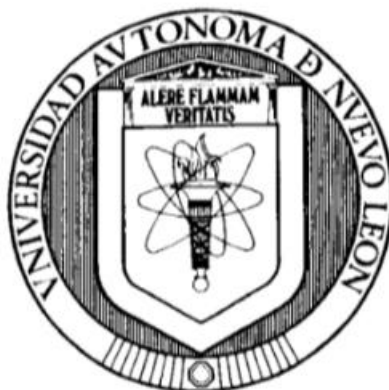


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



**AUTOESTIMA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES
DIFERENCIANDO POR NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PRÁCTICA
DEPORTIVA**

Por

Javier Eduardo González Orozco

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA


POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulada “Diferencias de autoestima y bienestar subjetivo en estudiantes sedentarios, físicamente activos y deportistas” realizado por el Lic. Javier Eduardo González Orozco, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN




Dr. Francisco Espino Verdugo
Facultad de Organización Deportiva
Asesor Principal



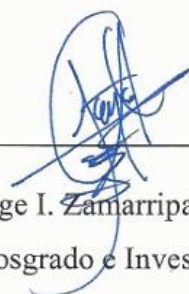
Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas
Facultad de Organización Deportiva

Co-asesor 1



Dr. Luis Tomás Rodenas Cuenca
Facultad de Organización Deportiva

Co-asesor 2



Dr. Jorge I. Zamarripa Rivera
Subdirección de Posgrado e Investigación de la FOD

AGRADECIMIENTOS

Facultad de Organización Deportiva de la UANL

A la Facultad de Organización Deportiva, a sus maestros y directivos por las facilidades y la disposición para poder realizar este trabajo con sus alumnos, y por los conocimientos recibidos a través de la maestría para lograr dicha investigación.

Facultad de Psicología de la UANL

De igual forma, a la Facultad de Psicología contemplando a sus directivos y profesores por el apoyo y los permisos otorgados para la realización de esta tesina, mencionando también el conocimiento adquirido en la misma que fue base para realizar este trabajo.

Alumnos de la Facultad de Organización Deportiva y de la Facultad de Psicología

Quiero agradecer por separado a los que dedicaron tiempo y esfuerzos en contestar los instrumentos requeridos para el estudio, mostrando interés y disposición, sin ustedes no habría sido posible este trabajo, mismo que es un esfuerzo por y para ustedes.

Asesores y Co-asesores de esta tesina

Agradezco su interés y apoyo, gracias a ustedes las ideas que tenía se pudieron aterrizar más claramente a la realidad, otorgando orden y factibilidad al trabajo, e incluso surgiendo nuevas perspectivas que fueron de utilidad para el mismo y también lo serán para futuros trabajos. En especial agradezco al Dr. Francisco Espino y a la Dra. Jeanette Lopez por las atenciones y por estar al pendiente sobre los avances de este trabajo.

Compañeros de maestría

Agradezco finalmente a mis compañeros de maestría, tanto a los de otros semestres como a mis compañeros de generación, por resolver dudas, orientar y motivar cuando las cosas no estaban totalmente claras cognitivamente y emocionalmente. Por compartir experiencias y trabajos que enriquecieron mi conocimiento y también dieron sabor a lo vivido en este tiempo. En especial al MPD Andrés Pérez y a los Licenciados Cristian Rivera y Fernando Orduña. Gracias de nuevo a mis compañeros de generación por compartir tanto.

DEDICATORIA

A Dios, por la salud y la vida. A mi madre por sentar las bases para la persona que soy ahora, por todo su amor y su apoyo incondicional, por inculcar en mí la actividad física y por regalarme la visión del ejercicio que dio inspiración a esta tesina. A mi *nana* por el apoyo, el cariño y por siempre estar ahí. A mi familia, mis primos, primas, tíos y tías, por el constante apoyo emocional y económico, por los consejos y la confianza que depositan en mí, muy en especial a mi abuela, figura de sabiduría, amor y experiencia, con todo mi amor hasta el Cielo. A mis amigos, amigas compañeras y compañeros, por compartir conocimiento, experiencia y buenos momentos, en especial a mi pareja, compañera y amiga por estar siempre empujando y motivandome. Con mucho cariño y respeto, este trabajo está dedicado a ustedes.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva
Facultad de Psicología
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: Enero 2024

JAVIER EDUARDO GONZÁLEZ OROZCO

Título del Producto Integrador: AUTOESTIMA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES DIFERENCIANDO POR NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

Número de Páginas: 58

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumende la tesina/reporte de prácticas profesionales/ tesina práctica (máximo 250 palabras): El objetivo principal de la presente investigación es observar si existen diferencias en la autoestima y el bienestar subjetivo de acuerdo al nivel de actividad física que tienen los estudiantes, esto para tener un precedente sobre la importancia que tiene la actividad física en la vida de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de la ciudad de Monterrey NL., hablando en términos de su salud mental. Para ello se analizó la autoestima, el bienestar subjetivo y el nivel de actividad física de 500 estudiantes de la Facultad de Psicología y 500 estudiantes de la Facultad de Organización Deportiva. Para la obtención de datos se usó la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Como resultados se encontró que sí existen diferencias significativas entre las variables psicológicas mencionadas anteriormente y el nivel de actividad física de los estudiantes, Dichos resultados concuerdan con lo estudiado en los trabajos de Lizarzo, Burbano y Vadivieso (2020), Callata (2022) y Ruíz et al. (2018), entre otros, los cuales abordan la relación positiva del autoestima y el bienestar subjetivo entre sí y con la actividad física y deporte. Este trabajo pretende también incentivar futuras líneas de investigación para temas como la diferenciación por el deporte que se practica o la influencia de la Licenciatura que se estudia hacia variables del contexto deportivo y/o psicológico.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____



TABLA DE CONTENIDO

Introducción	1
Introducción	2
Planteamiento del problema.....	3
Justificación	4
Objetivos	6
Objetivos específicos	6
Capítulo I <u>M</u>arco Teórico.....	9
Marco teórico	10
Capítulo II <u>M</u>etodología	17
Diseño	18
Población.....	18
Muestra	18
Criterios de inclusión	19
Criterios de exclusión	19
Criterios de eliminación	19
Instrumentos.....	19
Procedimiento	20
Análisis de datos	20
Capítulo III <u>R</u>esultados	21
Presentación de resultados	22
Capítulo IV <u>D</u>iscusiones	30
Contrastes de la teoría con resultados.....	31

Limitaciones del estudio	32
Propuestas futuras	33
Capítulo V. Conclusión.....	35
Referencias bibliográficas.....	37
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Fiabilidad de las escalas usadas</i>	22
Tabla 2 <i>Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.....</i>	22
Tabla 3 <i>Diferencias de variables dependientes por nivel de actividad física.....</i>	23
Tabla 4 <i>Diferencia de variables dependientes entre estudiantes deportistas y no deportistas ..</i>	24
Tabla 5 <i>Correlación de Autoestima y Bienestar subjetivo (Y subescalas)</i>	24
Tabla 6 <i>Deportes y actividades físicas realizadas en las 2 Facultades.....</i>	27

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Motivos frecuentes para la práctica físico-deportiva en población de 18 años</i>	11
Figura 2 <i>Razón principal de abandono de la práctica físico-deportiva en población de 18 años</i>	11
Figura 3 <i>Frecuencia de estudiantes deportistas y no deportistas por facultad.....</i>	25
Figura 4 <i>Frecuencia de estudiantes por nivel de actividad física y facultad</i>	26
Figura 5 <i>Diferencias de las variables dependientes por facultad</i>	26
Figura 6 <i>Razones por las cuales se hace ejercicio/deporte reportadas por los participantes ...</i>	29

Introducción

Introducción

La obesidad es un problema que se ha triplicado en todo el mundo en menos de 50 años, y este aumento ha tenido lugar también en México en donde se reporta 41 millones de menores de 5 años y 340 millones entre esta edad y los 19 años (OMS 2021) . Sumado de ello, es importante mencionar los problemas que trae la inactividad física, que comenta que si la inactividad física y el sedentarismo siguen la tendencia de aumento de los últimos años, para el 2030 se esperan más de 8,000,000 da casos nuevos de enfermedades crónicas no transmisibles y el aumento también de condiciones de salud mental atribuibles a la inactividad física, comola depresión, ansiedad e hipertensión (Járegui, 2023).

En esta misma dirección, Peralta (2022) citando a Berenzon menciona que la salud mental también ha tenido un declive sobre todo con la pandemia que caba de ocurrir, puntualiza que tan sólo antes de la pandemia se sabía que más del 30 por ciento de los mexicanos presentarán un problema de salud mental en algún momento de su vida, sumado a que el 79 por ciento no recibirá atención de manera oportuna, aún no hay muchas investigaciones post pandemia per se intuye que el panorama empeoró, debido a esto se deben buscar nuevas alternativas que influyan de manera positiva en la salud mental, sumando a lo anterior, Valencia citado en Vanguardia (2018), investigador del Instituto Nacional de Psiquiatría, propone que es imprescindible que existan más investigaciones que motiven la actividad física y/o la práctica de algún deporte en adultos jóvenes pues esta es una estrategia para influir en una buena salud mental.

Se conocen ya múltiples beneficios de la actividad físico-deportiva para las personas en el campo de la salud mental, entre los que se destacan la disminución del riesgo de padecer depresión, al provocar una desinflamación neuronal y liberar neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina, serotonina y las endorfinas, neurotransmisores y sustancias que se relacionan con el placer, la motivación, la atención y procesos de regulación emocional, lo que también es eficaz para el tratamiento del estrés y la ansiedad, y es también efectivo para reducir síntomas del Trastorno de Déficit de atención con hiperactividad (Correa, 2021).

Para comenzar a abordar el tema de la salud mental nos encontramos con diversas variables que influyen, entre ellas el bienestar subjetivo, que se ha convertido en un tema relevante pues se ha demostrado la influencia y efectividad para diferentes ámbitos de la vida (Barrantes y Ureña, 2015). La mayoría de las investigaciones del bienestar subjetivo corresponden a dos aproximaciones, la primera se entiende como la valoración del individuo de su vida en términos positivos, es decir, la satisfacción con la vida; y el bienestar subjetivo como una comparación de sentimientos positivos frente a los negativos (Martín, 2002).

Otro factor indispensable para la calidad de vida en el contexto psicológico es la autoestima (Panesso y Arango, 2017), pues se ha catalogado dentro de las necesidades fundamentales que tienen los individuos, relacionada con el reconocimiento, el respeto y la confianza que se tiene en uno mismo (Valencia, 2007). La autoestima incluye conductas, pensamientos, emociones y actitudes que se expresan y se aprenden a lo largo de la vida (Mejía y Pastrana 2011).

Referente a lo anterior, Panesso y Arango (2017) comentan que la baja y la alta autoestima contienen una serie de características que influyen en la vida, la baja autoestima se encuentra relacionada con un poca capacidad de las personas para enfrentar situaciones, y su estado de ánimo puede decaer ante sucesos difíciles, se relaciona estrechamente con sentimientos de culpa en inferioridad. Panesso y Arango (2017) también agregan que la alta autoestima tiene que ver con percepción del entorno de una forma positiva así como un actuar similar, en este nivel de autoestima se observa una mayor capacidad de compromiso y responsabilidad, además de motivación para asumir nuevos retos y plantearse objetivos más desafiantes. También es importante puntualizar que en relación a estas dos variables, existen investigaciones que hablan sobre la correlación que existe entre ambas, mencionando por ejemplo la de DeNeve y Cooper (1998) que comentan sobre la influencia y estrecha relación de estas, pues en los resultados de su trabajo se observó que cuando el bienestar subjetivo es bajo, la autoestima disminuirá.

Planteamiento del problema

La problemática actual, como se menciona anteriormente, es que estamos en una época en que la inactividad física y sedentarismo ha aumentado, lo que con base a lo anterior

podría provocar futuros problemas en la salud mental. Para observar este aumento podemos contrastar los datos sobre inactividad física empezando tan sólo unos años atrás, datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2016) tres de cada 10 menores padecen sobrepeso u obesidad (prevalencia combinada de 33.2%); casi 4 de cada 10 adolescentes presenta sobrepeso u obesidad (prevalencia combinada de 36.3%), y siete de cada 10 adultos padecen obesidad (prevalencia combinada de 72.5%).

Respecto a la población en general el Instituto Nacional de Geografía y Estadística en el 2015 arroja datos sobre la actividad física en México, los datos que arrojó el estudio marcan que el 56.4% de la población mexicana alrededor de los 18 años no hacen ninguna actividad física posteriormente, la INEGI (2022) reportó que el año pasado el porcentaje de personas que no hacía actividades físico-deportivas era 76.8% un promedio bastante alto, siendo más de $\frac{3}{4}$ de la muestra investigada que reportó no encontrarse dentro de estas actividades. Estas cifras son alarmantes y demuestran que se debe de tratar el tema como prioridad por las afectaciones a la salud que causa la obesidad, según lo mencionado anteriormente.

También es importante mencionar que la población universitaria es vulnerable en temas de salud mental e inactividad física, los estudiantes en el período universitario presentan un malestar psicológico mayor que en otros períodos de su vida, es una etapa en la que se encuentran en un proceso de cambio hacia la adultez sumado de las demandas de su vida académica, lo que resulta en diferentes riesgos para la salud mental (Rojas, Martínez y Jiménez 2019). Aunado de que los estudiantes que se encuentran en esta etapa también presentan problemas de inactividad física y sedentarismo relacionado a las horas que pasan sentados durante sus clases y realización de tareas o proyectos (Rodríguez et al., 2018).

Justificación

Por todo esto, es importante encaminar más estudios orientados a la relación positiva de la práctica deportiva y el ejercicio como un factor relacionado a ciertas variables psicológicas, para contar con más herramientas para influir positivamente en la salud mental, sobre todo en la etapa de la universidad. Para ello se hace el esfuerzo de este estudio, teniendo como objetivo la salud mental, práctica deportiva y ejercicio de estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Dentro de todo lo mencionado anteriormente

encontramos la justificación de este trabajo, pretendiendo tener un impacto favorable hacia la salud integral de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, así como aportar para diferentes líneas de investigación.

En la línea de la psicología podría aportar un análisis sobre la relación que tiene la actividad física y deporte con algunas variables psicológicas esenciales para la vida y la salud mental. Como ya se ha visto en algunos estudios como lo mencionan Otto y Smits (2011) en su libro *Ejercicio para los estados de ánimo y ansiedad*, en el cuál, revisan la literatura científica sobre el efecto del ejercicio en la salud mental y ofrece estrategias prácticas para incorporar la actividad física en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. En la misma dirección Clow y Edmunds (2013) también ofrecen un libro llamado *Actividad física y salud mental*, en el cuál se examina la relación entre la actividad física y diversos trastornos mentales, incluyendo la depresión, la ansiedad y el estrés, explorando también los mecanismos psicológicos y biológicos que subyacen a estos efectos. Otro estudio realizado es el de Budde y Schaefer (2017) el cuál, es un artículo que ofrece una revisión de la evidencia científica sobre los efectos del ejercicio en el cerebro y cómo estos efectos pueden contribuir a la mejora de la salud mental y la prevención de trastornos psicológicos.

Seguido de ello y no menos importante en la temática del contexto deportivo podrá tener datos reales y científicos para argumentar sobre las ventajas que proporciona el deporte y la actividad física, incentivando de esta forma a que más personas se sumen a la iniciación de un deporte o a que lleven una vida en donde incluyan el ejercicio como hábito saludable. Incluso puede tener un impacto sobre la prevención de malestar psicosocial, así como una forma indirecta de intervención a estos.

También en la promoción de la salud podríamos tener datos sólidos proporcionados por esta investigación sobre lo importante que es incluir el ejercicio a la vida e incluso la práctica deportiva. Por esta razón también habrá un beneficio para la universidad y la salud mental de sus estudiantes e incluso de sus académicos y personal diverso. Además podría tener un impacto en la sociedad en general al conocer los beneficios de la AF y su relación con la autoestima y el bienestar subjetivo.

Por último se espera tener un impacto científico aumentando la información relacionada al bienestar subjetivo, autoestima, ejercicio físico y deporte ya que en la

actualidad no se ha encontrado mucha información de estas variables juntas. Además de poder promover el interés por estos temas dentro de las licenciaturas, maestrías y doctorados relacionados con el campo deportivo y de actividad física, y psicología, es de vital importancia en esta época en donde se le da el punto focal al rendimiento, incluso en ocasiones más que a la salud. Este documento e investigación tiene como supuesto el que expertos en estos contextos puedan visualizar otras vertientes importantes a investigar, evaluar e intervenir para mejorar la calidad humana de los deportistas y sin dejar de lado a las personas que se encuentran en la iniciación deportiva, dándoles la debida importancia en conjunto con la que se le da al deporte de alto rendimiento.

Con ese precedente, esta investigación pretende mostrar la importancia del ejercicio y la practica deportiva para la influencia positiva de variables psicológicas como lo es la autoestima y el bienestar subjetivo para la vida diaria, ante una problemática importante de salud, y como estas pueden estar más presentes en las personas que realizan alguna de las actividades mencionadas. Con esto, ser una investigación que focalice la atención de otros estudios y profesionales de la salud física y mental hacia la implementación de estrategias que propicien la práctica deportiva y el ejercicio físico en beneficio de la salud integral social.

Objetivos

Por todo lo mencionado se plantea como objetivo general: Comparar las diferencias en la cantidad de Autoestima y Bienestar subjetivo de acuerdo al nivel de actividad física y la práctica deportiva de estudiantes de la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Objetivos específicos

Una vez planteado el objetivo general, se pretenden alcanzar los siguientes objetivos específicos:

- Analizar si existe una correlación positiva entre la autoestima y el bienestar subjetivo en la población estudiada.

- Conocer y comparar el porcentaje de alumnos de la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León que son deportistas y no deportistas.
- Analizar la cantidad de estudiantes de acuerdo al nivel de actividad física de la Facultad de Organización Deportiva en comparación con los alumnos de Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Conocer y comparar el bienestar subjetivo y la autoestima que hay en los alumnos de la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Conocer los principales deportes que practican los alumnos de la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, además de la cantidad de alumnos que los practican.
- Conocer las principales razones que tiene la población estudiada para ser físicamente activos.

Basado en los objetivos de la investigación se plantean las siguientes hipótesis para cada objetivo contemplado

- H1: Existen diferencias significativas en la autoestima y el bienestar subjetivo de acuerdo al nivel de actividad física y práctica deportiva de la Facultad de Psicología y la Facultad de Organización Deportiva teniendo una relación directa positiva.
- H2: Existe una correlación positiva entre la autoestima y el bienestar subjetivo en los estudiantes que participan en el estudio.
- H3: Hay un porcentaje mayor de alumnos deportistas en la Facultad de Organización Deportiva que en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León teniendo relación con lo que están estudiando y el fomento al deporte que tienen las Facultades relacionadas al contexto deportivo.
- H4: Hay un porcentaje mayor de alumnos con niveles de actividad físicamente altos en la Facultad de Organización Deportiva que en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León teniendo relación con lo que están estudiando y el fomento a la actividad física que tienen las Facultades relacionadas al contexto deportivo.

- H5: En la Facultad de Psicología hay mayor autoestima y bienestar subjetivo que en la Facultad de Organización Deportiva teniendo que ver con el conocimiento y trabajo que se promueve normalmente en las escuelas de Psicología.

- H6: Los alumnos de la Facultad de Organización Deportiva dedican más tiempo semanal al deporte y al ejercicio que los alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

- H7: Habrá una variedad de deportes más extensa en la Facultad de Organización deportiva que en la Facultad de Psicología, siendo el Fútbol el deporte más practicado por los alumnos.

- H9: Habrá una variedad de motivaciones o razones en todos los estudiantes participantes en el estudio, la razón estética podría ser la más frecuente.

Capítulo I

Marco Teórico

Marco teórico

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2022) El ejercicio es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. Es importante mencionar que para esta investigación se usará el término *Físicamente activo* para personas que realicen ejercicio con regularidad (según los criterios mencionados más adelante).

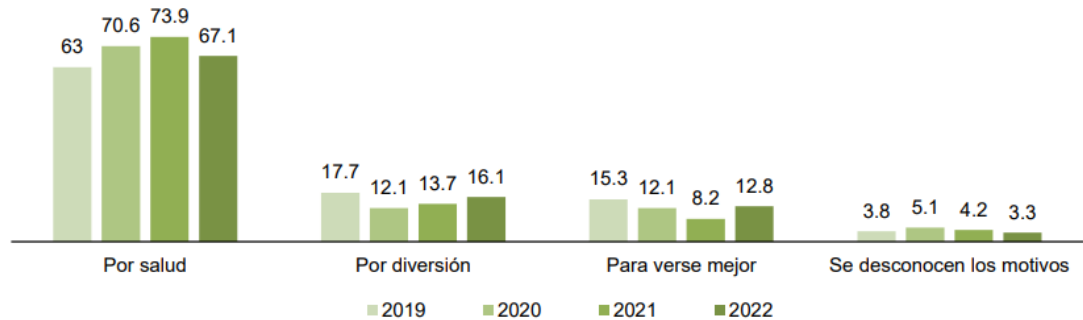
De acuerdo con Castejón (2001), el deporte es una actividad física en la que la persona realiza y coordina un conjunto de movimientos o un control voluntario de estos, aprovechando sus características individuales, también puede realizar esto en cooperación con otro u otros, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio y/o con los demás, tratando de superar sus propios límites, teniendo en cuenta la existencia de normas que rigen cada deporte.

Y finalmente Alós y Puig (2022) comentan que la inactividad física y el comportamiento sedentario se relacionan con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas, mala calidad de vida e incluso la muerte, agregan que la inactividad física se encuentra entre los 5 principales factores de sufrir un accidente cardiovascular.

Algunos factores importantes a tener en cuenta para lo anterior son las estadísticas nos plantean un panorama para construir un posible plan de acción general para después hacer la especificación individual o de grupos con los que trabajemos. Para ello las siguiente gráficas:

Figura 1

Motivos frecuentes para la práctica físico-deportiva en población de 18 años

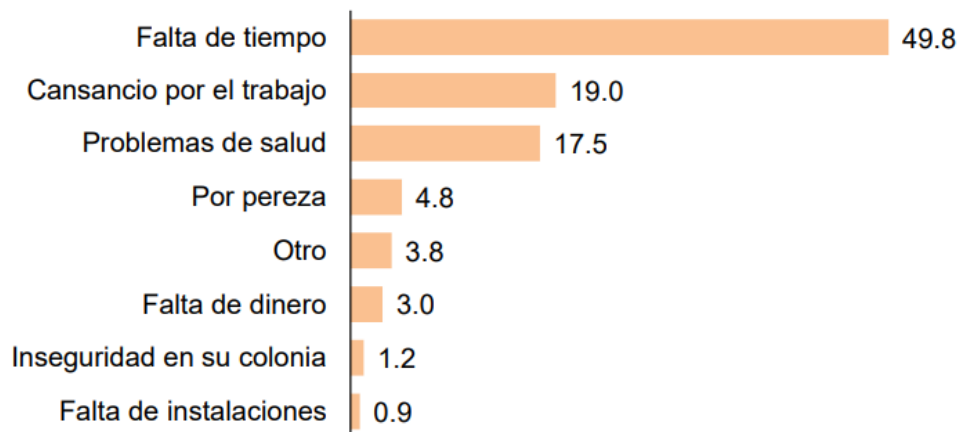


Nota: La suma de los porcentajes no corresponde a 100 %, ya que en 2019 se omite 0.3 %; en 2020, 0.1 % y en 2022, 0.7 % de la opción «otro motivo», como salir a caminar por ejercitar a la mascota o por no gastar en transporte.
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2019 a 2022

La gráfica anterior nos muestra las razones por las que las personas se mantienen físicamente activas, siendo la de mayor cantidad la razón de la salud.

Figura 2

Razón principal de abandono de la práctica físico-deportiva en población de 18 años



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2022

Esta gráfica es bastante valiosa, pues nos muestra estadísticamente las razones por las que comúnmente las personas dejan de hacer ejercicio, y con esto como se mencionó anteriormente podemos proponer alternativas que mejoren el panorama.

Esto nos aporta datos para una intervención o mejora de los programas y planes de ejercicio, pero como en repetidas ocasiones sea mencionado un factor clave es conocer las necesidades de las personas con las que vas a trabajar y adaptar la teoría o datos generales para tu población específica.

Los estudios de la relación entre el autoestima y el ejercicio físico han ido en ambas direcciones, desde los que han intentado establecer la relación y las influencias del autoestima y autoconcepto físico sobre la ejecución física y deportiva (Guérin, Marsh y Famose, 2004) a las que han intentado, por el contrario, analizar la influencia de esa práctica física y deportiva sobre el autoconcepto y la autoestima (Guillén y Sánchez, 2003). Sobre la misma línea de esta afirmación se encuentra el estudio realizado por Weiss, McAulley, Ebbeck y Wiese (1990), el cual indica que el incremento en la práctica de actividades físico-deportivas orientadas a la condición física mejora la autoestima. Sumado a ello Lizarazo, Burbano y Valdivieso (2020) hicieron un estudio donde encontraron que existe una correlación entre el nivel de actividad física reportado y la autoestima en estudiantes de Colombia.

En cuanto a la relación de bienestar subjetivo y actividad física también existen diversos trabajos como el de Callata (2022) que encuentra diferencias significativas en cuanto al Afecto Positivo (una subvariable del bienestar subjetivo) de acuerdo al nivel de actividad física en adultos mayores con obesidad de Perú. En la misma línea Artiles y Vera (2022) encontraron una relación positiva y significativa entre el nivel de actividad física y el bienestar subjetivo en una población comprendida entre los 17 y 69 años de edad. También el estudio de Soto, Matín y Genoveva (2020) dio como resultante la existencia de una influencia positiva entre la realización de actividad física y el bienestar subjetivo en personas mayores a los 65 años.

Como se puede observar hay diversos estudios sobre la relación que tiene la actividad física con la autoestima y bienestar subjetivo, y en la mayoría de esos estudios normalmente se han encontrado ciertos beneficios sobre estos últimos. Y además se puede inferir que la presencia de ejercicio en la vida de las personas tiene implicaciones de bienestar subjetivo y autoestima, siendo detonante de una vida activa, y a la vez, siendo modificada por el nivel de actividad física.

En cuanto al aspecto deportivo relacionado con estas variables psicológicas, se encontraron pocos estudios actuales, dado que el estudio del bienestar subjetivo en el contexto deportivo es relativamente nuevo, podemos mencionar el trabajo de Artiles y Vera (2022), en este trabajo se presentó un cuestionario de Bienestar Subjetivo a una muestra de 285 participantes con una media de 27.7 años de edad, en dicha muestra se obtienen resultados que demuestran la existencia de diferencias significativas entre personas deportistas y no deportistas, para las escalas de Optimismo, felicidad subjetiva, bienestar con la imagen corporal, afecto positivo y satisfacción con la vida.

Dentro del mismo rubro también encontramos el estudio de Blazquez et al. (2009), cuyo trabajo arrojó diferencias significativas en relación positiva con la práctica deportiva, siendo que en hombres la satisfacción con la vida y el afecto positivo era mayor entre más práctica deportiva se realizaba y en mujeres se presentaban resultados similares sumando otra diferencia significativa en el Afecto Negativo al observarse que este era menor en cuanto la práctica deportiva era mayor. Un tercer estudio en este mismo sentido es el de Batista et al. (2021) encontrando una relación positiva del bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida en deportistas veteranos de acuerdo a su práctica deportiva, participando 840 atletas de entre 30 y 76 años.

Respecto a la autoestima hay más estudios relacionados a la práctica deportiva, el primero a mencionar es el de Moral et al. (2021) en el que se usó la Escala de Autoestima de Rosenberg para una muestra de 715 adolescentes en donde se encontró que hay una mayor autoestima en adolescentes deportistas, haciendo distinción entre deportes individuales y deportes grupales, donde el último grupo mencionado tuvo la mayor cantidad de autoestima. Este último resultado es contradictorio al estudio de Bou et al. (2020), donde sólo se encontraron diferencias significativas en las mujeres deportistas, siendo que las que practicaban un deporte individual y entrenaban al menos 3 veces por semana presentaban una mayor autoestima. Un tercer estudio sobre autoestima y deporte es el de González (2022), en donde se investigó si las horas semanales de práctica deportiva de jugadores de baloncesto influía en el autoestima y en la motivación, los resultados de este estudio no encontraron una relación positiva entre estas variables, sin embargo

arrojaron que la autoestima fue mayor en las mujeres y la motivación en los hombres que participaron en dicho estudio.

Según Coopersmith (1967), la autoestima consiste en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo como resultado de realizar antes una valoración de sí mismo, trata de un juicio personal sobre su valía o competencia personal, expresado en las emociones y conductas que el individuo mantiene hacia sí mismo. Así mismo según Mejía et al. (2011) la autoestima es la valoración que se tiene de uno mismo e involucra emociones, pensamientos, experiencias y actitudes que la persona va adquiriendo en su vida. Coopersmith como se citó en Méndez (2001), plantea que existen distintos niveles de autoestima, por lo que las reacciones de las personas ante estímulos ambientales son variadas, aunque estos estímulos sean iguales. Por esto, caracteriza a las personas con alta, media y baja autoestima. Las personas con una alta autoestima tienen expectativas favorables de sí mismo hacia el futuro, son asertivas, tienen éxito social y académico, confían en el éxito y son expresivas. Las personas con media autoestima son también personas expresivas, pero estas dependen de la aceptación social, confían en sí mismos pero sus expectativas muestran cierto grado de duda. Las personas con una baja autoestima, son deprimidas, desanimadas, aisladas, incapaces de defenderse, su actitud hacia sí mismo es negativa y tienen miedo de actuar en situaciones sociales. (Coopersmith citado en Méndez, 2001).

Según Valencia (2007) Maslow consideraba a la autoestima como una de las necesidades vitales que tiene el individuo, demostrado con las actitudes de respeto y confianza que se tienen a uno mismo. En este sentido también Martínez citado por Panesso y Arango (2017), sostiene que la autoestima es fundamental en la vida, ya que tiene impacto en el estado de ánimo, el compromiso y la iniciativa que tiene el individuo para realizar diversas actividades cotidianas.

En el estudio del bienestar percibido se consolidan 2 tradiciones, una trata sobre el bienestar psicológico, surgiendo de autores como Rogers, Allport o Maslow, y la otra sobre el bienestar subjetivo apoyándose en autores como Campbell, Veenhoven, Converse y Rodgers (Rodríguez y Goñi, 2011). Según Cuadra y Florenzano (2003) el bienestar subjetivo tiene que ver con lo que las personas perciben en sus vidas resultado de la

evaluación de su existencia, lo que los lleva a hacer conclusiones cognitivas y afectivas. Sumado a ello, Diener et. al citado en Muñoz (2007) señala que el bienestar subjetivo es un conjunto de fenómenos dentro de los cuales se encuentran las respuestas emocionales del individuo, su satisfacción y sus juicios globales sobre su vida. Y Dolan et al. (2008) menciona que el bienestar subjetivo está determinado por factores económicos, sociales e individuales. Siguiendo con lo anterior Gómez et al. (2007) agregan que existen diversos estudios en donde el bienestar subjetivo, la satisfacción en la vida y la felicidad de las personas se encuentran relacionados con la posesión de bienes y servicios. Pero el bienestar subjetivo no es determinado sólo por posesiones o condiciones objetivas, sino a un conjunto de variables psicosociales que significan la aproximación positiva al bienestar subjetivo (Gómez et al., 2007).

Según Barrantes y Ureña (2015) la investigación y promoción sobre el bienestar subjetivo se ha convertido en un trabajo relevante y de suma importancia, ya que existe evidencia científica que el bienestar subjetivo afecta favorablemente diferentes ámbitos de la vida. El impacto de esto es tal que investigadores han encontrado que el bienestar subjetivo tiene un impacto positivo en la salud general, tanto como en indicadores fisiológicos como en indicadores funcionales (Howell, Kern y Lyubomirsky, 2007; Ryff, Singer y Dienberg Love, 2004; Seligman, 2008; Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Rodríguez y Goñi (2011) también mencionan el bienestar subjetivo como un campo importante de estudio para la psicología en las últimas décadas, tanto por la relación con el desarrollo psicosocial como por su impacto en la calidad de vida (Meléndez y Navarro, 2008).

Diener et al. (1999) hacen una investigación sobre el bienestar subjetivo. Aunque no se centra exclusivamente en la autoestima, el artículo aborda diferentes factores que contribuyen al bienestar subjetivo, incluidos los aspectos relacionados con la autoevaluación y la satisfacción personal. Mencionando también un autor relevante en el tema de la autoestima, Rosenberg en 1965 hace escritos sobre la autoestima, principalmente de adolescentes, y examina como la percepción de esta afecta su bienestar emocional y su desarrollo psicosocial. Siguiendo con esto, Kernis y Goldman (2006) relacionan la autoestima y el bienestar subjetivo con el componente de autenticidad, es decir, examina la congruencia entre el yo real y el yo ideal como un factor importante en

la experiencia del bienestar. Otros autores como Orth y Robins (2013) han estudiado la relación entre la baja autoestima y la depresión, obteniendo que ambos factores pueden afectar negativamente el bienestar subjetivo de las personas.

Existen estudios relacionando también la actividad física con la autoestima, uno de los más sólidos es Sabiston et al. (2007) que involucra a la autoestima como uno de los factores psicológicos que influyen en la participación al ejercicio físico en mujeres que padecían cáncer. En esta dirección, Dishman et al. (2006) publican un estudio que examina cómo la actividad física y la participación en deportes pueden estar relacionadas con la autoestima y los síntomas de depresión en jóvenes.

Por otra parte también es muy importante analizar la autoestima que tienen las personas deportistas para fomentar la actividad física en personas sedentarias ya que, según Leiva et al. (2013), el sedentarismo ha sido un importante factor de riesgo para crear y desarrollar enfermedades como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial entre otras, todo esto en la década de 2010.

En un estudio de Ruíz et al. (2018) se relacionó la autoestima como un factor influyente para la satisfacción con la vida, que es un componente del bienestar subjetivo según Calleja y Mazon (2020), se realizó un estudio de causalidad encontrando una relación positiva y significativa. Ahunado a ello, González, Torres y Morelato (2020) hacen un trabajo con niños mexicanos en vulnerabilidad social, relacionando el bienestar subjetivo, la autoestima y el apoyo social, en dicho trabajo se encontró una estrecha relación positiva entre bienestar subjetivo y autoestima, habiendo una alta autoestima al haber un alto bienestar subjetivo y por el contrario menor autoestima al haber menor bienestar subjetivo. En la misma línea, otro estudio realizado por Barrientos (2018) se encontró una correlación positiva entre la autoestima y el bienestar subjetivo al estar estudiando la relación entre la claridad del autoconcepto, la autoestima y el bienestar subjetivo en adolescentes de zonas urbanas marginales. Teniendo en cuenta estos trabajos se podría inferir que existe una relación entre estas dos variables y que podría resultar interesante estudiarlas juntas.

Capítulo II

Metodología

Diseño

Se pretende realizar un estudio no experimental ya que los datos a recaudar son de un grupo sin alterar dentro de un contexto natural y sólo se pretende analizar lo observado, es de tipo transversal diferencial porque se analizarán los datos en de dos grupos diferentes en un mismo período de tiempo, es también una investigación cuantitativa porque los datos a recaudar y los análisis estadísticos a realizar, reflejarán datos numéricos.

Población

La presente investigación se realizará en la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León y se llevó a cabo en el año 2023. Para obtener la muestra se solicitó el apoyo de directivos y maestros para hacer una aplicación presencial dentro de los salones, dicha aplicación consistió en proporcionarles un código QR o link que los conducía a un formulario Google en donde se encontraba el compendio de los tres instrumentos usados, sumado de preguntas sociodemográficas relevantes para el estudio, la aplicación consistió en que pudieran contestar desde sus celulares o computadoras, mientras el aplicador se mantenía presente para resolver dudas y dar indicaciones.

Muestra

La Facultad de Psicología es una institución de la UANL en donde se obtuvo una muestra de 500 estudiantes de nivel licenciatura sin distinción de sexo, edad, ni semestre; mientras que de la Facultad de Organización Deportiva, también perteneciente a la UANL, se obtuvo una muestra de 500 estudiantes de nivel licenciatura de igual forma sin distinción de sexo, edad ni semestre, tampoco se distinguió la licenciatura que estudian, sólo su pertenencia a dichas facultades. La muestra total se compone de 1000 estudiantes de los cuales 538 fueron mujeres y 462 fueron hombres, se encontró un rango de edad de 16 a 25 años y rango semestral de primero a octavo semestre.

Criterios de inclusión

La forma de elegir la muestra fue por conveniencia y los criterios de inclusión es que los participantes actualmente se encuentren inscritos en la Facultad de Psicología, o en la Facultad de Organización Deportiva. Los criterios de inclusión para categorizar al participante como deportista es que pertenezca a un equipo deportivo interno a su facultad o externo a ella y que se encuentre activo en entrenamientos y competencias de dicho equipo.

Criterios de exclusión

No estar estudiando en la Facultad de organización deportiva, ni en la Facultad de Psicología de la UANL. Estar estudiando un Posgrado y no una Licenciatura.

Criterios de eliminación

No contestar en su totalidad el Google Forms con los instrumentos

Instrumentos

La primer escala que se les pidió que contesten es para “medir” su *Autoestima* y se utilizará la Escala de Autoestima de Rose. Este instrumento es un cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia, el alfa para mujeres $\alpha = 0.79$ mientras que para hombres $\alpha = 0.67$.

El segundo cuestionario utilizado es la Escala de Bienestar Subjetivo versión completa (EBS-20) de Calleja y Mazon (2019). Dicha escala cuenta con 20 ítems divididos en 2 factores, 10 ítems por factor, los factores son: Satisfacción con la vida y Afecto Positivo. El índice de consistencia interna de la escala total es $\alpha = .970$, para la subescala de Satisfacción con la vida, $\alpha = .948$ y para la subescala de Afecto positivo, $\alpha = .964$. Los índices de confiabilidad compuesta u ordinal, son respectivamente, $\omega = .958$, $.931$ y $.928$.

Finalmente la tercer parte del formulario contenía el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), este cuestionario consta de 7 ítems relacionados con el tiempo y días en que la persona realiza actividad física vigorosa, actividad física intermedia, caminatas y también cuánto tiempo pasa sentado a la semana. Se han realizado diversas

investigaciones en donde el IPAQ mantiene una confiabilidad aceptada. Uno de ellos fue un estudio con 86 maestras mexicanas usando un acelerómetro como referencia obteniendo como resultados La confiabilidad entre el promedio de los IPAQs varió entre intensidades y dominios (de $r = 0.24$ a $r = 0.65$). Los minutos por semana de AFV y AFMV del acelerómetro 1 (AC1) se asociaron con los del Cuestionario Internacional de Actividad Física 3 (IPAQ3) ($r = 0.60$ y $r = 0.31$, respectivamente) reportado una semana después.

Procedimiento

La aplicación duraba de 10 a 15 minutos aproximadamente por salón, desde el saludo e instrucciones, hasta el agradecimiento. Se dedicaron 3 días para la aplicación en la Facultad de Organización Deportiva y 3 días para la aplicación en la Facultad de Psicología. En primera instancia se les mostró el aviso de confidencialidad y el consentimiento informado para que aceptaran participar en la investigación, seguido de esto se les preguntaron datos sociodemográficos como su sexo, edad, facultad proveniente, si residen en nuevo león y semestre, si practicaban algún deporte, si hacían alguna actividad física y si pertenecían a algún equipo representativo, entre otras preguntas.

Análisis de datos

Una vez completadas las aplicaciones se procedió a vaciar los datos arrojados al programa IBM SPSS, utilizando el paquete estadístico SPSS versión 29.0.1.0 para hacer los análisis correspondientes a dicha investigación. Se hizo un vaciado de datos en Excel y de ahí se pasó la información al SPSS, se hizo un análisis de Varianza ANOVA para observar las diferencias de las variables dependientes por los 3 niveles de Actividad Física, se hizo una prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, y prueba U de Mann-Whitney para analizar las diferencias de medias de las variables independientes entre personas deportistas y no deportistas. También se hizo un análisis de correlación Rho de Spearman entre las variables dependientes, sumando análisis descriptivos para saber las cantidades de todas las variables por Facultad.

Capítulo III

Resultados

Presentación de resultados

El primer análisis que se hizo en el programa fue para observar la fiabilidad de los instrumentos usados, para ello se usó el programa con los reactivos de cada escala usada en este trabajo, lo que se obtuvo fue lo siguiente.

Tabla 1

Fiabilidad de las escalas usadas

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Escala de Autoestima de Rosenberg	.863	10
Escala de Bienestar subjetivo (EBS-20)	.978	20

Como se puede observar en la tabla 1 se muestra que las pruebas contienen una fiabilidad alta dado a que su alfa de Cronbach es cercano a 1.

Seguido de esto, para el análisis de las diferencias de las variables dependientes entre las categorizaciones de este trabajo, primero se hizo usó una prueba de normalidad para saber las pruebas posteriores a usar.

Tabla 2

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	gl	Sig.
Autoestima	.067	1000	.000
Bienestar Subjetivo	.139	1000	.000
Afecto Positivo	.146	1000	.000
Satisfacción con la vida	.146	1000	.000

Como se muestra en la Tabla 2, al obtener una p menor a 0.05 se puede mencionar que los datos no tienen una distribución normal, por lo que se usaron pruebas no paramétricas para observar si existen diferencias significativas de estas variables en los siguientes análisis.

Para conocer si existen diferencias de las variables dependientes entre los grupos de Nivel de Actividad Física se realizó un análisis no paramétrico Kruskal-Wallis, para observar si existen diferencias significativas entre la cantidad de autoestima y bienestar

subjetivo entre los grupos dictados por el test IPAQ. Los resultados se muestran a continuación:

Tabla 3

Diferencias de variables dependientes por nivel de actividad física

	AF Leve <i>n</i> = 154		AF Moderada <i>n</i> = 354		AF Alta <i>n</i> = 492		<i>F</i>	<i>gl</i>	<i>Sig.</i> 0.05
	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>M</i>	<i>DS</i>			
	Autoestima	30.53	5.55	30.98	5.018	31.75			
Bienestar Subjetivo	5.37	1.302	5.56	1.220	5.82	1.202	10.094	2	.000
Satisfacción con la vida	5.35	1.365	5.55	1.267	5.81	1.248	9.021	2	.000
Afecto positivo	5.38	1.327	5.57	1.244	5.85	1.214	10.143	2	.000

Nota. M=Media, DS= Desviación Estándar, AF= Actividad física

Como se puede observar en la Tabla 3 el valor de *p* se encuentra debajo de 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, la cual menciona que existen diferencias significativas en estos grupos, es decir, el autoestima y el bienestar subjetivo, sumado de las subvariables satisfacción por la vida y afecto positivo, es significativamente diferente entre estudiantes con un nivel de actividad física alta, moderada y leve. Las medias se distribuyen de acuerdo a la hipótesis que se tenía, la cual mencionaba que a mayor nivel de actividad física se relacionaría con mayor cantidad de bienestar subjetivo y autoestima, además se hizo el análisis con las sub escalas de bienestar subjetivo y ocurrió de manera similar.

Para seguir con la comprobación o contrarrestar de la hipótesis principal se usó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes, correspondiente a la estadística no paramétrica y obteniendo lo siguiente:

Tabla 4*Diferencia de variables dependientes entre estudiantes deportistas y no deportistas*

	Deportistas <i>n</i> =428		No deportistas <i>n</i> =572		Sig.
	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>M</i>	<i>DS</i>	
Autoestima	31.13	4.968	31.37	5.259	.275
Bienestar Subjetivo	5.80	1.205	5.58	1.245	.002
Satisfacción con la vida	5.78	1.250	5.57	1.295	.005
Afecto positivo	5.83	1.219	5.59	1.264	.001

Nota. M=Media, DS= Desviación Estándar

Como se puede observar en la tabla 4, el análisis efectuado arroja que existen diferencias significativas en el bienestar subjetivo, incluyendo sus subescalas que son afecto positivo y satisfacción con la vida, entre deportistas y no deportistas, observando también que el autoestima no muestra diferencias significativas entre estas 2 poblaciones. La tabla anterior reporta que la autoestima es menor en los estudiantes deportistas, sin embargo no significativamente, además los estudiantes deportistas presentan un mayor bienestar subjetivo, incluyendo las subescalas de este.

Para conocer si existe una correlación entre las variables dependientes usadas para este trabajo se usó un análisis de correlación de Spearman y los resultados se pueden ver en la siguiente tabla:

Tabla 5*Correlación de Autoestima y Bienestar subjetivo (Y subescalas)*

	AE	BS	SV	AP
AE	1.000	.613**	.601**	.592**

BS	1.000	.968**	.967**
SV		1.000	.877**
AP			1.000

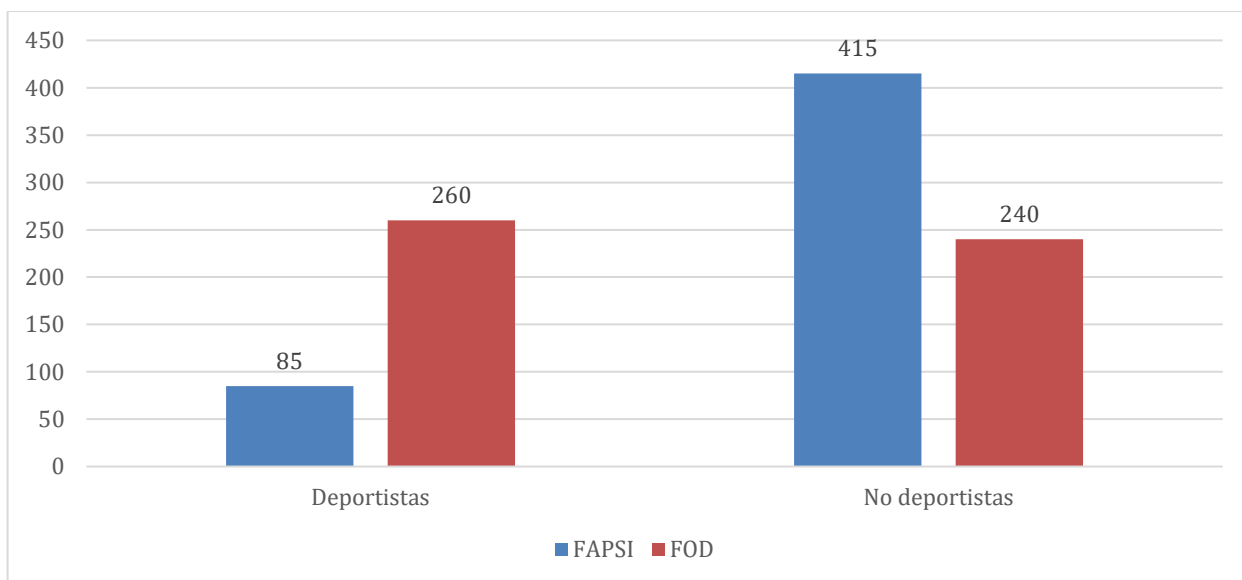
*Nota. AE=Autoestima, BS=Bienestar Subjetivo, SV=Satisfacción con la Vida, AP=Afecto Positivo. **.* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

La Tabla 5 muestra resultados sobre la correlación de las variables psicológicas usadas en este estudio, se puede observar que existe una correlación significativa fuerte entre Autoestima y Bienestar subjetivo, además de las sub escalas que componen a este último, las correlaciones más fuertes, como es de esperarse, son las de Bienestar subjetivo con sus propias sub variables.

Las siguientes gráficas muestran las diferencias en cuanto a las variables dependientes e independientes de acuerdo a la Facultad de procedencia.

Figura 3

Frecuencia de estudiantes deportistas y no deportistas por facultad

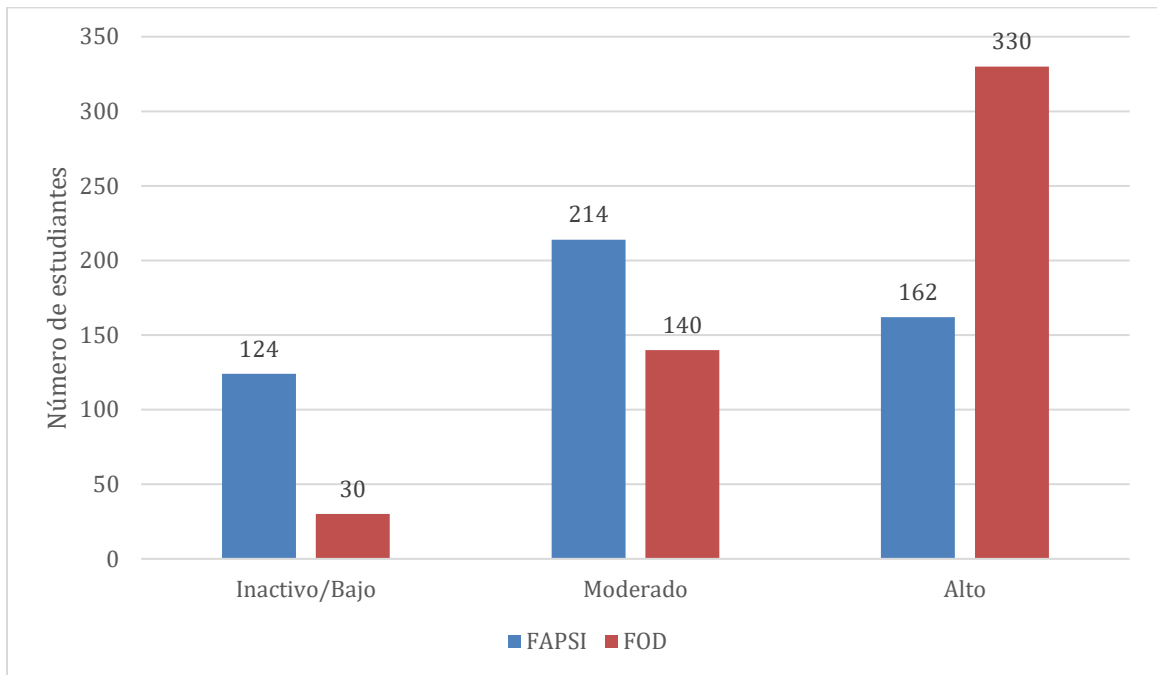


Nota. FAPSI=Facultad de Psicología, FOD= Facultad de Organización Deportiva

En la Figura 3 podemos observar el número de deportistas por facultad, como se puede observar en la Facultad de Organización Deportiva hay casi el triple de deportistas que hay en la Facultad de Psicología.

Figura 4

Frecuencia de estudiantes por nivel de actividad física y facultad



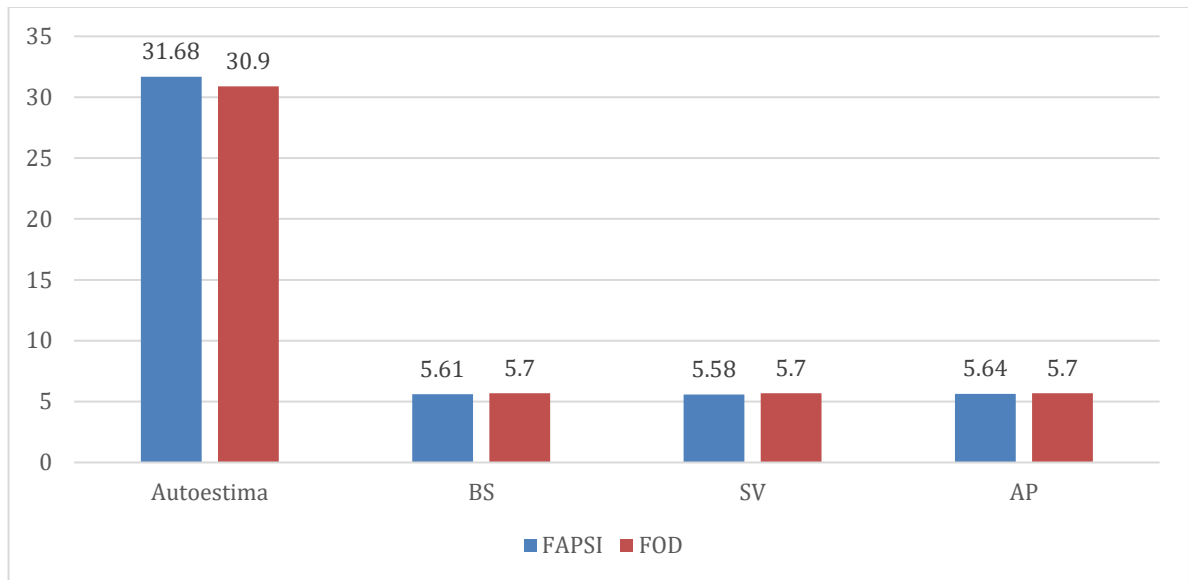
Nota. FAPSI = Facultad de Psicología, FOD= Facultad de Organización Deportiva

En la figura 4 podemos observar la cantidad de alumnos en los 3 niveles de Actividad física diferenciados por la Facultad. Se puede observar que en la Facultad de Psicología hay más estudiantes en nivel de actividad baja y moderada que en la Facultad de Organización Deportiva, mientras que en esta última hay más cantidad de estudiantes con un nivel de actividad física alto. También se puede observar que el nivel de actividad física alto es el que mayor número de estudiantes de esta muestra tiene.

Seguido de esto en la siguiente figura se observa las diferencias que existen de las variables dependientes por facultades.

Figura 5

Diferencias de las variables dependientes por facultad



FAPSI= Facultad de Psicología, FOD= Facultad de Organización Deportiva, BS= Bienestar Subjetivo, SV= Satisfacción por la Vida, AP= Afecto Positivo.

En la Figura 5 se muestra la media de Autoestima y Bienestar subjetivo reportado por los estudiantes, haciendo división por facultad. Se observa que en la Facultad de Psicología hay una mayor cantidad de Autoestima, mientras que en la Facultad de Organización Deportiva hay un mayor Bienestar Subjetivo, resultados que concuerdan con la cantidad de deportistas y las diferencias de estas variables entre deportistas y no deportistas.

Continuando en la tabla 6 podemos observar todos los deportes mencionados por los participantes de este estudio.

Tabla 6

Deportes y actividades físicas realizadas en las 2 Facultades

	Facultad		Total
	FAPSI	FOD	
Ninguno	380	193	573

Futbol	13	101	114
TKD	15	17	32
Basquetbol	7	20	27
Voleibol	10	15	25
Atletismo	6	17	23
Gimnasio/pesas	15	5	20
Box	7	12	19
Americano	2	14	16
Tochito	6	8	14
Béisbol	3	11	14
Animación	3	7	10
Handball	1	9	10
Natación	3	7	10
Softbol	4	5	9
Tenis	1	7	8
Judo	4	4	8
Lucha O/G	0	7	7
Danzas	5	2	7
Halterofilia	2	4	6
Karate	0	5	5
Lima Lama	0	5	5
MMA	1	4	5
Gimnasia	0	4	4
Kung Fu	4	1	5
Otros	8	16	24
Total	500	500	1000

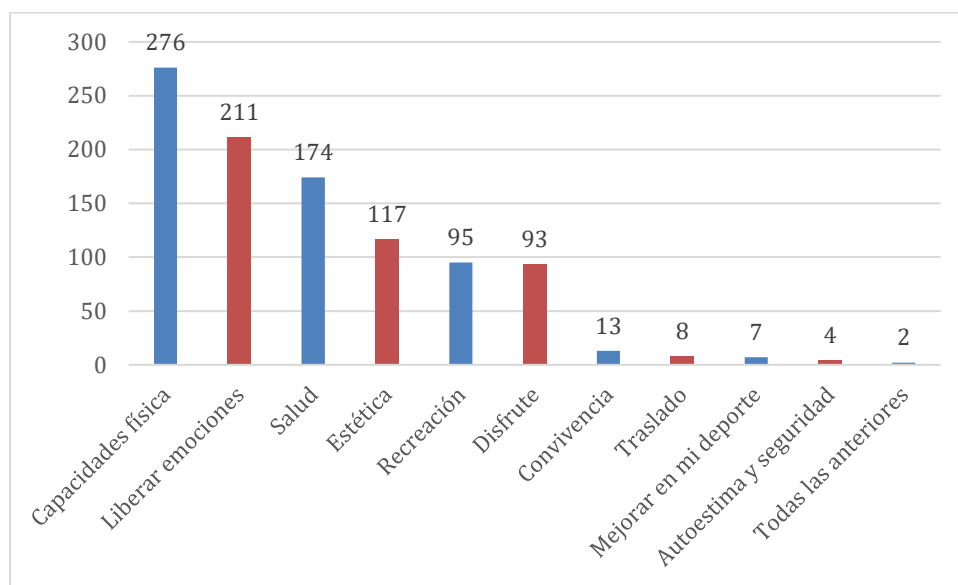
La Tabla 6 muestra los deportes mencionados en esta población y cuántos estudiantes lo practican y la facultad a la que pertenecen, esto nos puede dar un panorama para otras investigaciones, programas o proyectos referidos a algún deporte en particular para estas facultades. Los deportes que se agruparon en “Otros” son: esgrima, equitación,

pentatlón, waterpolo, padel, raquetbol, triatlón, muay thai, fisicoculturismo, ciclismo, crossfit, rugby, spinning; contando cada una con 1 o 2 estudiantes.

Finalmente en la figura 6 se encuentran plasmadas las razones por las que hacen actividad física los alumnos participantes.

Figura 6

Razones por las cuales se hace ejercicio/deporte reportadas por los participantes



Finalmente en la Figura 6 de arriba podemos observar las razones que tienen los estudiantes para hacer actividad física, los resultados arrojaron que mejorar las capacidades físicas, liberar emociones y mejorar su salud fueron las 3 razones más frecuentes en la población estudiada.

Capítulo IV

Discusiones

Contrastes de la teoría con resultados

De acuerdo a los resultados de esta investigación podemos decir que existen diferencias significativas en la autoestima según el nivel de actividad física de estudiantes de la Facultad de Psicología y de la Facultad de Organización Deportiva que participaron en esta investigación, esto coincide con las investigaciones anteriores sobre autoestima y actividad física como las de Harter (1993), Delaney y Lee (1996) y Lizarazo, Burbano y Valdivieso (2020). Por su parte el bienestar subjetivo en los estudiantes de acuerdo a su nivel de actividad física también presenta diferencias significativas en la población que participó en este estudio, lo que se orienta en la misma línea de estudios más contemporáneos sobre bienestar subjetivo y actividad física como los de Callata (2022), Artiles y Vero (2022) y Soto (2020).

En este mismo sentido también se encontraron diferencias significativas en el Bienestar Subjetivo y las subescalas del mismo, Satisfacción por la vida y Afecto Positivo, siendo que en deportistas se presentan en mayor cantidad que en estudiantes no deportistas, teniendo concordancia con los trabajos de Artiles y Vera (2022), Blazquez (2009) y Batista et al. (2021), cuyos resultados de bienestar subjetivo, satisfacción con la vida y afecto positivo están en la misma dirección de los resultados de este estudio. No siendo el mismo caso para la variable autoestima, que en este estudio arrojó resultados que indican no haber diferencia significativa entre estudiantes deportistas y no deportistas de la población estudiada, contrastando los trabajos de Moral et al. (2021) y Bou et al. (2020), pero teniendo una relación con los resultados de González (2022).

Otro resultado importante obtenido para resolver un objetivo específico de este trabajo fue el observar que existe una correlación positiva fuerte entre la autoestima y el bienestar subjetivo incluyendo el afecto positivo y la satisfacción con la vida que son subescalas del instrumento usado en este estudio, esto concuerda con los trabajos de Ruíz et al. (2018), González, Torres y Morelato (2020) y Barrientos (2018) que hablan de una relación significativa y positiva entre ambas variables psicológicas.

También los resultados arrojaron que existe una diferencia entre la cantidad de autoestima y bienestar subjetivo, y también en la cantidad de estudiantes deportistas y en

el nivel de actividad física alto por facultad, aunque no se encontraron estudios que referencien que la Licenciatura o Facultad puede tener influencia sobre ciertas variables en la persona teniendo relación estas con lo que se está estudiando, hay algunos estudios que relacionan lo que se elige estudiar con factores de la personalidad como el de Dagma y Phillips (2019), que hablan sobre la influencia de la personalidad sobre la elección vocacional, trabajo en el que se encontraron tendencias y patrones en la personalidad diferenciados por la licenciatura que se estudia en alumnos de Argentina. Lamentablemente no hay investigaciones encaminadas a los resultados que arroja este estudio sobre la relación que pudiera tener la Licenciatura que se estudia y ciertas variables presentes en el alumno, en este caso por ejemplo, que en la Facultad de Psicología se haya encontrado mayor autoestima, y en la Facultad de Organización Deportiva se haya observado mayor cantidad de deportistas (71.7% del total de deportistas reportado) y mayor número de estudiantes de actividad física alta (67% del total de estudiantes con actividad física alta), variables que podría inferirse tienen que ver con la Licenciatura o Facultad en la que se estudia. Sin embargo en cuanto al bienestar subjetivo, la satisfacción por la vida y el afecto positivo, se reporta una media mayor en la Facultad de Organización deportiva. Lo que se relaciona con lo mencionado anteriormente sobre el bienestar subjetivo, la autoestima y su relación con los estudiantes deportistas y no deportistas, teniendo sentido con la cantidad de estos presente en ambas facultades. Además se pudieron identificar que las principales razones de la activación física dentro de esta población son por desarrollo de capacidades físicas, diferente a lo que arroja el INEGI (2022) que comentaban que el tema de salud era el más mencionado, esta discrepancia puede relacionarse con la diferencia de edades en ambos estudios y también por la influencia de la práctica deportiva y la necesidad de mejorar sus habilidades para la competencia.

Limitaciones del estudio

Para casi finalizar este apartado se mencionarán las limitaciones percibidas del estudio, una de las más presentes es la ocupación de los participantes y el momento de la aplicación, al ser estudiantes de licenciatura y estar en momento de clases al realizarse la aplicación se podría pensar que la atención o disposición para contestar el instrumento pudiera verse afectado por el cansancio, estrés y/o ocupaciones propias de su rol de estudiante, se trató de contemplar dicha limitación haciendo la aplicación en un horario

que no superara las 3 de la tarde. Otra de las limitaciones que obstaculizó la fluidez de la aplicación es el movimiento de la presentación de una subescala para la versión celular (en el que se contestó mayoritariamente), mientras que la versión para computadora mostraba las opciones de respuesta de forma horizontal, la versión para celular mostraba esas opciones en forma vertical inversa lo que causó confusión, sin embargo se pudo solucionar con instrucciones claras y que el mismo cuestionario señalaba claramente la relación de la escala Likert aunque esta estuviera con dirección inversa a lo habitual. Una limitación muy grande en la Facultad de Psicología es que no había una buena conexión de internet en la mayoría de los salones, por lo que se tuvo que pedir de favor que usaran sus datos o incluso se les otorgaron datos móviles por medio del celular del aplicador. Una limitación más es que en la facultad anterior tenían problemas al confundir la actividad física con deporte, por lo que se les explicó de manera más específica el tema, recalcando que esta diferencia difusa conceptual ocurre también algunos estudios encontrados. Otra limitación es sobre el concepto de sedentarismo que se pretendía usar en esta investigación pero que al mezclarse incluso con niveles de actividad física moderado y alto dado a que se relaciona más con las horas que una persona pasa sentado más que con la falta de ejercicio se optó por quitarse de la investigación, ya que la población estudiada al ser estudiantes la mayoría se encontraba dentro de los criterios de sedentarismo, incluso estando al mismo tiempo en nivel de actividad física moderado y/o alto. Otra limitante importante fue que no se encontró un término correcto para llamara a una persona que hace ejercicio con regularidad, ya que el termino “físicamente activo” es difuso y va más encmainado conceptualmente a una persona que tiene movimiento constante a través del día, sumado de lo mal diferenciado en la cultura y en lagunas litaraturas sobre los términos “actividad física” y “ejercicio”, conceptualizandolos en muchas ocasiones como lo mismo. Una última limitación fue la de tiempo, permisos y espacio para incluir una tercera facultad y contrastar aún más los resultados.

Propuestas futuras

Finalmente, para futuras líneas de investigación, sería importante contrastar resultados con una investigación longitudinal donde se pueda obtener relaciones de causalidad en personas físicamente inactivas o no deportistas en un lapso de tiempo donde inicien una práctica deportiva y/o vida físicamente activa mantenida para el estudio.

También se considera relevante una investigación sobre la existencia de una influencia de la licenciatura que se estudia en relación a la práctica deportiva y/o actividad física, y también en relación con variables psicológicas. Otro estudio que podría arrojar resultados importantes dentro de la salud mental en el contexto deportivo es una investigación sobre deportes de diferente naturaleza y su relación con dichas variables psicológicas, por ejemplo siguiendo la clasificación de Bouet (1968) que clasifica a los deportes por la experiencia o cualidades usadas en el deporte, proponiendo: deporte de combate, con balón, gimnástico, en la naturaleza y mecánico, e incluso haciendo distinciones de variables de la salud mental en deportes aeróbicos/anaeróbicos o por desgaste físico contrastando por ejemplo variables psicológicas en ESports, ajedrez o billar en diferencia de Maratones, Pentatlones o 200m planos. También al ver la importancia de la actividad física en estudiantes, se invita a crear programas para estudiantes que fomenten la actividad física, en conjunto con la psicología del deporte que podría aportar mucho en temas de iniciación, motivación y adherencia entre otras variables. Por último se propone hacer estudios similares para más sectores de la población y en diferentes etapas de la vida.

Capítulo V

Conclusión

Este estudio arrojó como resultados que si existen diferencias significativas en la autoestima y el bienestar subjetivo de acuerdo al nivel de actividad física, mostrando una relación positiva dado que a mayor nivel de actividad física mayor cantidad de autoestima y bienestar subjetivo.

También hay diferencias significativas en el bienestar subjetivo, incluyendo sus subvariables, satisfacción con la vida y afecto positivo, en estudiantes deportistas y no deportistas, siendo que en los primeros hay mayor cantidad de estas variables. No ocurre así con la autoestima, variable en la cual no se han encontrado diferencias significativas.

En la población estudiada la autoestima y el bienestar subjetivo muestran una correlación significativa positiva fuerte, incluyendo las subvariables de este último, satisfacción con la vida y afecto positivo.

Respecto a las facultades de los participantes en el estudio, se presentan más deportistas y personas con nivel de actividad física alto en FOD, mientras que en FAPSI hay más cantidad de estudiantes no deportistas y con niveles de actividad física inactivo/bajo e intermedio. También contrastando las Facultades por las variables dependientes, la media de autoestima es mayor en FAPSI y la media de Bienestar Subjetivo (incluyendo sus subescalas) es mayor en FOD.

En la muestra estudiada se encontró la práctica de más de 37 deportes diferentes siendo el Fútbol Soccer en sus diferentes modalidades el más común, seguido del Tae Kwon Do.

La razón más frecuente que reportaron los estudiantes por la que hacen ejercicio es por mejorar sus capacidades físicas seguido de liberar emociones.

Referencias bibliográficas

- Alós, F., & Puig, A., (2022). Inactividad física y Sedentarismo. *Los principales problemas de salud*. CAMPIC. Barcelona. 12
- Artiles, O., Vera, A., (2022). *La relación entre la práctica deportiva y el bienestar subjetivo*. Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de la Laguna.
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123.
- Batista, M.; Santos, J.; Honório, S.; Mesquita, H.; Serrano, J.; Petrica, J.(2021). Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 99-109
- Blázquez Garcés, J. V., Corte-Real, N., Dias, C., & Manuel Fonseca, A. (2009). Práctica deportiva y bienestar subjetivo: estudio con adolescentes portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 105-120.
- Bou, C., Beltrán, M., Adelantado, M., Ayala, V., Moliner, D., (2020). *Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en adolescentes: proyecto DADOS*. Universitat Jaume I. Castellón. ISSN: 2443-9827. doi: <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2020.7.3> - pp. 29-38
- Callata, P., (2022) *Relacion entre la actividad física y el bienestar subjetivo de adultos mayores con obesidad, atendidos en el centro de salud Mariano Melgar*. Universidad Católica de Santa María. Arequipa, Perú
- Carlos Meléndez, J., Tomás, J. M., & Navarro, E. (2011). Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género en la vejez. *Anales de Psicología*, 27(1), 164-169.
- Castejón, F. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid, España: Pila Teleña.
- Clow, A., & Edmunds S. (2013). *Physical Activity and Mental Health*. Ilustrada
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Correa, M. (2021) *Los beneficios del ejercicio para la Salud Mental*. Universidad de Chile. Recuperado de <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud->

[mental#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20aumenta%20inmediatamente,y%20el%20control%20de%20impulsos.](#)

Cuadra L., H., & Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., & Ward, D. S. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396-407.

Dishman, R.K., Berthoud, H.-R., Booth, F.W., Cotman, C.W., Edgerton, V.R., Fleshner, M.R., Gandevia, S.C., Gomez-Pinilla, F., Greenwood, B.N., Hillman, C.H., Kramer, A.F., Levin, B.E., Moran, T.H., Russo-Neustadt, A.A., Salamone, J.D., van Hooymissen, J.D., Wade, C.E., York, D.A. and Zigmond, M.J. (2006), Neurobiology of Exercise. *Obesity*, 14: 345-356. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.46>

Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008) Do we really know what makes us happy? Review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122.

Editor Human Kinetics.

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT,) (20106) *Informe final de resultados. Instituto Nacional de Salud Pública* 7-15

Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.

González, M., (2022). Autoestima y motivación en la práctica deportiva. Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de La Laguna.

Guérin, F., Marsh, H.W. y Famose, J.P. (2004). Generalizability of the PSDQ and its relationship to physical fitness: The European French Connection. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 19-38.

Guillén, F. y Sánchez, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *Edupsykhé*, 2(2), 259-272.

Howell, R., Kern, M., y Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136. doi: 10.1080/17437190701492486

<http://www.laautoestima.com/abraham-maslow.htm>

INEGI, (2022). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF). *Comunicado de Prensa No. 34/23*. México, 1-8, 11

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38, pp. 283–357). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)

Leiva, L., Pineda, M. & Encina, Y. (2013). Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. *Revista de Psicología*, 22(2), 111-123.

Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, V. M., & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 95-115.

García Martín, M. Ángel. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos De Psicología - Psychological Writings*, 1(6), 18-39. <https://doi.org/10.24310/espsiesepsi.vi6.13409>

Matthias Budde, Till Riedel, Michael Beigl, Klaus Schäfer, Stefan Emeis, Josef Cyrus, Jürgen Schnelle-Kreis, Andreas Philipp, Volker Ziegler, Hans Grimm, and Thomas Gratza "SmartAQnet: remote and in-situ sensing of urban air quality", Proc. SPIE 10424, *Remote Sensing of Clouds and the Atmosphere XXII*, 104240C (6 October 2017); <https://doi.org/10.1117/12.2282698>

- Medina C, Monge A, Denova-Gutiérrez E, et al. (2022). *Validez y confiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física versión larga en una submuestra de maestras mexicanas. salud publica mex.* 2022;64(1):57-65.
- Mejía, A., Pastrana, J. & Mejía, J. (2011). *XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional.* Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Méndez (2001). Bases teóricas de la Investigación.
- Moral, J., Moán, J., López, S., García, E., Pérez, J., Rosa, A., & Urchaga, J., (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.* ISSN-e 1577-0354, Vol. 21, N° 81, 2021, Universidad de Murcia págs. 157-174
- Muñoz, C., (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10(18), 163-173.
- OMS (2022) Actividad física. Datos y Cifras. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- OMS, (2021). Obesidad y Sobrepeso. Recuperado de [Obesidad y sobrepeso \(who.int\)](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight)
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455–460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>
- Otto, M. W., & Smits, J. A. J. (2011). *Exercise for mood and anxiety: Proven strategies for overcoming depression and enhancing well-being.* Oxford University Press.
- Panesso Giraldo, K., & Arango Holguín, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Peralta, C. (2022) En México, salud mental no ha sido prioridad: Shoshana Berenzon. *Universo, Sistema de noticias de la UV.* Universidad Veracruzana. Recuderado de <https://www.uv.mx/prensa/general/en-mexico-salud-mental-no-ha-sido-prioridad-shoshana-berenzon/#:~:text=Antes%20de%20la%20pandemia%20tambi%C3%A9n,salud%20mental%20reciben%20una%20atenci%C3%B3n%20del%2080%20>

- Rodríguez, A., Goñi, A., & Ruiz de Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 15(1), 81-94.
- Rodríguez-Rodríguez, Fernando, Cristi-Montero, Carlos, Villa-González, Emilio, Solís-Urra, Patricio, & Chillón, Palma. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista médica de Chile*, 146(4), 442-450. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442>
- Rojas, G., Martínez, V. y Jiménez, A. (2019). Salud mental de estudiantes universitarios: ¿qué pueden hacer las universidades? *Columna de opinión*. Recuperado de <http://www.uchile.cl/noticias/153079/salud-mental-de-estudiantes-universitarios->
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- RUIZ-GONZÁLEZ, P., MEDINA-MESA, Y., ZAYAS, A. y GÓMEZ-MOLINERO, R. (2018). “Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida de una muestra de estudiantes universitarios”. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, n°. 1, pp.67-76. Doi: <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1170>
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Diener, E. (2004). Positive Health: Connecting Well-Being with Biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359, 1383-1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Sabiston, C. M., Crocker, P. R., & Kowalski, K. C. (2007). Psychological predictors of exercise among women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 16(6), 517-526.
- Sabiston, Catherine & Sedgwick, W.A. & Crocker, Peter & Kowalski, K.C. & Mack, Diane. (2007). Social Physique Anxiety in Adolescence: An Exploration of Influences, Coping Strategies, and Health Behaviors. *Journal of Adolescent Research*. 22. 78-101. [10.1177/0743558406294628](https://doi.org/10.1177/0743558406294628).
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied Psychology: an International Review*, 57, 3-18. doi: [10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x](https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x).
- Soto, A., Martín, B., Genoveva, A., (2020) Influencia de la actividad física en el Bienestar Subjetivo de las personas mayores de 65 años. Departamento de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza.

Valencia, C. (23 de Mayo de 2007). Abraham Maslow. Obtenido de:
<http://www.laautoestima.com/abraham-maslow.htm>

Vanguardia, (2018). Apenas 3% de quienes tienen problemas mentales buscan ayuda. *La Jornada*. México. Recuperado de <https://vanguardia.com.mx/noticias/nacional/apenas-3-de-quienes-tienen-problemas-mentales-buscan-ayuda-HOVG3423004>

Vázquez, C.; Hervás, G.; Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.

Weiss, M. R., McAuley, E., Ebbeck, V., & Wiese, D. M. (1990). Self-esteem and causal attributions for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(1), 21–36.

ANEXOS



FOD

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FaPsi

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Investigación sobre factores relacionados a la actividad física

Gracias por participar en esta investigación. Por favor lee el siguiente acuerdo de privacidad y el consentimiento informado.

lalo_1007@hotmail.com [Cambiar cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

AVISO DE PRIVACIDAD Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

La información que se obtenga en esta investigación es de carácter confidencial y privada, con ella se obtendrán datos generales para hacer una base estadística con fines de investigación y divulgación científica. Los datos que proporcione en ningún momento serán relacionados con su persona y al obtenerlos se garantiza el anonimato del participante.

Con lo anterior mencionado yo, estudiante de la UANL, declaro entender los fines de esta investigación y también participar voluntariamente en esta, así como otorgar el tiempo y la atención para contestar honestamente esta encuesta.

¡Agradecemos mucho su participación!

Aviso de privacidad y consentimiento informado *

Estoy de acuerdo en participar en dicha investigación

Siguiente

Página 1 de 3

Borrar formulario

Te pedimos que leas bien los enunciados y selecciones la respuesta con la que más te identifiques, no hay respuestas erróneas. Para que la investigación pueda ser sólida te pedimos por favor que contestes con la mayor honestidad posible.

Edad (sólo número) *

Tu respuesta _____

Sexo *

- Mujer
- Hombre
- Otros: _____

Facultad a la que perteneces *

- Facultad de Psicología
- Facultad de Organización deportiva
- Otros: _____

¿Vives fijo en Nuevo León? *

- He vivido toda mi vida aquí
- He vivido entre 5 y 10 años
- He vivido aquí entre 2 y 5 años
- He vivido aquí entre 6 meses y 2 años
- He vivido aquí menos de 6 meses

¿Vives con familia? *

- Vivo completamente solo
- Vivo con compañeros de casa
- Vivo con mi familia
- Vivo con mi pareja

Semestre de Licenciatura *

- 1ero a 3ero
- 4to a 6to
- 7mo en adelante
- Posgrado

¿Practicas algún deporte formalmente? (asistes a entrenamientos supervisados/competencias ocasionalmente) *

- Sí
- No

Si la respuesta a la pregunta anterior fue afirmativa, escribe qué deporte practicas, en caso de haber contestado negativamente por favor coloca NA *

Tu respuesta _____

¿Estás en un equipo deportivo representativo de tu facultad? *

- Sí
- No

¿Estás en un equipo representativo externo? *

- Sí
- No

Consideras que la cantidad de ejercicio que haces por semana es: *

- Muy elevado
- Elevado
- Medio
- Casi nulo
- Nulo

¿Qué ejercicio haces? (En caso de no hacer, favor de colocar NA) *

Tu respuesta _____

¿Cuál es la razón principal por la que haces ejercicio? (En caso de no hacer, favor * de colocar NA)

- Mejorar mi salud
- Mejorar mis capacidades físicas
- Razones estéticas
- Convivir/Socializar
- Recreación/Relajación
- Disfrute
- NA
- Otros: _____

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

10. A veces creo que no soy buena persona. *

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

SV1. Me gusta mi vida. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	En desacuerdo

SV2. Estoy satisfecho/a/e con mi vida. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	En desacuerdo

SV3. Mi vida es feliz. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	En desacuerdo

SV4. Mi vida es maravillosa. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo En desacuerdo

SV5. Tengo una buena vida. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo En desacuerdo

SV6. Estoy satisfecho/a/e con quien soy. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo En desacuerdo

SV7. Mi vida es como quiero que sea. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo En desacuerdo

SV8. Volvería a vivir mi vida. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo En desacuerdo

SV9. Tengo logros importantes en mi vida. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	En desacuerdo

SV10. Mi vida es interesante. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	En desacuerdo

AP1. Estoy de buenas. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP2. Soy una persona feliz. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP3. Mi vida me trae alegría. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP4.Me siento de buen humor. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP5.Disfruto de mi vida. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP6.Me siento contento/a/e. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP7.Me siento en paz conmigo mismo/a/e *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP8.Soy una persona entusiasta. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP9. Disfruto de las actividades cotidianas que realizo. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

AP10. Disfruto de los detalles de la vida. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rara vez

Q1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? *

Q2. Habitualmente, ¿Cuántos minutos en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (Sólo colocar número) *

Q3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar. *

Q4.Habitualmente, ¿Cuántos minutos en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Sólo colocar número) *

Tu respuesta _____

Q5.Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? *

- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días
- Ninguna caminata (Conteste N/A en la pregunta Q6)

Q6.Habitualmente, ¿Cuántos minutos en total dedicó a caminar en uno de esos días? (Sólo colocar número) *

Tu respuesta _____

Q7.Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos minutos pasó sentado durante un día hábil? (Sólo colocar número) *

Tu respuesta _____

Atrás

Enviar



Página 3 de 3

Borrar formulario



Investigación sobre factores relacionados a la actividad física

Muchas gracias por su valiosa participación.

Tabla de Actividades de retribución social

No.	Actividad de Retribución social	Fecha de inicio	Fecha de término	Institución en la que realizó la actividad	Descripción del impacto social de la actividad
1	Prácticas de Psicología deportiva	Ene 2022	Jul 2022	Centro Deportivo FUD San Pedro	Creación y gestión de un departamento de Psicología del Deporte para al centro, cosa que impacto a los deportistas, los cuales son principalmente niños y adolescentes. Impacto de forma favorable para que puedan tener una herramienta más para mejorar su rendimiento deportivo y cuidar su salud mental en el contexto deportivo.
2	Prácticas de Psicología Deportiva	Ago 2022	Dic 2022	Instituto Estatal de Cultura física y Deporte de Nuevo León	Observación y dinámicas para aumentar variables psicológicas de utilidad en el contexto deportivo, desde variables psicoemocionales hasta cognitivas para deportistas de las diferentes disciplinas de atletismo.
3	Prácticas de Psicología Deportiva	Ene 2023	Jul 2023	Instituto Estatal de Cultura física y Deporte de Nuevo León	Elaboración de diversos talleres y dinámicas sobre variables de salud mental de relevancia para el contexto deportivo, en especial para el deporte de iniciación.
4	Expositor de trabajo libre en el XXX Congreso Internacional FOD "Educación física, Deporte y Ciencias aplicadas"	Oct 2022	Oct 2022	Facultad de Organización Deportiva	Divulgación de la ciencia e incentivar a más estudiante a que emprendan estudios e investigaciones sobre el tema.
5	Tallerista para la comunidad estudiantil en el VI Congreso Internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	Mar 2023	Mar 2023	Facultad de Organización Deportiva	Psicoeducación para deportistas estudiantes de la Facultad de Organización Deportiva para conocer las variables importantes a conocer tanto en su rol de deportistas y en su rol de futuros entrenadores o preparadores físicos, etc.



UANL



FOD

La Universidad Autónoma de Nuevo León
y la Facultad de Organización Deportiva

otorga la presente

CONSTANCIA

a

JAVIER EDUARDO GONZÁLEZ OROZCO

por su valiosa participación como tallerista con el tema: **"Conocerme, una clave para la adherencia en planes de entrenamiento. Una perspectiva de psicología del deporte"** llevada a cabo el día 28 de marzo del 2023 en las instalaciones de la Facultad de Organización Deportiva.

MAFyD. Rubén Ramírez Nava
Director de la Facultad de
Organización Deportiva
UANL

