada los siguientes datos:

(Min= 0.00; Max= 2400.00; M= 366.96; DS± 413.135)

La media se encuentra por debajo de la establecida en el manual (al menos 600 MET-min/semana) por lo que se puede inferir que la muestra evaluada realiza actividad física moderada muy pocos días a la semana y pocos minutos, finalmente para la Actividad Física Caminata se evidencia lo siguiente:

(Min= 0.00; Max= 2772.00; M= 635.74; DS± 526.714)

Como se aprecia existe un promedio elevado con respecto al tipo de actividad, es decir que los participantes no realizan actividades físicas, prefieren la caminata o son propensos al sedentarismo. Asimismo, se determinó una diferencia superior entre la actividad física vigorosa y caminata ($p= ,0000$; $P\leq 0.05$) los participantes prefieren la caminata o sedentarismo con respecto a la actividad vigorosa o moderada, análisis que concuerda con lo referido en las tablas anteriores.

En base al cálculo de los Met's se categorizo a la muestra de estudio en los diferentes niveles de actividad física propuestos por el mismo instrumento de valoración (tabla 13)

Tabla 12. Clasificación por niveles de actividad física según el IPAQ en la muestra de estudio

Niveles actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Actividad física alta	12	17,4%
Actividad física moderada	24	34,8%
Actividad física baja	33	47,8%
Total	69	100%

Nota: 69 observaciones

En la tabla 13, se evidencian los niveles de actividad física según el IPAQ, de modo que el 47,8% (n=33) realiza actividad física baja, seguido del 34,8% (n=24) con actividad física moderada y finalmente el 17,4% (n=12) de los participantes en el estudio revelaron actividad física alta. Se infiere entonces que la mayoría de participantes realizan actividad física entre moderada y baja.

3.1.2 Resultados de la evaluación del nivel del bienestar emocional en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Salcedo en la ciudad de Salcedo durante el periodo abril - septiembre 2022.

El instrumento de investigación aplicado permitió calcular los puntajes por dimensiones y de manera general de bienestar emocional de los participantes del estudio según se evidencia en la (tabla 14).

Tabla 13. Puntaje por dimensiones según la escala de RYFF en la muestra de estudio

Dimensiones	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Auto aceptación		16.00	33.00	24.57	±3.62
Dominio del entorno		16.00	31.00	22.19	±4.11
Relaciones positivas		14.00	31.00	21.64	±4.45
Crecimiento personal	69	18.00	38.00	29.23	±5.64
Autonomía		13.00	39.00	27.17	±5.14
Propósito en la vida		11.00	36.00	25.72	±5.06
Bienestar emocional		82.00	208.00	150.52	±17.24

Nota: 69 observaciones

Según la tabla 14, se aprecia las puntuaciones de las medias y desviación estándar por cada una de las dimensiones: de modo que para la dimensión autoaceptación (*Min= 16.00; Max= 33.00; M= 24.57; DS± 3.62*), los datos revelan que los participantes han desarrollado la capacidad de aceptar los componentes propios y valorarlos en el contexto social, con respecto a la dimensión dominio del entorno (*Min= 16.00; Max= 31.00; M= 22.19; DS± 4.11*), se aprecia que es una de las áreas que se podría ver afectada debido a la ausencia de habilidades para la interacción social, se debe indicar además que en la adolescencia al estar en búsqueda de identidad el proceso de generación de vínculos relacionales se dan este tipo de dificultades.

De igual forma para la dimensión Relaciones positivas (*Min= 14.00; Max= 31.00; M= 21.64; DS± 4.45*), se evidencia que la media es inferior con respecto a todas las dimensiones, situación que implica que los evaluados no han logrado desarrollar relaciones positivas en su contexto relacional cercano y podría deberse a factores propios de la edad. Asimismo, para la dimensión crecimiento personal (*Min= 18.00; Max= 38.00; M= 29.23; DS± 5,64*), se evidencia que esta es la dimensión con mayor valor en su media con respecto al resto de dimensiones por lo que se infiere que los adolescentes evaluados revelan un crecimiento en su ámbito personal, social, familiar y además podría contar con el apoyo familiar adecuado como lo ha revelado la evidencia. Luego la dimensión Autonomía (*Min= 13.00; Max= 39.00; M= 27.17; DS± 5.14*), se aprecia también que es una de las dimensiones con puntajes elevados y eso implica que tiene un desarrollo acorde: los adolescentes cumplen con actividades en diferentes ámbitos de su vida de forma autónoma. Finalmente, para la dimensión propósito de vida (*Min= 11.00; Max= 36.00; M= 25.72; DS± 5,06*), los valores promedio indican que los participantes están en proceso de formación de un propósito de vida, aspecto que se asocia con la edad.

En base a los resultados por dimensión, sin poder compáralos entre sí por la diferencia de ítems del instrumento aplicados para el cálculo de cada uno de ellos, se procedió a clasificar de manera general a muestra de estudio según su nivel de bienestar emocional (tabla 15).

Tabla 14. Clasificación en niveles de bienestar emocional según la escala de RYFF en la muestra de estudio

Niveles de bienestar emocional	Frecuencia	Porcentaje
Elevado	5	7.2%
Alto	49	71.0%
Moderado	13	18.8%
Bajo	2	2.9%
Total	69	100%

Nota: 69 observaciones

Se aprecia en la tabla 15, en relación con los niveles de bienestar psicológico de la muestra, el 71,0% (n=49) ha revelado un nivel alto, luego el 18,8% (n=13) un nivel moderado, también el 7,2% (n=5) y finalmente el 2,9% (n=2). Estos puntajes revelan que la mayor parte de participantes reflejó bienestar psicológico en nivel moderado y alto.

3.2.1 Resultados del análisis de la relación entre los niveles de la actividad física y los niveles del bienestar emocional en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Salcedo en la ciudad de Salcedo durante el periodo abril - septiembre 2022.

Para poder analizar la relación existente entre las dos variables de estudio, se aplicó una tabla de doble entrada, evidenciado los siguientes resultados (tabla 16).

Tabla 15. Análisis cruzado de relación entre las variables en la muestra de estudio

Niveles de actividad física	Nivel de bienestar emocional				Total
	Elevado	Alto	Moderado	Bajo	
Actividad física alta	0	9	2	1	12
Actividad física moderada	2	14	7	1	24
Actividad física baja	3	26	4	0	33
Total	5	48	13	2	69

Nota: 69 observaciones

En la tabla 16, se aprecia que para los participantes que revelaron nivel elevado de bienestar emocional (n=5) 2 de ellos tienen actividad física moderada y 3 actividad física baja; también quienes tuvieron bienestar en nivel alto (n=48) 26 revelan actividad física baja, 14 actividad moderada y 9 actividad alta; de igual forma aquellos con bienestar emocional moderado (n=13) 7 practican actividad física moderada, 4 actividad baja y 2 actividad física alta, finalmente los que reflejaron bienestar emocional en nivel bajo (n=2) 1 tuvo actividad física alta y 1 moderada.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para este proceso se aplicó la prueba no paramétrica Tau-c de Kendall para categorías con diferentes niveles de clasificación, la cual permitió determinar el grado de correlación entre las variables de estudio (tabla 17).

Tabla 16. Análisis de correlación de variables en la muestra de estudio

Análisis estadístico		Valor	Error estándar asintótico	T aproximada	Significación n aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-c de Kendall	-.153	.080	-1.922	0.55
N de casos válidos		69			

Nota. Significación en un nivel de $P > 0.05$ (*)

El valor de correlación estadística aplicada (-.153) determino la existencia de una correlación negativa o inversa fuerte con una significación aproximada en un nivel de $P > 0.05$, lo cual permite aceptar la hipótesis nula de la investigación que determina:

H0: La actividad física no incide en el bienestar emocional en estudiantes de bachillerato general unificado.

Fenómeno que permite concluir que el bienestar emocional puede ser afectado por múltiples factores, sin embargo, la actividad física es muy poco relacionada.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

A continuación, se describen las conclusiones obtenidas mediante el desarrollo del trabajo de investigación.

- La aplicación del cuestionario de bienestar emocional de Ryff determina que los estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Salcedo muestran rangos altos y moderados de correlación entre la actividad física y bienestar emocional lo que representa que los estudiantes poseen crecimiento personal y autonomía que aporta dominio del entorno con relaciones positivas.
- La presencia de actividad física en los estudiantes del tercer año de bachillerato de la unidad educativa Salcedo es baja, denotando que al utilizar el cuestionario internacional de actividad física IPAQ el segmento de personas que si realizan actividad física está basada en acciones como caminata y senderismo predominantes dentro de sus rutinas deportivas, sin embargo, prepondera las personas que no desempeñan ejercicios en su vida cotidiana.
- Mediante la prueba estadística Tau-c de Kendal se determinó una correlación inversa o negativa con intensidad fuerte entre los niveles de actividad física y los niveles del bienestar emocional, al ser una correlación inversa implica que: mientras más bajos sean los niveles de actividad física más bajos serán también los niveles de bienestar emocional.

4.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se detallan las sugerencias o recomendaciones en base a las conclusiones propuestas.

- Se recomienda coordinar con el Departamento de Consejería Estudiantil de la Unidad Educativa para el desarrollo de una fase de socialización de resultados que permita a los estudiantes y sus representantes conocer sobre las principales características del bienestar emocional, además proporcionar estrategias de mejora que ayuden a fortalecer la calidad de vida de los estudiantes.
- Se sugiere coordinar con las autoridades institucionales la autorización para desarrollar una planificación de actividades físicas acorde a los interés y necesidades de los estudiantes de bachillerato, además socializar los efectos de una vida con hábitos saludables como las prácticas.
- Se recomienda desarrollar un guía para padres de familia y docentes de la Unidad Educativa donde se planteen estrategias para motivar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas y sugerencias en torno al desarrollo emocional de los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, A., Casterad, J., Lanaspá, E., & Clemente, J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 410-427.
- Aguinaga, I., Herrero, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101. doi:10.6018/cpd.414281
- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento. *Profesorado*. 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas. *Educere*, 100-106.
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20EI%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.

- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Boraita, R., Ibort, E., Torres, J., & Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 326-333.
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI
- Colleldemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educativo Siglo XXI*, 133-156.
- Craig, C., Marshall, A., Bauman, A., Booth, M., & Ainsworth, B. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1381-1395. doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- Encalada, L., Aucapiña, N., Ávila, M., Buri, I., & Wong, S. (2020). Confiabilidad del cuestionario internacional de actividad física en adultos mayores de la sierra ecuatoriana. *ATENEO*, 21(1), 57-66. Obtenido de <https://www.colegiomedicosazuay.ec/ojs/index.php/ateneo/article/view/109>
- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

- Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003
- Franco, J. (2021). Estimaciones de Respuesta al Ítem de los Parámetros de una Medida Breve de Bienestar Psicológico Estudiantil en el Contexto Universitario. *evista de investigación en psicología*, 24(2), 39-62. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8245829>
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Granados, S., & Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 141-160.
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de Investigación y Conocimiento*, 4(3), 163-173. doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173
- Harrison, W. (2021). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8245829>. *The Cupola*, 9(16), 1-14. Obtenido de https://cupola.gettysburg.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2004&context=student_scholarship
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, género y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>

- López, D., Álvarez, F., Martínez, I., & Sánchez, M. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38-41.
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud*. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.
- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Moreta, R., López, C., Gordón, P., Ortíz, W., & Gaibor, I. (2018). Satisfaction with life, psychological and social well-being as predictors of mental health in ecuadorians. *Actualidades en Psicología*, 32(12), 12-19. doi:10.15517/ap.v32i124.31989
- Muñoz, S. (2019). Actividad Física y Salud: aclaración conceptual.
- Orbegoso, A. (2017). La motivacion intrínseca según Ryan y Deci y algunas recomendaciones para maestros. *Educare, Revista Científica de Educação*, 2(1), 75-93. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/311162177_LA_MOTIVACION_I

NTRINSECA_SEGUN_RYAN_DECL_Y_ALGUNAS_RECOMENDACIONES_PARA_MAESTROS/link/5dc037dba6fdcc2128011bce/download

- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil. *Universitat Jaume*, 1-86.
- Pérez, P., Noroño, D., & Vega, V. (2020). Repercusión SARS-CoV-2 en salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambaló 2020. *Scientific*, 6(19), 243-262. doi:10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.19.12.243-262
- Pineda, C., Castro, J., & Chaparro, R. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 44-55. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb
- Ramos, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *Ciencia América*, 10(1), 1-7. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890336>
- Rodríguez, M., & Mandivelso, F. (2018). Diseño de Investigación de Corte Transversal. *Revista Médicas Sanitas*, 21(3), 141-147. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_Disenio_de_investigacion_de_Corte_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Ruiz, M., & Lena, F. (2018). Aplicación del metodo delphi en el diseño de una investigación cuantitativa sobre el fenómeno FABLAB. *Empiria, Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, 40(1), 129-166. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2971/297165116007/297165116007.pdf>

- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Sotelo, M. (2011). Factores de la Teoría de la motivación de Auto determinación de Deci y Ryan presentes en la residencia Naval de Veracruz. *Revista Observatorio Calasanz*, 2(4), 197-219. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/6348452.pdf>
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>
- Viñas, R., Barba, R., & Majen, S. (2013). Validity of the international physical activity questionnaire in the Catalan population (Spain). *Gaceta Sanitaria*, 27(1), 254-257. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/gs/2013.v27n3/254-257/#bajo>

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

<p>Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
<p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
<p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
<p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **SENTADO** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
---	---

Valor del test:

1. Actividad física **vigorosa**: 8 MET x minutos x días por semana
2. Actividad física **moderada**: 4 MET x minutos x días por semana
3. **Caminata**: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (**ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA**)

A continuación sume los tres valores obtenidos:

TOTAL= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

Clasificación de los niveles de actividad física

Nivel de actividad física alto	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana; • O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana
Nivel de actividad física moderado	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; • o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; • o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana
Nivel de actividad física bajo	<ul style="list-style-type: none"> • Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada

Clasificación del nivel de actividad física mediante podómetro (pasos al día):

Categoría	Cantidad de pasos
-----------	-------------------

ANEXO 2: CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

El Bienestar Psicológico BP ha sido medido por muchos investigadores a lo largo de los últimos 30 años, siendo una de las Escalas más conocidas y validadas la de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), que considera este constructo con base en seis dimensiones: 1. Autoaceptación, 2. Dominio del entorno, 3. Relaciones positivas, 4. Crecimiento personal, 5. Autonomía y 6. Propósito en la vida.

Esta escala está compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 234 puntos como máximo. Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un **BP elevado**; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. Además del puntaje global es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos, por cuanto el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que comprende diferentes elementos de orden emocional y cognitivo.

Es así como el factor Autoaceptación se compone de 6 ítems, igual que los factores control de las situaciones, relaciones positivas y propósito de la vida. El factor crecimiento personal está compuesto por 7 ítems y Autonomía por 8 ítems. Los cuadros a continuación resumen el procedimiento para interpretar los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995).

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
Puntaje Máximo Total: 234 puntos	

Este baremo, también exigió considerar la dominancia de los afectos positivos y negativos de dicha escala, que está conformada por seis dimensiones de bienestar psicológico de acuerdo a la autora, y de ese modo, interpretar cada dimensión en términos de alto, medio y bajo, dado que la cantidad de ítems era variable en la versión utilizada para este trabajo.

DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

AUTOACEPTACIÓN	
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
DOMINIO DEL ENTORNO	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
RELACIONES POSITIVAS	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
CRECIMIENTO PERSONAL	
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.

34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
AUTONOMÍA	
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
PROPÓSITO EN LA VIDA	
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

CORRECCIÓN

DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS						
RANGOS	Autocept.	Ctrol. de Situac.	Relac. Positivas	Creemto. Pers.	Autonomía	Prop. De Vida
ALTO	>27	>27	>27	>32	>36	>27
MEDIO	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 - 31	24 - 35	18 - 26
BAJO	<25	<25	<25	>20	>23	<25
Puntaje Max.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

N°	DIMENSIONES	ÍTEMS								SUMATORIA	NIVEL DE BP
		1	7	13	19	25	31				
1	Autoaceptación										
2	Domínio del entorno	5	11	16	22	28	39				
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32				
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38			
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29				
Total General:											

ANEXO 3: APLICACIÓN DE LOS TESTS



ANEXO 4: APLICACIÓN DE LOS TESTS



ANEXO 5: APLICACIÓN DE LOS TESTS



ANEXO 6: APLICACIÓN DE LOS TESTS

