# BIENESTAR PSICOLÓGICO EN RUNNERS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

**DIRECTOR**:

Raúl Gómez Alonso

**TESISTA**:

Lara Bertozzi

**TÍTULO A OBTENER:**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**FACULTAD DE PSICOLOGIA Y RELACIONES HUMANAS**

Rosario, noviembre del 2021

**TÍTULO:** Bienestar psicológico en runners durante el aislamiento social preventivo y obligatorio

**DIRECTOR**: Raúl Gómez Alonso

**TESISTA**: Lara Bertozzi

**TÍTULO A OBTENER:** Licenciatura en Psicología

**FACULTAD:** Facultad de psicología y relaciones humanas

**FECHA:** Rosario, noviembre del 2021

**Resumen**

El presente estudio se planteó como objetivo conocer la relación entre bienestar psicológico y el confinamiento en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio, en runners de la ciudad de Funes durante el 2020. Es un estudio de tipo descriptivo, transversal, en el cual se trabajó con un muestro incidental de 36 participantes de ambos sexos. Se utilizó como técnica para la recolección de datos, la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptada al español. La misma está compuesta por 39 afirmaciones y mide el nivel de bienestar a partir de 6 dimensiones que constituyen el bienestar psicológico, las mismas son: auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida. También, se utilizó un cuestionario conformado por 17 preguntas realizado *ad hoc* para estudiar los hábitos de entrenamiento de los participantes e indagar sobre su bienestar psicológico en épocas de confinamiento. Se encontró que los runners que participaron del estudio presentan alto nivel de bienestar psicológico, tanto en general como en cada una de las dimensiones que lo componen. Con respecto al cuestionario sobre hábitos de entrenamiento y bienestar en época de confinamiento, se encontró que luego del confinamiento estricto los runners comenzaron a correr más veces por semana en comparación con el número de días que corrían antes del encierro. Por otro lado, un gran porcentaje de los participantes manifestó sentirse agredido por miembros de la sociedad, por el hecho de salir a correr, aunque no estaba autorizado hacerlo. Esta encuesta permitió observar los estados de angustia, tristeza, enojo que sintieron los runners al no poder realizar su actividad, como también la alegría y tranquilidad al poder volver a hacerlo. De igual manera se vio reflejado lo poco comprendido y acompañados que se han visto por la sociedad, al juzgarlos por su necesidad de salir a correr de igual manera. En cuanto a la relación entre correr y nivel de bienestar psicológico se encontró que cuanta más veces por semana corren, mayor es el nivel de bienestar que presentan.

**Palabras claves:** bienestar psicológico, runners, covid-19, aislamiento.

**Agradecimientos**

Quiero agradecer en primer lugar a mi familia, ya que todos me apoyaron en este camino. Sobre todo, y en especial a mi mamá que estuvo incondicionalmente para mí.

A mi psicoanalista, que me guio por el camino del merecer y permitir, y eso es lo que siento ahora mismo.

A mis compañeros porque este recorrido fue realizado entre todos, acompañándonos, comprendiéndonos y apoyándonos a diario para lograr lo que deseábamos.

A mí director de tesis Raúl Gómez Alonso que dedico su tiempo y su conocimiento para que esto sea posible, siempre con dedicación y alegría.

¡Muchas gracias a todos ustedes!

**Índice**


Resumen ..... III
Palabras claves ..... III
Agradecimientos ..... IV
Índice ..... V
Introducción ..... 7
Estado del arte ..... 10
Problema de investigación ..... 20
Objetivo general ..... 20
Objetivos específicos ..... 20
Marco Teórico ..... 21
Contextualización ..... 21
Capítulo I: Bienestar Psicológico ..... 21
Primeros enfoques filosóficos de la relación cuerpo-mente ..... 21
Psicología positiva ..... 22
Raíces filosóficas del bienestar psicológico ..... 27
Concepciones teóricas ..... 28
Bienestar psicológico, actividad física y deporte ..... 34
Capitulo II: Actividad física ..... 37
Definición de actividad física ..... 37
Actividad Física y Salud ..... 38
Actividad física y beneficios psicológicos ..... 39
Running ..... 41
Marco Metodológico ..... 43
Diseño ..... 43
Identificación y definición de variables ..... 43
Área de estudio ..... 43
Participantes ..... 44
Técnicas e instrumentos ..... 44
Procedimiento ..... 46
Consideraciones éticas ..... 46
Resultados ..... 47
Característica de la muestra según sus hábitos deportivos ..... 47
Análisis de la variable Bienestar psicológico ..... 52
Conclusión ..... 59

Referencias bibliográficas ..... 62
Anexo A ..... lxiv
Anexo B ..... lxv
Anexo C ..... lxvii

## Introducción

Desde hace varios años fue aumentando progresivamente la cantidad de personas que realizan running, ya sea por placer, por razones de salud o competitivamente.

Esto llevó a que se formen grupos unidos por el deseo de correr, los cuales se fueron apropiando de lugares al aire libre, como plazas y diferentes espacios verdes, tanto de su lugar de residencia como de ciudades aledañas.

Dentro de estos grupos existen distintas modalidades, algunos realizan la actividad de manera recreativa, por el solo hecho de compartir, pasarla bien y/o por cuestiones de salud; otros a los cuales les interesa la competencia, pero no profesionalmente, sino como forma de auto superación personal, sin la presión de tener que mantener cierto ritmo; y aquellos que lo hacen de manera profesional, los llamados de Elite, que buscan superar sus tiempos en cada carrera y, por eso, tienen que mantener cierto nivel físico y dedicarle mayor cantidad de tiempo. Lo que estos grupos tienen en común es que es una actividad que hacen de manera rutinaria, que forma parte de su vida cotidiana y a partir de la cual generan lazos afectivos con sus compañeros de actividad, que muchas veces trascienden los encuentros deportivos.

El hecho de correr de manera habitual genera en las personas que lo realizan muchos beneficios físicos, psíquicos y también sociales; no poder realizarlo los afecta de manera inversa, generando malestar, molestia, incomodidad entre otras cosas.

Desde la aparición de la enfermedad del coronavirus (COVID- 19) originado en Wuhan, provincia de Hubei de la República Popular de China, y debido a la gran cantidad de casos, como a su alto grado de contagio, el 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud lo calificó como una emergencia de salud mundial. Los contagios fueron aumentando diariamente y copando distintas partes del mundo, a medida que este virus avanzaba, de igual modo crecían las muertes y con ellas también las emociones y los pensamientos negativos de las personas en relación a este virus.

En Argentina, al decretarse aislamiento social, preventivo y obligatorio en el mes de marzo del año 2020, una de las medidas que se tomaron, teniendo en cuenta la rápida transmisión y propagación del virus, fue el confinamiento social y con esto la restricción a asistir a clubes, gimnasios, espacios al aire libre, de este modo inevitablemente disminuyeron las posibilidades de realizar actividad física.

Así, las personas que utilizaban de modo habitual esos lugares, tuvieron que buscar diferentes formas sustitutivas para poder seguir su rutina de actividades físicas de alguna manera, ya que se vieron afectadas actividades deportivas, que se podían realizar

dentro de un club, o aquellas que se hacían de forma competitiva o recreativa, pero utilizando espacios al aire libre, de la comunidad.

Sin aviso previo, de manera sorpresiva tuvieron que cambiar sus hábitos cotidianos, comenzar a utilizar diferentes herramientas para llevar a cabo sus labores diarias, herramientas que gran parte de la población desconocían hasta el momento, pero sin contar con otra opción, la comunidad se vio obligada a buscar alternativas dentro de su casa para realizar actividades físicas que anteriormente se realizaban en espacios estructurados específicamente para eso.

Si se tiene en cuenta que realizar actividad física es de suma importancia para poseer un buen estado de salud, que ayuda a minimizar los riesgos de obesidad, de contraer enfermedades cardíacas y refuerza el sistema inmunológico, que genera en los que lo realizan sensación de bienestar, aumentando el autoconocimiento, autoestima y valoración, se puede llegar a imaginar el gran malestar que padecieron aquellas personas que poseen el hábito de hacer actividad física y que un día sin aviso previo no tuvieron opción más que detenerse bruscamente, dejar de hacer aquello que les brindaba tantos beneficios.

Esta investigación intenta dar cuenta de la relación que existe entre el bienestar psicológico y el encierro en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio en los runners, del mismo modo conocer hábitos de los runners, antes del aislamiento social preventivo y obligatorio y durante el mismo. Indagar el bienestar psicológico antes y durante el aislamiento social preventivo y obligatorio en runners y conocer como percibieron los runners la actitud de la comunidad en general en relación a su actividad en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Esta investigación se llevó a cabo con la participación voluntaria de 36 personas que realizan de manera habitual su actividad física de running, de ambos sexos y de un rango etario que va desde los 18 a los 70 años.

Se utilizaron como instrumentos de recolección de datos, un cuestionario para conocer datos de interés para la investigación diseñado ad hoc por la autora, la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) en versión adaptada al español (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno Jiménez, Gallardo, Valle, &Van Dierendonck, 2006).

**Tema y problema**

Relación que existe entre bienestar psicológico y el encierro en época de aislamiento social preventivo y obligatorio en runners de la ciudad de Funes, durante el 2020.

**Pregunta de investigación:**

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y el encierro en época de aislamiento social preventivo y obligatorio en los runners en la ciudad de Funes, durante el 2020?

**Objetivo general:**

- Analizar la relación entre el bienestar psicológico y el encierro en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio en los runners en la ciudad de Funes, durante el 2020.

**Objetivos específicos:**

- Identificar hábitos de entrenamiento de los runners de la ciudad de Funes, antes del aislamiento social preventivo y obligatorio y después del mismo.
- Indagar el bienestar psicológico durante y después del aislamiento social preventivo y obligatorio en runners de la ciudad de Funes durante el 2020
- Conocer cómo percibieron los runners la actitud de la comunidad en general en relación a su actividad en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio.

## Estado del arte

En la actualidad se conoce que realizar actividad física brinda importantes y variados beneficios tanto en lo físico, como a nivel psicológico, en relación con las emociones, la autoestima, las relaciones sociales, etc. A continuación, se detallan investigaciones que se dedicaron a conocer cuáles son estos beneficios.

Existe un estudio realizado en la Universidad de Valencia, (Fernández-Montejo, 1995) cuyo objetivo es estudiar los efectos de la práctica deportiva sobre la salud mental y a su vez conocer sobre los mecanismos subyacentes analizando las variaciones de la testosterona y el cortisol a lo largo del estudio. Esta investigación se realizó tomando como muestra 9 varones que practican en competiciones de judo con 2, 5 hs de entrenamiento diario y por un grupo control de 9 varones no deportistas.

Los resultados obtenidos revelan que los deportistas muestran una ansiedad más baja, y mejor estado de ánimo que los sedentarios. Tanto la testosterona como el cortisol muestran niveles más altos en los deportistas que en los sedentarios. Todo indica que la actividad física tiene un efecto positivo sobre la salud mental e incrementa los niveles de testosterona y cortisol. Ya que la testosterona se relaciona negativamente con la ansiedad y estado de ánimo negativo, mientras que el cortisol se asocia con el bienestar, se considera que la hipercortisolemia observada se debe a una adaptación fisiológica al entrenamiento.

En España se llevó a cabo un estudio (Jiménez, Martínez, Miro, Sánchez, 2007) sobre la relación entre la actividad física, los hábitos saludables y el bienestar psicológico. Se realizó tomando una muestra de la Universidad de Aveiro (Portugal) de 208 participantes mujeres y varones con edades entre 17 y 44 años y un grupo control de la Universidad de Granada (España) de 239 participantes, mujeres y varones con edades entre 18 y 47 años.

La conclusión a la que se arribó es que el bienestar psicológico está directamente relacionado con la práctica de actividad física. Las personas que llevan a cabo actividades físicas se sienten más saludables, con menor nivel de estrés y con mejor estado de ánimo que aquellas personas que no realizan actividad física. Los efectos ansiolíticos y sobre emociones como la ira son más controversiales, ya que no se han encontrado diferencias notorias entre ambos grupos.

En la Universidad Pontificia Comillas (Sastre Garrudo, 2019) de la ciudad de Madrid, se llevó a cabo una investigación cuyo tema es “La influencia del running en el auto concepto físico, la depresión y la ansiedad rasgo “y su objetivo es “Realizar un estudio comparativo del auto concepto físico, la depresión y la ansiedad rasgo de los

adultos que practican running frente a los que no practican ninguna actividad física. Para llevarla a cabo se tomó como población a un total de 330 personas de entre 19 y 68 años de edad.

En relación a la variable de auto concepto físico entre las personas que practican running y las personas que no practicaban ninguna actividad física se observó que las puntuaciones más altas obtenidas son por las personas que realizaban running (Mdn=150, IQR=36) y que las puntuaciones más bajas obtenidas son por las personas que no realizan ninguna actividad física (Mdn=106, IQR=30).

En la variable nivel de depresión, se observó una diferencia significativa siendo más bajas las puntuaciones obtenidas por las personas que realizaban running (Mdn=26, IQR=11) que las puntuaciones obtenidas por las personas que no realizaban ninguna actividad física (Mdn=28,50, IQR=9).

Y por última en la variable nivel de ansiedad, se observó diferencia significativa, siendo más bajas las puntuaciones obtenidas por las personas que realizaban running (Mdn=34, IQR=14) que las puntuaciones obtenidas por las personas que no realizaban ninguna actividad física (Mdn=36,50, IQR=14) (Sastre Garrudo, 2019).

Se encuentra muy marcada la diferencia entre los beneficios que conlleva el realizar actividad física y por el contrario lo perjudicial que puede llegar a ser el sedentarismo para el cuerpo físico, como para la salud mental, y las relaciones sociales.

Muchos investigadores se dedicaron al estudio de los beneficios físicos que conlleva la realización de actividad física, pero tomando lo dicho en un estudio realizado en la Universidad de San Buenaventura de Medellín (Ramírez ,Vinaccia , Suárez, 2004) existen otros beneficios que la práctica del deporte tiene sobre los procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar, y ,mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican.

Con respecto a la actividad física y los cambios funcionales que puede provocar en el cerebro, dos de los estudios revisados (Ramírez, Vinaccia, Ramón) muestran evidencias científicas de que así lo es.

Uno de los estudios realizado en la universidad de Illinois se llevó a cabo mediante la observación de un grupo de voluntarios que durante 60 años llevaron una vida sedentaria, luego de realizar una caminata rápida durante 45 min tres veces a la semana, se mejoraron en ellos sus habilidades mentales. Existe también evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican actividad física de manera sistemática, son mejores que los que son sedentarios.

En la población de jóvenes adultos se realizó un protocolo de evaluación cognitiva antes de que comenzaran con el entrenamiento físico. Este entrenamiento consistía en correr por 30 min, tres veces por semana, y luego se los evaluó nuevamente. Los resultados mostraron mejor rendimiento en las pruebas aplicadas luego del entrenamiento en el 94 % de la muestra. La mejoría se evidenció en atención, control inhibitorio y memoria de trabajo.

Estudios revisados por (Ramírez, Vinaccia, Ramón) muestran la influencia de la actividad física en la socialización. Una de las investigaciones en la que se aplicaron 1.000 cuestionarios a padres de niños escolarizados en escuelas deportivas, a los cuales se les preguntó sobre los motivos por los que enviaban a sus hijos a escuelas deportivas y la relación entre el deporte y la escuela.

Los resultados que se obtuvieron fueron que el 85,5% de los padres eligen escuelas deportivas porque el deporte mejora los procesos de socialización en los niños, y el 8,5% porque desea formar buenos atletas.

En cuanto a la pregunta por la relación entre el deporte y la escuela, se obtuvo que el 80,9% piensa que en la escuela tiene el mismo valor la formación académica como la formación en un deporte o actividad física, ya que en los dos casos se obtiene como resultado estimular la responsabilidad haciéndole aprender a dividir su tiempo, trabajar en grupo e incorporar normas. solo un bajo nivel de padres plantea que el deporte entorpece el rendimiento escolar.

Otro de los estudios revisados (Ramírez, Vinaccia, Ramón,2004) el cual se realizó a 4690 estudiantes entre 9 y 18 años de edad en Hong Kong, utilizando un cuestionario para recopilar datos sobre la actividad física y el funcionamiento académico. Cada estudiante realizó de forma individual el cuestionario clasificando su propia actividad física y rendimiento académico. Se vio reflejado en los resultados una correlación positiva en la que los estudiantes realizan más actividad física presentan un mayor rendimiento académico.

A partir de toda la evidencia estudiada en la revisión se concluye que la realización de actividad física, no solo es beneficiosa a nivel físico sino en todos los otros aspectos de la vida de las personas. si entendemos que las personas somos seres bio-psico-social-ambientales, nos damos cuenta que cambios en alguno de esas esferas conlleva modificaciones en las demás.

Entre los grupos de personas, en relación a grupo etario, que realizan actividad física, se encuentra aquel grupo de personas que tienen por encima de los 60 o 65 años, nombrado como adultos mayores. También beneficiario de los aportes que genera al

cuerpo y la mente el realizar actividad física. En la Universidad de Sevilla, España, se estudiaron los beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida en adultos mayores (Alfonso Javier García González, Facundo Froment, 2018). Como objetivo se planteó el estudio de la relación existente entre la Autoestima manifestada por personas mayores de 65 años y la realización de actividad física. La autoestima se plantea como un componente psicológico fundamental de la calidad de vida y el bienestar psicológico durante la adultez mayor.

Para llevarlo a cabo se tomó una muestra compuesta por 184 personas mayores, de las que 92 realizan actividad física frecuentemente y otras 92 desarrollan un estilo de vida sedentario. Como instrumento se utilizó el cuestionario de Autoestima personal de Rosenberg.

Como resultado se obtuvo que, con respecto a la autoestima personal, el mayor que es activo físicamente por realizar dos o más actividades semanalmente de forma regular y con una dedicación mínima de dos horas a lo largo de la semana, muestra desacuerdo en relación con la inclinación a pensar que en conjunto es un fracaso (M=3,41), con que a veces se pueda sentir realmente inútil (M=3,13) o que no sirve para nada (M=3,33). La persona mayor tiende a mostrar desacuerdo a la hora de afirmar no tener muchos motivos para enorgullecerse (M=2,65), y de sentir más respeto por sí mismo (M=2,55). Los mayores muestran desacuerdo en pensar que son personas dignas de estima, al menos en igual medida que los demás (M=1,42); creen tener varias cualidades buenas (M=1,59); creen tímidamente que pueden hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente (M=1,70); con lo cual, asumen una actitud positiva hacia sí mismos (M=1,75) y manifiestan un estado de satisfacción consigo mismo en general (M=1,74). (Alfonso Javier García González, Facundo Froment, 2018)

Las personas mayores que manifiestan llevar una vida sedentaria muestran valores entre dos y tres en las respuestas sobre su percepción de autoestima personal. De manera que, opinan en desacuerdo en cuanto a que son personas dignas de estima (M=3,17), que tienen cualidades buenas (M=3,03), que tienen muchos motivos para enorgullecerse y que, en general, están satisfechos consigo mismo (M=3,01). En cambio, los mayores que no realizan actividades físicas en su vida diaria están de acuerdo en su mayoría en el deseo de sentir más respeto por sí mismo (M=1,87) y a veces se sienten inútiles (M=1,98). (Alfonso Javier García González, Facundo Froment, 2018)

Los resultados obtenidos dan muestra de que los mayores que consideran tener una mejor autoestima personal, son aquellos que realizan actividades físicas frecuentemente.

En la Universidad de Valencia, España, (Isabel Castillo y Javier Molina-García,2009) se llevó a cabo una investigación con el objetivo de estudiar la relación que existe entre la actividad física, la adiposidad corporal, la competencia física percibida y tres indicadores del bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios españoles.

Este estudio se realizó con la participación de 639 de entre 18 a 29 años de la Universidad de Valencia, España. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de conductas de salud en escolares, las escalas de competencia física percibida, autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva. Y la adiposidad fue expresada a través del porcentaje de masa grasa.

Como resultado se obtuvo que "los que varones practicaban más actividad física que las mujeres, se percibían con mayor competencia física y autoestima y se sentían más vitales que sus pares mujeres; estas, por su parte, tenían un mayor PMG que los varones ($P < 0,05$). El análisis de correlación confirmó en ambos sexos una relación negativa entre la actividad física y el PMG, y positiva entre la actividad física y la percepción de competencia; la percepción de competencia se relacionó positivamente con las variables del bienestar psicológico. El PMG se relacionó negativamente tanto con la percepción de competencia como con las variables del bienestar psicológico en los varones; pero estas relaciones no resultaron significativas en las mujeres. A juzgar por los valores del coeficiente alfa de Cronbach, en este estudio se observó una adecuada fiabilidad de la escala de competencia física percibida (varones: 0,77; mujeres: 0,75), la de autoestima (varones: 0,81; mujeres: 0,82), la de satisfacción con la vida (varones: 0,84; mujeres: 0,89) y la de vitalidad subjetiva (varones: 0,85; mujeres: 0,90)". (Isabel Castillo y Javier Molina-García, 2009. Pág. 336)

Desde la Universidad Cesar Vallejo, de Perú, Carolina del Pilar López Luis, hace su aporte realizando un estudio sobre la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico. (Carolina del pilar López Luis, 2018). Esta investigación se llevó a cabo con la colaboración de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan.

El realizar actividad física regularmente es una prioridad para poder llevar adelante una vida saludable, a nivel físico, psíquico y social. De este modo el realizar actividad física, ayuda no solo a mejorar, sino a prevenir posibles enfermedades.

Desde una perspectiva opuesta la inactividad o sedentarismo, en lugar de favorecer el bienestar, influye en gran manera sobre el malestar, ya se, por ser factor de riesgo de enfermedades, físicas, psíquicas, y en las relaciones sociales.

Por este motivo es necesario estimular la realización de actividad fisca, en niños, jóvenes y adultos.

Como instrumento de la investigación se utilizó el cuestionario, a partir del cual se pretende mediante la enunciación de interrogantes, selección datos de interés. Se utilizaron 2 tipo de cuestionarios, uno para medir la actividad física deportiva, el mismo tiene 20 ítems, y el otro cuestionario utilizado para medir la variable de bienestar psicológico compuesto por 39 ítems.

Como resultado se obtuvo que la actividad física ya sea, deportiva, moderada, o intensa/ejercicios, se relaciona de forma directa y significativa con el bienestar psicológico. También se ha comprobado que la inactividad se relaciona de modo inverso con el bienestar psicológico.

Hoy en día la actividad física ya no se practica solamente en clubes, gimnasios, colegios o instituciones cerradas, sino que está de moda la utilización de espacios verdes para hacerlo. Entre las actividades que se destacan por la utilización de espacios públicos encontramos a runner, los bikers, aquellas personas que contratan un personal training, y grupos de chicos que pertenecen a clubes y que para entrenarse salen a correr y realizar ejercicios en espacios cercanos a las inmediaciones de su club. Se pueden encontrar investigaciones realizadas para estudiar esta nueva manera de aprovechar los espacios públicos, y para mostrar los beneficios que tiene el hacerlo.

Los espacios públicos urbanos son zonas donde ocurre el intercambio social, al mismo tiempo lugares donde se puede transitar, y realizar actividad física o andar en bicicleta. En relación al Running hoy en día se observa como los espacios públicos y sobre todo aquellos que contienen gran parte de espacio verde, son utilizados para realizar esta actividad. Muchos entrenadores están utilizando estos espacios para reunirse diariamente con sus alumnos y hacer el entrenamiento requerido. Esto les permite poder utilizar espacios de mucha superficie, y que a la vez puedan asistir a esos grupos un gran número de personas al mismo horario.

Hay otro grupo de personas que hacen running y que no entrenan junto con un grupo, pero que también utilizan los espacios verdes para realizar su actividad.

A partir de una revisión literaria (Yoselyn Urbina Casasola, 2014) que forma parte de un estudio realizado en Costa Rica se llevó a cabo la investigación de aquellos posibles efectos positivos que pueden tener el empleo del espacio público urbano, específicamente las ciclo-vías sobre el bienestar físico y psicológico de las personas que lo utilizan. Para ello se tomaron dos conceptos y su relación con el uso de las ciclo-vías, estos son estrés y calidad de vida.

Según un estudio realizado en 2011 la utilización de los espacios públicos ayuda a las personas que los utilizan a aumentar el sentido de pertenencia e identidad en relación a la ciudad. Y las ciclo vías en particular como espacios que construyen la movilidad y la relación social.

Otro estudio realizado en Colombia aporta que las ciudades progresan en tanto fomentan y cooperan con el bienestar de los ciudadanos a partir de la construcción de relaciones humanas y la utilización de los espacios públicos como dos factores que influyen en la calidad de vida y en la salud.

Una investigación desarrollada en Colombia basada en las ciclo-vías de Bogotá, indica que la utilización de las mismas permite la apropiación del espacio público y favorece a la interrelación social. Y concluye que la utilización de las ciclo-vías de Bogotá ayuda a incrementar la seguridad y bienestar de los usuarios.

Los espacios públicos permiten a los ciudadanos un desarrollo más sano, lo que afecta positivamente sobre la percepción y afrontamiento de los factores estresantes; genera también mayor capital social generando un aumento en la calidad de vida de los habitantes.

En la Universidad de Perú se realizó un estudio, (Jeff Huarcaya-Victoria, 2020) utilizando el método de recolección de todos los artículos publicados desde el 1 de diciembre de 2019 hasta el 24 de marzo de 2020 para obtener la información deseada, tiene por objetivo revisar la evidencia actual sobre problemas psiquiátricos y de salud mental relacionados con la pandemia por COVID-19.

Los artículos seleccionados para el estudio fueron un total de 37, nueve de los cuales fueron trabajos originales; cuatro, revisiones narrativas y 24, cartas al editor.

Los autores encontraron que en el primer momento del brote del COVID-19 en China, las personas empezaron a estar en estado de alerta y a sentirse más estresadas por la nueva situación que estaban atravesando; con el transcurso del tiempo , iba creciendo rápidamente el número tanto de infectados como de muertos por el virus y en la población se empezó a incrementar el miedo al virus, tomando lugar emociones tales como ansiedad, depresión, enojo, indignación, y disminuyendo del mismo modo emociones positivas como felicidad y satisfacción.

Ansiedad que se caracteriza por una percepción diferente en el cuerpo que llevan a la persona a preocuparse relacionando estos cambios directamente con el virus. Un estudio realizado en China, mostró distintos niveles de depresión, dentro de los cuales los niveles más altos se encontraban en varones, personas con molestias físicas, en las que no tenían confianza en la comunidad médica, y en personas con bajo o nulo nivel

educativo. Mientras que los niveles más bajos de depresión se hicieron presentes en aquellas personas que siguieron las recomendaciones médicas y en aquellas que conocían del aumento de personas que se habían recuperado del virus.

En relación a la depresión, uno de los estudios revisados por Huarcaya (2020) en China, durante la fase inicial de la pandemia en 1210 personas descubrió que el 13,8% presentó síntomas depresivos leves; el 12,2%, síntomas moderados; y el 4,3%, síntomas graves. Observándose niveles más altos en los varones, en personas sin educación, en personas con molestias físicas (escalofríos, mialgia, mareo, coriza y dolor de garganta) y en personas que no confiaban en la palabra y diagnóstico de los médicos. Los noveles más bajos de depresión se encontraron, en las personas que se enteraron del aumento de pacientes recuperados y en las personas que siguieron las recomendaciones de salud pública.

En relación al estrés, el mismo estudio muestra que los niveles más altos se presentaron en el grupo de 18 a 30 años, lo que posiblemente se deba al uso de las redes sociales como medio de información. También se encontraron niveles altos de estrés en los adultos mayores, asociado directamente a que son el grupo de mayor riesgo y los que representan el número más alto de fallecimientos.

En Argentina, al decretarse aislamiento social, preventivo y obligatorio en el mes de marzo del año 2020, una de las medidas que se tomaron teniendo en cuenta la rápida transmisión y propagación del virus, fue el confinamiento social, y con esto la restricción a asistir a clubes, gimnasios, espacios verdes, de esta forma disminuye la actividad física. Así, las personas que utilizaban de modo habitual esos lugares, tuvieron que buscar diferentes formas sustitutivas para poder seguir su rutina de actividades físicas de alguna manera, ya que se vieron afectadas actividades deportivas, que se podían realizar dentro de un club, o aquellas que se hacían de forma competitiva o recreativa, pero utilizando espacios verdes de la comunidad.

El término cuarentena hace referencia a la separación y restricción de movimiento de personas que han sido expuestas a enfermedades contagiosas, o que se encuentran en riesgo de contagio, así, de esta manera poder reducir el riesgo de transmisión de una enfermedad. Mientras que el aislamiento social depende, en muchos casos, de la voluntariedad de las personas, el establecimiento de cuarentena es de estricto cumplimiento.

Existen estudios que hablan sobre los efectos que tiene vivir una situación de aislamiento social, una cuarentena, donde de un momento a otro tu vida se reduce a

las paredes de tu casa, y las actividades que eran prioridad cada día, aquellas con las que sustentas tu bienestar tanto económico, material, físico, psíquico ya no se pueden realizar.

En la Universidad de Alicante (Eliseo Andreu Cabrera, 2020), se realizó un estudio con el objetivo de estudiar la situación del confinamiento en España y hacer un análisis sobre los efectos psicológicos que provoca la cuarentena en las personas y su relación con la actividad física.

Para llevarlo a cabo se basaron en la búsqueda de documentos que brindan información sobre el problema de la cuarentena en España, sobre los efectos psicológicos de la misma, y la relación que existe con la actividad física.

Como conclusión se observa en la mayoría de las investigaciones que el confinamiento provoca efectos psicológicos negativos durante la pandemia y después de ella.

Al miedo al contagio se le suma el estrés, frustración, incertidumbre económica, tanto por el encierro, como por no poder descargar parte de ese mal estar realizando actividad física ni pudiendo utilizar los espacios públicos al aire libre. Por ese motivo es que muchas personas tomaron como medio de apoyo realizar actividad física en sus hogares, creciendo notablemente los entrenamientos a distancia de manera virtual.

Otro estudio se realizó en la Universidad de Cuba (Yunier Broche-Pérez, Evelyn Fernández-Catillo, Darlyn Alejandra Reyes Luzardo, 2021), tuvo por objetivo estudiar las consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de covid 19 del año 2020.

Esta investigación se hizo posible utilizando como método la revisión bibliográfica, a partir de la utilización de fuentes de datos digitales. Se realizaron búsquedas tanto en inglés como en español, utilizando como palabras claves: cuarentena, aislamiento social, impacto psicológico, reacción psicológica.

Como conclusión se obtuvo que aquellas personas que padecieron en mayor medida efectos negativos del aislamiento, son aquellas que tienen entre los 16-24 años, aquellos que poseen bajos niveles de educación, hay mayor número de mujeres con padecimientos negativos, sobre todo aquellas que tienen 1 solo hijo o no tienen hijos en comparación con aquellas que tienen 2 o más. , también generó mayor cantidad de efectos negativos en personas que viven solas y en aquellas con la existencia de antecedentes de enfermedades mentales.

Siguiendo con las consecuencias y efectos del aislamiento social, un estudio realizado en España por la Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, (Bonifacio Sandín, Rosa M. Valiente, Julia García-Escalera y Paloma Chorot, 2020) tuvo

como objetivo investigar el impacto psicológico de la pandemia y el confinamiento nacional vivido en España durante los meses de marzo y abril de 2020. Estudiaron tanto la prevalencia del miedo al coronavirus, los síntomas emocionales y los problemas del sueño.

Esta investigación la llevaron a cabo tomando como muestra un total de 1.161 participantes (edad: 19-84 años), los cuales completaron de forma on line el Cuestionario de Impacto Psicológico del Coronavirus, la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre–12, y las escalas PANAS de afecto positivo y negativo.

Los resultados mostraron que los miedos más comunes corresponden al miedo al contagio, a la enfermedad y la muerte, al sentimiento de soledad en el aislamiento social, y problemas asociados con los ingresos y el trabajo. Encontramos altos niveles de impacto emocional, los mismos reflejados en los miedos al coronavirus, en problemas de sueño, y síntomas emocionales como lo son la preocupación, estrés, desesperanza, depresión, ansiedad, nerviosismo, e inquietud.

**Problema de investigación:**

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y el encierro en época de aislamiento social preventivo y obligatorio en los runners en la ciudad de Funes, durante el 2020?

**Objetivo general:**

- Analizar la relación entre el bienestar psicológico y el encierro en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio en los runners en la ciudad de Funes, durante el 2020.

**Objetivos específicos:**

- Identificar hábitos de entrenamiento de los runners de la ciudad de Funes, antes del aislamiento social preventivo y obligatorio y después del mismo.
- Indagar el bienestar psicológico durante y después del aislamiento social preventivo y obligatorio en runners de la ciudad de Funes durante el 2020
- Conocer como percibieron los runners la actitud de la comunidad en general en relación a su actividad en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio.

# Marco Teórico

## Contextualización

Desde la aparición de la enfermedad del coronavirus (COVID- 19) originado en Wuhan, provincia de Hubei de la República Popular de China, y debido a la gran cantidad de casos, como a su alto grado de contagio, el 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud lo calificó como una emergencia de salud mundial. Los contagios fueron aumentando diariamente y copando distintas partes del mundo, a medida que este virus avanzaba, de igual modo crecían las muertes y con ellas también las emociones y los pensamientos negativos de las personas en relación a este virus.

En Argentina, al decretarse aislamiento social, preventivo y obligatorio en el mes de marzo del año 2020, una de las medidas que se tomaron, teniendo en cuenta la rápida transmisión y propagación del virus, fue el confinamiento social, y con esto la restricción a asistir a clubes, gimnasios, espacios al aire libre, de este modo inevitablemente disminuyo la posibilidad de realizar actividad física.

De esta manera las personas que realizaban running, tuvieron que dejar de hacerlo, al igual que todo el resto de la población, los cuales no tuvieron opción y debieron quedarse en sus casas dejando de realizar todo aquello que realizaban diariamente.

A aquellas personas que realizan actividad física todos los días de manera habitual, por recreación, bienestar físico –psíquico o competición, el no poder hacerlo de un momento a otro les genero mal estar; por un lado, por no poder hacer aquello que les hace tanto bien, que tantos beneficios les otorga, y por el otro, porque a lo largo del proceso de la pandemia, han sido juzgados por un grupo de la población etiquetándolos como responsables del contagio de covid-19.

Por este motivo en esta investigación se busca conocer cuál es la relación entre bienestar psicológico el confinamiento, en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio de los runners de la ciudad de Funes durante el 20202.

## Capítulo I: Bienestar Psicológico

### *Primeros enfoques filosóficos de la relación cuerpo-mente*

Para abordar el concepto de bienestar psicológico, es necesario conocer cuales fueron y son los pensamientos en cuanto a la relación que existe entre el cuerpo y la mente, ya que el bienestar psicológico, no se trata ni de uno, ni del otro de manera individual, sino de una alineación de ambos, dirigiéndose hacia el bienestar personal.

Desde los antiguos griegos se plantean diferentes interrogantes sobre la relación que existe entre el cuerpo y la mente. Estas inquietudes siguen presentes hasta la actualidad, existiendo distintos enfoques teóricos que nos brindan diversas perspectivas al respecto.

Los primeros pensamientos sobre la relación mente-cuerpo surgen de la mano de Rene Descartes, quien, a partir de una explicación sistemática, sostiene que la realidad se divide en dos tipos de sustancia, la res cogitans, caracterizada por la capacidad de poder pensar y la res extensa, dando alusión a la materia, cuerpo físico que posee altura, anchor, y ocupa un espacio.

Esta relación entre cuerpo y mente nunca fue fácil de establecer, básicamente los pensadores se posicionan desde dos puntos de vista diferentes, por un lado, el pensamiento dualista que sostiene que la mente y el cuerpo constituyen dos ámbitos separados, y la monista que indica que mente y cuerpo constituyen un solo ámbito.

El pensamiento dualista plantea que cada mente es una cosa no física, con identidad independiente de cualquier cuerpo físico. En la actualidad muchos filósofos comparten el pensamiento dualista, con diversos puntos de vista. El interaccionismo sostiene que mente y cuerpo se relacionan causalmente, por otro lado, el epifenomenismo, plantea que lo físico es causante de fenómenos mentales y por su parte el psicoanálisis considera que los procesos psíquicos inconscientes, gobiernan la vida psíquica de los sujetos condicionando sus conductas.

Actualmente desde esta perspectiva se sostienen que el cerebro contiene ciertas características especiales, debido a la inteligencia consiente, diferenciándose de cualquier otra parte física.

Por otro lado, el monismo propone que todo lo que hay es físico, explicando los fenómenos mentales como físicos y biológicos.

Hoy en día se reconoce el papel preponderante que el cerebro ejerce sobre el resto del organismo, existiendo un constante flujo de información entre él y el resto de los órganos del cuerpo. Así también como la relación directa que existe entre el cuerpo físico y el cuerpo psíquico, se innegable la influencia que ejerce el plano psíquico sobre el cuerpo físico y viceversa. (Mónica Czerlowski, 2008)

***Psicología positiva***

Es a partir de la psicología positiva que se comienza el profundo estudio del bienestar psicológico, por este motivo es indispensable conocer las raíces del mismo.

Ya desde la Grecia clásica se hablaba sobre el bienestar y la vida satisfactoria. Aristóteles, escribió sobre la "eudaimonia", felicidad, plenitud y proponía que la vida virtuosa podía ser el medio para lograrlo. También Spinoza escribió en relación a los seres humanos y el bienestar.

Dentro de la psicología se conocen antecedentes de la psicología positiva, tales como la psicología humanista con Abraham Maslow y Carl Rogers, buscaron recuperar una visión más positiva del ser humano. Si bien la psicología positiva comparte con sus antecedentes ciertos elementos, constituye un nuevo proceso, con nuevo estilo.

Existen también importantes antecedentes desde la psicología de la investigación, entre ellos podemos nombrar a Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff o Ed Diener entre otros, los cuales realizaron importantes contribuciones y dedicaron buena parte de su vida académica al conocimiento más profundo de los aspectos positivos del ser humano. (Hervas Gonzalo, 2009)

Se considera que la Psicología Positiva nace junto a Martin Seligman, quien en 1998 con su discurso como presidente de la American Psychological Association. Luego de un encuentro con su colega Csikszentmihalyi en el año 1997, Seligman se da cuenta que la Psicología había estado enfocado en los aspectos enfermos de las personas en lugar de los aspectos más positivos.

En un primer momento Seligman partió de la base de que la psicología debía enfocarse en la prevención, pero rápidamente, se dio cuenta que de esa forma el énfasis seguiría estando e la enfermedad, ya sea evitándola o minimizándola. (María Laura Lupano Perugini, 2010)

Uno de los aportes más importantes de la psicología positiva fue el de poner en primer lugar el estudio de la felicidad, del bienestar, los cuales están compuestas tanto por aspectos hereditarios, el cual es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar. Otros aportes fundamentales son los de fortaleza de carácter. (Gustavo Esguerra, 2006)

A las preguntas de como lograr una vida plena, de bienestar, llegan como respuesta los pilares básicos de la psicología positiva o vías de acceso a una vida plena, estos son: el estudio de las emociones positivas, de los rasgos positivos y de las instituciones positivas.

El primer camino es a través de las emociones positivas o de la vida placentera. Consiste en que aumente la mayor parte del tiempo la cantidad de emociones positivas para ser feliz, es lo que comúnmente se llama felicidad. Vida placentera vendría a ser el tener la mayor cantidad de tiempo posible la mayor cantidad de emociones positivas a lo

largo de la vida. Ser feliz la mayor cantidad de tiempo posible. Estos momentos de felicidad pueden alcanzarse en el presente mediante el savoring o saborear la vida, el momento presente, poder deleitar los sentidos de la forma más auténtica, o por medio del mindfullness, que es el estado mental al que se llega a través de entrenar la atención plena de los pensamientos, las acciones o sensaciones. Las emociones positivas también pueden alcanzarse focalizándose en el pasado al cultivar la gratitud y el perdón o, en el futuro a través de la esperanza y el optimismo. Este acceso a la vida placentera tiene dos limitaciones, el primero es que el nivel de emocionalidad positiva está ligado a la personalidad y a lo hereditario alrededor de un 40 o 50 %. El segundo se llama adaptación hedónica o habituación, el cual significa que las personas se habitúan rápidamente a las emociones positivas hasta tal punto que es necesario aumentar el nivel de estas emociones permanentemente hasta que el incremento no causa mayor felicidad. Sería un límite autoimpuesto para el placer sin límite.

El segundo camino o vía de acceso a la vida placentera tiene que ver con el compromiso. El placer vendría ligado al compromiso con la tarea efectiva y con la capacidad para experimentarla. El estado flow se alcanza cuando una tarea logra absorber al sujeto y el mismo tiene la sensación de que el tiempo no pasa, que se detuvo. Se podría lograr este estado mediante alguna tarea laboral, al leer un libro o al tocar un instrumento; para conseguirlo se debe realizar una tarea que no sea aburrida, ni estresante. Si se es consciente de las fortalezas personales al poder aplicarlas a alguna tarea se puede lograr la conexión llamada compromiso. El flow a diferencia de las emociones positivas que se dan rápidamente, exige cierto nivel de esfuerzo y trabajo.

La tercera vía de acceso está en directa relación con el significado,

Vendría a ser la aplicación de las fortalezas personales para poder desarrollar algo más importante y amplio que uno mismo. Es el hecho de poder aplicar las fortalezas para ayudar a los demás y hacer que ellos puedan desarrollar también sus potenciales. Normalmente este proceso se da por medio de instituciones tales como la familia, la escuela, la comunidad.

Las tres rutas son complementarias, si bien se puede lograr la vida plena con la utilización de cualquiera de las tres vías de acceso individualmente, las personas que lograr más satisfacción son aquellas que pueden alcanzar la vida plena utilizando las tres rutas de manera conjunta. (María Laura Lupano Perugini, 2010)

La psicología positiva se centra en los estudios sobre bienestar subjetivo, ya que estudia las bases del bienestar psicológico, de la felicidad, las fortalezas y virtudes de las personas. Se denomina por algunos autores enfoque “salutogénico”. Los estudios sobre

el optimismo, la resiliencia, el sentido del humor, la inteligencia emocional, se relacionan con el conocimiento de las experiencias subjetivas positivas como lo son la felicidad, el placer, el bienestar. Al mismo tiempo tienen relación con los rasgos de personalidad positivos como el carácter, el interés, el talento, y también se asocian con las instituciones, ya sean familias, colegios, negocios, etc, los cuales dan lugar a experiencias subjetivas positivas (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014)

La Psicología Positiva, integra los conceptos relacionados al bienestar, la felicidad, aquellos asociados al optimismo, a lo positivo y deja de lado la postura más tradicional basada en la enfermedad. Uno de los apoyos más importantes de esta psicología es la teoría del Bienestar Psicológico, cuyo modelo es el "Modelo Integrado de desarrollo personal". Desde esta teoría, se piensa que tanto el deporte en sí mismo como la vida deportiva son actividades que para poder llevarlas a cabo es necesario tener resistencia, alta capacidad volitiva, autonomía, poder ponerse desafíos, objetivos, metas y junto con ello poder crecer personalmente, adaptarse a los múltiples ambientes y para lograrlo es necesario conectarse positivamente con el entorno, ser saludable y poseer control sobre todo aquello que uno hace.

La psicología del siglo XXI ha buscado extender sus límites indagando sobre los mecanismos que promueven la salud, y con ello el desarrollo de capacidades, el crecimiento personal.

Se puede pensar el bienestar psicológico desde distintos enfoques, uno de ellos es en relación con el afrontamiento, mientras mayor sea el bienestar psicológico de una persona, mayor va a ser su capacidad para afrontar cierta situación problemáticas. El bienestar psicológico y la personalidad están ligados, según la personalidad es como se auto percibe el bienestar.

Se puede entender el bienestar psicológico como una construcción donde sus ejes toman formas diferentes tanto individuales como sociales respecto al sujeto, distinta manera de estar en el mundo, valoración del mundo y significado de realidad. Esta construcción dependerá de la edad, genero, cultura, ambiente, todos ellos que combinados van a brindar al sujeto la posibilidad singular de afrontamiento. Podrá una persona gozar de bienestar psicológico, si posee un buen apoyo social de contención para poder descubrir y desarrollar sus estrategias de afrontamiento (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014).

Martin Seligman define la psicología positiva haciendo referencia a las experiencias subjetivas de bienestar, alegría y satisfacción, en relación al pasado, esperanza y optimismo, en relación al futuro, y para lo que al presente le concierne, las experiencias

flow- fluir, felicidad. Individualmente refiere a los rasgos personales positivos, como la capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento, sabiduría; a un nivel grupal hace referencia a las virtudes cívicas, las institucionales, responsabilidades, altruismo, moderación, tolerancia, ética (María Laura Lupano Perugini, 2010).

La intervención de la psicología positiva está caracterizada por la acción, cual objetivo es solucionar un problema. Desde esta perspectiva no se opera con el modelo medico de salud-enfermedad, ya que se considera que eliminar lo negativo no va generar lo positivo. Por lo tanto, una psicoterapia positiva va a estar encaminada para lograr mejorar los aspectos positivos, de las fortalezas y generar un cambio positivo. El paciente es una persona activa, porque justamente a través de lo que va a hacer activamente se generara un cambio.

La intervención debe ser positiva tanto en su aplicación como en su método, dirigiéndose aumentar el bienestar a través de los tres pilares de la psicología positiva, afecto positivo, aplicación de fortalezas y cultivo de significado. (Castro Solano, Alejandro, 2010)

La aplicación de la psicología positiva, se caracteriza por su forma práctica de realizarlo. Entre estas aplicaciones se encuentran:

- Mejorar la educación infantil, a partir de la motivación intrínseca, afecto positivo y creatividad dentro de las escuelas.
- Mejorar la psicoterapia buscando alcanzar el desarrollo de distintos enfoques que ponen su centro de atención en la esperanza, significado y auto curación.
- Mejorar la vida a partir de una mejor comprensión de la dinámica del amor y el compromiso.
- Mejorar la satisfacción del trabajo durante la vida, encontrando gratificación autentica en él.
- Mejorar organizaciones y las sociedades conociendo cuales son las condiciones que generan aumento de confianza, comunicación y el altruismo de las personas.

En cuanto a las intervenciones positivas entendemos que son aquellas estrategias implementadas para mejorar el desarrollo y la satisfacción de las personas con la finalidad de promover la salud, la calidad de vida y la excelencia.

Las principales estrategias de intervención a nivel individual son aquellas que implican los valores, los intereses y las preferencias de la persona y que llevan al conocimiento de uno mismo.

La importancia de este tipo estas intervenciones se encuentran en que favorecen el desarrollo de reacciones positivas en otras personas, mediante el contagio emocional, y aumenta el bienestar de las personas. Estas intervenciones positivas implican cambios en las conductas, como practicar virtudes, ser amable con los demás, expresar gratitud, en las creencias, reflexionar sobre lo positivo, desarrollar el optimismo y objetivos de las personas, establecer y perseguir metas personales, incrementar la resiliencia. (Castro Solano, Alejandro, 2010)

El rasgo más característico y entusiasta de la psicología positiva es desde luego su interés por lo positivo, pero no desde un punto de vista simplista sino teniendo en cuenta por lo menos dos significados de positivo: un significado tradicional que se relaciona con la presencia de algo que es positivo por su cualidad de serlo, como la serenidad, la alegría, las relaciones positivas con los demás, entre otras; y otro significado más propio de esta psicología que tiene que ver con la preferencia, con algo que es valioso y tiene un sentido de progreso o proliferación. Algo que activamente sigue el camino del bienestar (Castro Solano, Alejandro, 2010).

***Raíces filosóficas del bienestar psicológico***

Desde los primeros filósofos al hablar del concepto de bienestar psicológico se lo hace desde dos enfoques, por un lado, desde la perspectiva eudaimónica desde donde se tomaban los conceptos de "sumo bien" y felicidad suma", planteados por Aristóteles. Desde esta perspectiva se planteaba que la felicidad es el objetivo y finalidad de la vida, y que esta no se basa en lo material, sino en el placer, en la misión del hombre perfecto; promoviendo de este modo el crecimiento personal, fomentando la autorrealización a partir del logro de las metas y de las habilidades para obtener la satisfacción máxima.

Por otro lado, se encuentra la perspectiva hedonista, con Aristipo como representante, que considera que solo puede llegar a conocerse el bien accesible, y que el único instrumento para logarlo son nuestras sensaciones, solo a partir de ellas se pueden percibir nuestros estados, lo único que puede ser criterio del bien es el placer. Aristipo parte de la base de que se debe busca la felicidad como meta y fin de la existencia, ya que el mayor de los propósitos en la vida es encontrar el placer.

Aristóteles critico la teoría hedonista, por considerar que de esta manera los hombres se convierten en esclavos de sus deseos. Pero a diferencia de él muchos autores comparten este pensamiento, entre ellos encontramos a David Hume, perteneciente a la corriente "utilitarista", Jame Mill, Jeremy Bentham, junto a Stuart Mill entre otros.

El enfoque eudaimonista define la felicidad desde un modelo de vida virtuosa, que manifiesta lo que es bueno, deseable y aceptable, solo pueden llegar a esa vida aquellas personas que centran su camino en la perfección y la reflexión. Pone énfasis en el poder lograr metas y objetivos para llegar a la satisfacción, ya que para el buen funcionamiento psíquico es necesario no solo momentos de placer, sino realizar las actividades con esfuerzo y responsabilidad.

Por otro lado, la perspectiva hedonista se encuentra en la actualidad en aquellas corrientes que se basas en el análisis de las experiencias o predisposiciones placenteras y en las distinciones que aparecen en los estados emocionales (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014).

***Concepciones teóricas***

Desde los años 70 la psicología ya dirigía su atención hacia los estudios sobre la satisfacción vital. El componente cognitivo de la satisfacción es denominado bienestar y era definida tomando en cuenta la forma en que las personas juzgaban su vida como satisfactoria, el grado en que las persona sienten que la vida que llevan es satisfactoria. Desde este punto de vista el bienestar es el resultado de una adaptación exitosa a determinados ambientes (María Martina Casullo y Alejandro Castro Solano, 2000).

Al día de hoy podemos contar con muchas y diversas teorías sobre el bienestar psicológico.

Las Teorías Universalistas, o también llamadas télicas, proponen que lograr la satisfacción está en relación directa con el logro de objetivos o de necesidades básicas.

Ya que las necesidades tienen como base el aprendizaje, el ciclo vital y los factores emocionales entre otros, lograr el bienestar será alcanzar diferentes objetivos, para distintas personas, en diferentes etapas de la vida, dice Solano, tomando a Diener y Lasern.

Por otro lado, siguiendo con las citas de (Solano, 2009), Ryan, Sheldon, Kasser y Deci presentan tres necesidades básicas universales (autonomía, competencia y relaciones) y considerando que si las personas logran cubrir esas necesidades estarán más satisfechas. La besa de este modelo es que mientras mas satisfacción de necesidades este satisfecha, mayor va a ser el bienestar obtenido.

Desde esta línea, citan Casullo y Solana a Carol Ryff, la cual critica los estudios clásicos sobre satisfacción, diciendo que se considera el bienestar psicológico como ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, no teniendo en cuenta las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital y la evaluación del bienestar psicológico.

Ryff define el bienestar psicológico como un concepto multifacético y dinámico que incluye dimensiones subjetivas, sociales, y psicológicas, así como comportamientos relativos a la salud. (Romero Carrasco, Alicia E.; Brustad, Robert J.; García Mas, Alexandre, 2007)

Siguiendo lo que Casullo y Solano tomaron de Ryff, el estudio del bienestar debe tener en cuenta la auto aceptación de sí mismo, un significado de vida, el sentido de crecimiento personal o compromiso y el establecimiento de buenos vínculos personales. El bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado por la sabiduría popular como felicidad.

Modelos situacionales o modelos persono lógicos:

Dentro de la revisión bibliográfica realizada por (Solana, 2009), se encuentra los Modelos situacionales (bottom up), los cuales plantean que la suma de momentos felices en la vida da como resultado la satisfacción de las personas. Mientras más momentos felices pueda experimentar una persona, mayor satisfacción va a lograr. Desde esta teoría, el énfasis se centra en las circunstancias vividas. La satisfacción es un efecto percibido de cada una de las áreas vitales de la persona.

Por otro lado, los enfoques top-down suponen que el bienestar es una disposición de la personalidad y como la personalidad es estado, la satisfacción también lo es.

Desde este punto de vista, las personas felices por naturaleza son aquellas que disposicionalmente experimentan mayor satisfacción en el trabajo, en la familia, con amigos, en su tiempo libre. La satisfacción seria esclava de las variables temperamentales.

Teorías de la adaptación:

Como punto de partida estas teorías consideran que la adaptación es la base para entender la felicidad. Frente a una situación altamente estresante, las personas se adaptan y vuelve a su estado de bienestar previo.

Esta teoría se basa en un modelo automático de la habituación en el que los sistemas reaccionan a las distintas situaciones con niveles distintos de habituación. Estos procesos automáticos de habituación son adaptativos porque permiten que el estrés de la situación simplemente desaparezca. De este modo, las fuentes de recursos personales quedan libres para poder enfrentar nuevas situaciones.

Teorías de las discrepancias:

Teoría propuesta por Michalos, citado por (Solana, 2009) es en sí, una integración de enfoques dentro del campo de la satisfacción. El autor considera que la autopercepción

del bienestar está determinada por múltiples factores que influyen, y no por una causa. Michalos, identificó seis tipos de teorías basadas en hipótesis de comparación, entendida como la distancia entre dos términos:

- Lo que las personas tienen y lo que quieren (teoría del objetivo-logro).
- Lo que las personas tienen y su ideal a lograr (teoría del ideal-realidad).
- Lo que se tiene en un momento y lo mejor que se tuvo en el pasado (teoría de la mejor comparación previa).
- Lo que la persona obtiene y lo que otro grupo social tiene (teoría de la comparación social). La adaptación que existe entre el medio y el sujeto (teoría de la congruencia).

Basándose en los estudios de Campbell, Converse y Rodgers, el autor combina varias hipótesis.

El bienestar se explica por la comparación que hacen las personas entre sus estándares personales y el nivel de condiciones actuales. Si el nivel de los estándares es inferior al nivel de logros, el resultado es la satisfacción. Si el estándar es alto y el logro es menor, el resultado es la insatisfacción (Solano, 2009).

Michalos considera que su la utilización de este marco teórico es muy conveniente, relacionando esta teoría con el concepto de bienestar, los enfoques natura listicos y las teorías pragmáticas de los valores.

Dentro de estas teorías se encuentra la de Wills, citado por (Solano, 2009) quien presenta su teoría de las comparaciones sociales “hacia abajo”, queriendo decir que las personas pueden sentirse más satisfecho si se comparan con personas menos afortunadas que ellos. Esto puede hacerse de manera pasiva, comparándose con otras personas desafortunadas que son accesibles a su experiencia o de manera activa, cuando las personas intentan denigrar a los demás para que crezca su satisfacción y la distancia psicológica entre ellos y los otros.

Concepciones modernas del bienestar psicológico

Uno de los autores revisados por (Solana, 2009) es Csikszentmihalyi, quien considera que, si bien el mundo tuvo grandes progresos en cuanto a lo económico, material, esta mejora no se ve de igual manera en el bienestar de las personas. Tanta valoración a lo económico y material llevo a que las personas pusieran como prioridad ese beneficio y no el bienestar emocional.

Manteniendo estas prioridades surgen en la conciencia de manera caótica y descontrolada, pensamientos y sentimientos que interfieren con nuestras metas y objetivos; ya que estaríamos dejando de lado el sentir para accionar con el querer tener.

Poder controlar esta situación psíquica es lo que da serenidad y permite alcanzar la serenidad.

El control sobre este flujo psíquico es lo que nos da serenidad y permite alcanzar la felicidad. De igual manera el yoga, como la psicología contemporánea han diseñado técnicas para apaciguar la mente, desmantelar los pensamientos negativos.

La experiencia estar tan involucrado en una situación, y darle prioridad solo a eso, es denominado por Csikszentmihalyi, como flow o flujo. En la realización de actividades en relación a lo artístico, a la música, a los deportes, juegos y rituales, habitualmente las personas entran estado flow. El poder sentir el flow lleva a la persona a una vía de acceso a la felicidad.

Otra autora de nombre Martina Casullo, estudiosa del bienestar psicológico, considera que una persona tiene alto bienestar si tiene experiencias de satisfacción en su vida, si normalmente su estado anímico es bueno y sólo en ocasiones experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia. (María Martina Casullo y Alejandro Castro Solano, 2000). Del mismo modo Casullo junto a Solano, comentan que las investigaciones realizadas hasta el momento no han contado con un marco teórico claro, ya que no hay modelos empíricos para tomar como guía en el desarrollo de una investigación, ni en la construcción de instrumentos y su debida interpretación.

Campbell, Converse y Rodgers, definen a la satisfacción como una dimensión cognitiva, resultante de la discrepancia entre las aspiraciones y los logros alcanzados. Para ellos la satisfacción está en relación con un juicio cognitivo y la felicidad es una experiencia que puede ser de afectos positivos y/ o negativos.

Desde esta línea, citan Casullo y Solano diciendo que Carol Ryff, critica los estudios clásicos sobre satisfacción, diciendo que se considera el bienestar psicológico como ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, no teniendo en cuenta las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital y la evaluación del bienestar psicológico.

Siguiendo lo que Casullo y Solano tomaron de Ryff, el estudio del bienestar psicologico debe tener en cuenta la auto aceptación de sí mismo, un significado de vida, el sentido de crecimiento personal o compromiso y el establecimiento de buenos vínculos personales. El bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado por la sabiduría popular como felicidad.

Carol Ryff, habla de la existencia de un balance entre emociones positivas y negativas, que pueden ser independientes del bienestar psicológico. Una persona podría sentir que posee bienestar psicológico y a la vez experimentar alto nivel de emociones

negativas y bajo de emociones positivas en relación a las circunstancias del entorno. Ryff plantea un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por 6 dimensiones básicas que marcarían el bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Autoaceptación: es uno de los criterios base del bienestar psicológico donde se plantea que las personas intentan sentirse bien consigo mismo más allá de conocer conscientemente sus limitaciones. Una característica imprescindible del bienestar psicológico es tener actitudes positivas para con uno mismo. (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014)

Relaciones positivas: es la relación de confianza que una persona puede entablar con otra, vínculos afectivos y estables es una característica del bienestar psicológico. (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014)

Autonomía: capacidad para mantener la propia individualidad, su independencia, convicciones. Ante mayor autonomía, mayor es la capacidad para resistir la presión social y así regular su comportamiento. (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014)

-Dominio del entorno: es la habilidad que presentan las personas para elegir, desarrollar entornos favorables para satisfacer sus deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces para poder modificar el entorno en relación a sus deseos y necesidades.(Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014)

-Propósito en la vida: es la capacidad para poder establecer metas, objetivos para llevar a cabo en la vida y así lograr una mejor calidad de vida. (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014)

-Crecimiento personal: toda persona necesita del esfuerzo para poder lograr lo que busca y de esa manera desarrollarse como una persona de deseo y satisfecha. (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014)

Desde la perspectiva humanista, el bienestar psicológico se considera como una meta global del hombre a lograr por sí mismo, y para su comunidad, a partir de la formación de un ser humano superior. (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014)

Para poder medir las dimensiones de su modelo, Carol Ryff elaboro un instrumento “La escala de bienestar”. Existe una versión en castellano, traducida por Díaz, que cuenta con confiabilidad y validez.

Desde el comienzo hubo una relación entre Psicología del deporte con bienestar psicológico, pero la realidad es que se asocia en mayor medida la actividad física o ejercicios con el bienestar psicológico. Un ejemplo de ello son los estudios que se realizan sobre los beneficios que tiene la realización de ejercicios sobre la salud psíquica. Se puede establecer una relación entre algunos conceptos de la Psicología del deporte y el bienestar psicológico para evaluar el rendimiento deportivo. Estos correlatos son: autodeterminación, afrontamiento, afecto positivo y autoeficacia.

-Autodeterminación: conceptos claves en la teoría de la autodeterminación es el de las necesidades psicológicas básicas las cuales se definen como innatas, universales y esenciales para la salud y el bienestar. Son aspectos naturales de todos los sujetos. Mientras las personas puedan satisfacer estas necesidades básicas van a poseer un buen funcionamiento, pero no así cuando estas necesidades no estén completas, mostrando síntomas como enfermedades y mal funcionamiento.

-Afrontamiento: en distintos estudios se ha demostrado que aquellas personas que poseen alto bienestar psicológico, pueden afrontar una situación dirigiéndose al problema y la emoción, y aquellos con bajo bienestar psicológico su forma de afrontamiento, es pasiva y llevada a la evitación. (Alicia Romero Carrasco, Alexandre García-mas, Robert Brustad, 2009)

-Afecto positivo: la actividad de alguien que realiza un deporte está limitado por su estado de ánimo, tanto por la dificultad percibida en relación a la actividad a realizar y por el grado de confianza. Ya sabido es que el estado de ánimo, es variable y muy influyente al momento de hacer cualquier tipo de actividad. Por tal motivo es tan importante tenerlo en cuenta al momento de hablar de psicología del deporte y bienestar psicológico. (Alicia Romero Carrasco, Alexandre García-mas, Robert Brustad, 2009)

-Auto eficiencia: durante actividades las deportivas se dan diferentes cambios emocionales que son impredecibles, y lo que generan emocionalmente es similar a lo vivido en una situación de estrés. Para poder afrontar estas situaciones se necesita poseer ciertos recursos eficaces, por eso la autoeficacia se percibe como el conjunto de juicio que cada individuo hace sobre sus capacidades; a partir de eso organiza y ejecuta sus actos. Los factores personales, de conducta y del ambiente actúan interactuando entre sí. (Alicia Romero Carrasco, Alexandre García-mas, Robert Brustad, 2009)

En relación a la aplicación práctica del bienestar psicológico en el deporte, es importante evaluar las dimensiones relacionadas con auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas y autonomía, al momento de predecir la actividad física en niñas/os y jóvenes. Necesario para lograr seguridad en sí mismo, tener a su vez relaciones

de confianza con otros, y poseer autodeterminación. (Alicia Romero Carrasco, Alexandre García-mas, Robert Brustad, 2009)

***Bienestar psicológico, actividad física y deporte***

Es un hecho evidente la relación que existe entre la actividad física y el deporte con el bienestar psicológico. Como se sabe el realizar actividad física, no solo mejora la salud física y psíquica, sino que también tiene efectos sobre el descenso de la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida. Un estudio revisado (Sara Marquez,1995) cuyos autores son Weyerer y Kupfer, indica que existe una relación directa entre trastorno somático y psicológicos; y por lo tanto las personas con alteraciones físicas tienen mayor probabilidad de desarrollar problemas psicológicos.

Ya estudiado en muchas investigaciones es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la práctica de la actividad física o deporte, entre los beneficios que genera la actividad física a nivel psicológico se puede nombrar los siguientes:

- mejora la autoestima
- genera sensación de bienestar
- satisfacción y deseo sexual
- disminución de la ansiedad
- disminución de estados depresivos
- mejora en el rendimiento intelectual.

Entre los tipos de actividades considerados como los que brindan mayores beneficiarios para el desarrollo del bienestar psicológico se encuentran, los de tipo aeróbicos y rítmicos, el correr, el andar en bici, el nadar. Todas estas actividades se considera que poseen un papel importante en la prevención de trastornos psíquicos, logrando que las personas sean menos susceptibles a los factores causantes de los mismos.

El termino bienestar psicológico hace referencia a la satisfacción, a la felicidad en la vida. Las personas que son activas, aquellas que realizan actividad física, deportes tienen una percepción más positiva que aquellos que son inactivos. Se relaciona también que el bienestar, la felicidad que genera en las personas el realizar actividad física puede estar asociado al placer y la diversión que generan los mismos. Otra explicación para la relación que existe entre la actividad física y el sentimiento de bienestar, felicidad, es que al hacer ejercicio se producen en el sistema nervioso cambios creciendo los niveles de auto-eficacia, y aumentan las posibilidades para el contacto social.

Ya que el ejercicio mejora el estado de ánimo, definidos como estados de activación emocional o afectiva, cuya duración varia y no es duradera, puede ser la explicación a que mucha gente realice ejercicio por tiempo prolongado.

El realizar actividad física, genera el aumento del bienestar psicológico, disminuyendo tanto los aspectos depresivos, la ansiedad al igual que el estrés.

Con respeto a los aspectos depresivos, se conoce que un gran número de personas sufren en algún momento de su vida de depresión, llegando en algunos casos a situaciones extremas. Existen factores que pueden explicar los efectos anti-depresivos que tiene la realización de ejercicio.

Entre ellos, Sara Marquéz, cita a aquellos factores enunciado por Sime:

-Incremento del flujo sanguíneo y de la oxigenación, logrando efectos positivos en el sistema nervioso.

- aumento de niveles de norepinefrina, cuando estos niveles están bajos se asocia a aspectos depresivos.

- sensación de autocontrol, alejándose la persona de estados de depresión

- mejora en la imagen corporal y en el auto concepto.

Tomando todos estos beneficios el autor de los mismos, propone, que hay que animar a la gente a que corra con alguien que lo acompañe, lo incentive; animar a las personas a que realicen ejercicios haciéndoles conocer los beneficios físicos y psíquicos que tiene el hacerlo. Las personas deben proponerse metas, las cuales puedan ser logradas de manera progresiva y mientras poder generar momentos de diversión, bienestar, sentimiento de confianza, y amor propio.

En los tiempos que vivimos, no es necesario que ocurran situaciones estresantes para estar ansiosos, preocupados, el hecho de la forma de vida cotidiana genera a la mayoría de la mayor parte de la población momentos de ansiedad. Si bien la ansiedad se diferencia de la preocupación por no poseer un estímulo claro o especifico, en las comunicaciones habituales muchas veces son utilizados como sinónimos. Aunque todavía no se conoce con exactitud cuáles son los efectos reductores de la ansiedad del ejercicio, se han tenido en cuenta muchas consideraciones. Entre ellas, se conoce que el ejercicio para tener efectos positivos sobre la ansiedad debe realizarse entre 20 min y una hora, durante por lo menos 3 veces a la semana, y se deben realizar respiraciones un poco más profundas sin llegar al cansancio extremo.

Al llegar al individuo una demanda, ya sea generada por el mismo o por el ambiente, se genera una situación de estrés, la cual puede ser sorteada de distintas maneras, dependiendo de la sensación de amenaza que genere.

La respuesta al estrés está compuesta por una parte psíquica, irritabilidad, ansiedad, pérdida de control, el comportamiento puede ser que aparezcan temores, perdida de la capacidad de dormir, y de la capacidad verbal, por ultimo fisiológicamente puede aparecer, las pupilas dilatadas, aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión, junto con tensión muscular.

En personas ejercitadas ante una situación estresante los niveles de ansiedad son más bajos que en aquellas personas sedentarias y mejor recuperación de la frecuencia cardiaca. Para que el ejercicio tenga mejores resultados sobre el estrés, debe tener características como que se puedan realizar al aire libre, que sea aeróbico, predecible y repetitivo. Por estos motivos es que se recomiendan actividades como correr, nadar, andar en bici. (Sara Marqués,1995).

## Capitulo II: Actividad física

### *Definición de actividad física*

Actividad Física, son todas aquellas actividades que llevamos a cabo a lo largo del día y que para realizarse necesitan cierto grado de energía, la cual se va consumiendo por el movimiento del cuerpo.

Ejercicio Físico, va a ser aquella actividad física que se realice con cierta intención, planificación, repetidamente. Y cuyo objetivo será mantener o mejorar la forma física.

Podría decirse que es cualquier movimiento físico que se realiza para conservar o recobrar la salud. (Miguel Ángel Prieto Bascon, 2011)

Componentes de la actividad física:

Existen distintos componentes dentro de la actividad física, de los cuales tres se consideran de mayor importancia para el desarrollo del bienestar físico y de un buen estado de salud, estos componentes son Resistencia Cardiorrespiratoria o cardiovascular, flexibilidad y composición corporal.

1) Resistencia Cardiorrespiratoria o cardiovascular: se conoce como la capacidad que posee un organismo de soportar un determinado esfuerzo durante cierto periodo de tiempo.

Desarrollando la Resistencia Cardiorrespiratoria, a través del ejercicio físico se logran grandes beneficios para la salud, entre ellos se encuentras:

. Aumenta el tamaño y grosor del corazón

. Aumenta el riego sanguíneo y la capacidad de transportar nutrientes y oxigeno

. Mejora la capacidad pulmonar

. Favorece el crecimiento del cuerpo, fortaleciendo los huesos y músculos

. Mejora la coordinación de movimientos

. Mejora la capacidad de soportar esfuerzos durante más tiempo

Se conocen ejercicios específicos que sirve para el desarrollo de la Resistencia cardiorrespiratoria, pero existen actividades que se pueden realizar diariamente que son útiles para desarrollarla, como lo son el patinar, andar en bici, nada, también son útiles las clases aeróbicas, baloncesto, trote, entre otros.

2) Flexibilidad: es la aptitud que posibilita el recorrido máximo de las articulaciones, brindando a la persona gran nivel de agilidad y destreza. Tiene varios beneficios el desarrollo de la flexibilidad, algunos de ellos son:

. Previene las lesiones

. Mejora los movimientos de las articulaciones

. Mejora la circulación de la sangre

. Aumenta la elasticidad de los músculos

Para reducir la tensión muscular y lograr elasticidad es necesario realizar elongaciones durante la práctica del ejercicio físico y al finalizar el mismo.

Mantener una buena flexibilidad es de suma importancia para evitar posibles lesiones, sobre todo en la vida adulta.

3) Composición Corporal: es la relación existente entre la grasa, vendría a ser el tejido adiposo, y la parte magra, que es el musculo y los huesos.

La parte de tejido adiposo, está compuesta por lípidos, agua, electrolitos y proteínas; mientras que la parte magra está compuesta por el tejido óseo, que cuando la persona llega a su máximo se mantiene fijo, y el tejido muscular, el cual puede aumentar tanto peso y volumen si se trabaja para ello.

El estudio de la composición corporal es muy importante para la evaluación del estado nutricional de la persona porque da la posibilidad de cuantificar las reservas corporales del organismo y así poder tomar decisiones adecuadas sobre la alimentación y el ejercicio físico que sea más adecuado.

***Actividad Física y Salud***

En la actualidad se conoce que hay enfermedades que bien se podrían prevenir o mejorar con la realización de actividad física y hábitos de vida saludable. La actividad física aporta beneficios tanto desde el punto de vista físico, el psíquico, y lo social, porque ayuda a mejorar la autoestima, a la integración y relaciones sociales, en la interacción con el entorno. En los días que nos toca vivir como sociedad, se hace complicado poder llevar adelante una buena ejercitación física, adecuada y acorde a las necesidades de cada uno. Pero es muy importante que los sujetos comiencen a darle un lugar de prioridad para su bienestar, ya que realizar una práctica física en forma continua brinda muchos beneficios para nuestro cuerpo físico, algunos de ellos son en relación directa con los aparatos o sistemas corporales.

Aparato circulatorio: el musculo del corazón se desarrolla de tal manera que se desarrolla más grande y fuerte, así la frecuencia cardiaca disminuye ya que la cantidad de sangre que bombea es mayor. Se consigue una mejor circulación de la sangre y más capacidad de transporte de oxígeno. También la actividad física favorece a la eliminación de grasa en las arterias previniendo ciertas enfermedades en relación.

Aparato respiratorio: se aumenta el volumen de los pulmones y con ello la capacidad de oxigenación.

Aparato locomotor: el ejercicio posee beneficios sobre, músculos, huesos y articulaciones, todos ellos constitutivos de este aparato o sistema. Al aumentar la masa muscular, se favorece el riego sanguíneo en los tejidos. Se flexibilizan las articulaciones previniendo posibles lesiones. Se produce también la calcificación de los huesos, muy importante para el fortalecimiento de los mismos, evitando al mismo tiempo lesiones. (Miguel Ángel Prieto Bascon, 2011)

Sistema Nervioso: realizar ejercicio físico fortalece la autoestima y la imagen corporal, dos conceptos que es necesario tener en cuenta en situación de depresión, ansiedad o estrés, promoviendo la relajación y el descanso. (Miguel Ángel Prieto Bascon, 2011)

***Actividad física y beneficios psicológicos***

Dentro de las actividades físicas que más se han investigado en relación a los beneficios de carácter psicológico que pueden provocar se encuentran, el caminar, nadar, correr, montar en bicicleta, y el aerobic. La mayoría de esas investigaciones coinciden en que el realizar estas actividades ayuda en la prevención de trastornos mentales, ya que las personas serian menos susceptibles a los factores causantes de ciertos trastornos.

Una explicación de los posibles beneficios de la actividad física sobre la salud mental, fue planteada por Folkins y Sime en el año 1981, quienes lo presentan en resumidos puntos:

- Mejorar la aptitud lleva a la sensación de control, y así al sentimiento de bienestar.

- El ejercicio aeróbico facilita el entrenamiento mediante retroalimentación.

- El ejercicio aeróbico al ser una forma de meditación, puede llevar a producir un estado alterado de conciencia.

- Realizar actividad física puede producir distracción en relación a estímulos que producen ansiedad.

Algunos de los beneficios psicológicos que genera el llevar a cabo actividad física son: cambios positivos tanto en la autopercepción como en la confianza de la persona que lo realiza; aumento de la confianza en sí mismo, cambios positivos en los estados emocionales, alivio de la tensión, de estados depresivos, ansiedad, de la tensión premenstrual; incremento del bienestar mental y de la energía, claridad y alerta en los pensamientos, aumento también de la diversión por el ejercicio físico y las relaciones sociales, así también como estrategias de enfrentamiento positivas.

A causa de todos estos beneficios profesionales de la salud recomiendan a la población realizar actividades físicas cotidianamente, pasando de lo aérobico a lo anaeróbico, buscando el entretenimiento, la relajación, diversión entre otras cosas. Tomando globalmente los beneficios psicológicos de la actividad física se pueden nombrar:

- El ejercicio se asocia a la reducción de la ansiedad
- El ejercicio puede asociarte a la disminución de los niveles de depresión, teniendo en cuenta que tanto la depresión como ansiedad son generan disminución en la capacidad de enfrentar una posible situación de estrés.
- El ejercicio se puede utilizar de manera complementaria en el tratamiento de estados depresivos, en conjunto son terapias o psicofármacos.
- El ejercicio puede ser de ayuda en la reducción del estrés, disminuyendo la tensión muscular, y recuperación de la frecuencia cardiaca.
- El ejercicio puede tener beneficios en la salud mental, tanto en hombres como en mujeres, y en todas las edades.

La actividad física tiene efectos emocionales para todas las personas, hombres y mujeres, generando emociones positivas como, diversión, alegría, autosatisfacción, confianza, orgullo, entusiasmo, excitación. Por su parte, los estados anímicos, aquellos de activación emocional o afectiva no permanentes, también se benefician con la actividad física.

Una forma de estado de ánimo inducido por la actividad física es el Runnig high y hace referencia a lo que sienten las personas cuando están corriendo, el sentimiento no solo es psicológico, físico, sino que podría pensarse que ocurre algo a nivel místico, o como un estado alterado de conciencia. Es un sentimiento que se puede comparar con aquello que se siente en momentos de extrema felicidad y placer. Como característica de este estado se puede nombrar la pérdida del miedo, ansiedad e inhibición, acompañado con sentimientos de gratificación y diversión. En ese momento la persona siente que llego a la sima de un funcionamiento pleno, sin restricciones y sin esfuerzo. Se definió este momento como aquel donde la persona siente una sensación de euforia, espontaneidad, bienestar y ausencia de barreras en el tiempo y espacio. (Sara Márquez, 1995)

Beneficios psíquicos del correr:

- Incrementa la capacidad de voluntad y de autocontrol,
- Genera disminución de la ansiedad y el estrés
- Baja el nivel de agresividad y de depresión
- Estimula la creatividad, la capacidad afectiva

- Mejora la memoria y la autoestima (Alicia Carrera Hernández, 2015)

***Running***

Desde hace más de dos millones de años que el hombre pone en práctica la posibilidad de correr largas distancia, ya que posee cinco factores fundamentales para llevarlo a cabo; estos son: energía, resistencia, estabilidad bipodal o vertical, termorregulación y respiración.

Runnig, footing, salir a correr son las diversas maneras de nombrar la acción de la carrera continua. Running es el acto de correr, es la marcha que en intervalos regulares los dos pies no tocan el suelo, se dice que mecánicamente es la consecución continua del caminar. (Alicia Carrera Fernández)

Anteriormente al auge que tiene el running en la actualidad, las personas que corrían eran aquellas que lo realizaban como un complemento de alguna otra actividad o deporte, o aquellos competidores de atletismo.

Hoy en día el Running es una actividad que la realizan personas de todas las edades, hombres y mujeres, de distinto estrato socio- económico, es llevada a cabo, como recreación, deporte, por salud, de manera individual o grupal y en distintos ámbitos, tales como clubes, instituciones, previos deportivos o espacios públicos.

Esta actividad que se lleva a delante por un porcentaje cada vez mayor de personas tiene muchos beneficios, tales como, mejora el sistema cardiovascular, la función cognitiva y pulmonar, disminuye el riesgo de padecer infartos y anginas de pecho. Además, aumenta el colesterol bueno y reduce el riesgo de coágulos, mejorando la eficacia de los pulmones y correr mantiene la elasticidad de las arterias, protegiendo al cuerpo del colesterol malo y la arteriosclerosis.

Mantiene útiles los tejidos musculares, ligamentos y tendinosos. Sin ejercicio, nuestros huesos y músculos se debilitan y deterioran progresivamente. Una actividad física de intensidad moderada, como es el salir a correr varios días por semana permite fortalecer los músculos de todo el esqueleto y ayuda a prevenir la osteoporosis. (Alicia Carrera Fernández)

Correr ayuda a mejorar la flexibilidad6 y potencia la coordinación, dos elementos fundamentales para garantizar una vida confortable y autosuficiente a edades avanzadas. Por otra parte, correr mejora y aumenta la autoestima y la autoconfianza, ya que es el que más fácilmente permite comprobar cómo día a día vas superando obstáculos, mejorando marcas y cumpliendo objetivos planteados. También, reduce el estrés y la ansiedad, es decir, mediante la descarga de energía y la eliminación de presiones y tensiones

acumuladas. Ya que, si se reducen las tensiones emotivas y ambientales, se aleja la posibilidad de padecer otras enfermedades. (Alicia Carrera Fernández)

Para aquellas personas que corren de manera grupal, su interés no es solamente el bienestar psíquico y físico que genera el running, sino también el poder relacionarse, sociabilizar con otras personas; implica compartir una meta y conseguir apoyo en los momentos donde aparece el desgano.

Por todos los beneficios anteriormente mencionados es que esta práctica del "running" aumenta exponencialmente año a año, donde en los últimos 8 años los eventos donde se realiza el running ha aumentado su convocatoria en un 300% y se prevé su consecutivo aumento.

## Marco Metodológico

### Diseño

El tipo de estudio de esta investigación es descriptivo (Hernández Sampieri, 2006), ya que intenta especificar las características del fenómeno estudiado. El diseño es de tipo transversal, ya que la recolección de datos se llevó a cabo en un solo momento, cuyo objetivo fue describir la interrelación entre variables en un momento determinado. (Hernández Sampieri, 2006). El estudio utilizó la modalidad de investigación de campo por fuentes primarias, ya que los datos fueron recolectados desde la misma población.

Esta investigación se llevó a cabo bajo un enfoque mixto, cuantitativo-cualitativo. Es mixto ya que, por un lado, de modo cuantitativo se puede lograr una medición controlada, y desde el aspecto cualitativo, hace foco en comprender aquellos fenómenos objetos de investigación de una manera contextualizada. (Hernández Sampieri, 2006)

### *Identificación y definición de variables*

Para la investigación se tuvo en cuenta la categoría de análisis bienestar psicológico de runners de la ciudad de Funes.

*Definición conceptual*

Ryff define el bienestar psicológico como un concepto multifacético y dinámico que incluye dimensiones subjetivas, sociales, y psicológicas, así como comportamientos relativos a la salud. (Romero Carrasco, Alicia E.; Brustad, Robert J.; García Mas, Alexandre, 2007)

Carol Ryff, realiza un critica a aquellas teorías que consideran el bienestar psicológico solo por la ausencia de malestar, dejando de lado la autorrealización, el ciclo vital y la evaluación del bienestar general (María Martina Casullo y Alejandro Castro Solano, 2000).

*Definición operacional*

Para valorar el bienestar psicológico de los runners de la Ciudad de Funes se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, traducida y adaptada al español por Díaz, 2005. Se realizaron entrevistas semi dirigidas para identificar más específicamente la inferencia del aislamiento social en el bienestar psicológico de los runners de la Ciudad de Funes.

### *Área de estudio*

La investigación se llevó a cabo en runners de la Ciudad de Funes de la provincia de Santa Fe. (www.funes.gob.ar/ciudad/bienvenidos), la misma primeramente llamada Villa San José o San José de los sapos, Conformando el sector noroeste del área metropolitana, se ubica a 15 km al oeste del microcentro de la ciudad de Rosario y a 310 km al norte de Capital Federal y 390 km al sureste de Córdoba. Según el Censo Nacional 2010 la ciudad contaba ese año con 23.520 habitantes

La misma es apreciada por contar con un aeropuerto internacional, nombrado "Islas Malvinas", la autopista Rosario- Córdoba.

Ofrece variadas posibilidades de desarrollo económico en gastronomía, inmobiliario, comercial, al mismo tiempo que brinda gran cantidad de espacios verdes con fines recreativos, deportivos y comerciales.

***Participantes***

La población estuvo integrada por runners de la ciudad de Funes. Participaron en la muestra de manera voluntaria y anónima 36 runners de ambos sexos siendo un 52,8% mujeres y un 47,2 % hombres, dentro de un grupo etario que abarca entre los 18 y 70 años. El muestreo fue incidental o por conveniencia.

***Técnicas e instrumentos***

La técnica utilizada para el presente estudio fue el cuestionario. Se utilizaron dos instrumentos. Por un lado, la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, 1989, de tipo Likert. El modelo sugerido por Ryff (1989) es el del modelo multidimensional de bienestar psicológico, está compuesto por seis dimensiones que abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, como se encuentra en el mundo, la valoración que realiza y el significado que le da a su vida. Estas seis dimensiones propuestas por el autor son: auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Por otro lado, se utilizó un cuestionario creado *ad hoc* para la recolección de datos sobre los hábitos de entrenamiento de los participantes y para indagar el bienestar psicológico durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.

En un primer momento se administró el cuestionario sobre hábitos de entrenamiento, el cual constituía 17 preguntas, con el propósito de obtener datos en relación a los hábitos deportivos de los participantes durante, y después del aislamiento social, preventivo y obligatorio, así como también obtener datos en relación al bienestar

psicológico en aquel momento y como sintieron los runners al resto de la sociedad en relación a su actividad física.

Luego se administró la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) la versión adaptada al español (Díaz, Darío; Rodríguez-Carvajal, Raquel; Blanco, Amalio; Moreno-Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen; Dierendonck, Dirk van, 2006).

La Escala de Bienestar psicológico está constituida por de 39 ítems y está compuesta por seis dimensiones. Para completar la Escala de bienestar psicológico de Ryff, el participante deberá seleccionar una respuesta en una escala de valoración que va de 1 a 6 que refleja cuan de acuerdo o en desacuerdo esta respecto de cada una de las 39 afirmaciones que componen la escala. El instrumento mide seis dimensiones o atributos positivos del bienestar psicológicos:

Auto-aceptación: Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones

Relaciones positivas con otras personas: son las relaciones de confianza que la persona puede establecer con otros, mantener relaciones sociables estables, tener amigos en los que pueda confiar.

Autonomía: hace referencia a la habilidad de la persona para poder mantener su propia individualidad, sus convicciones, como así también su independencia y autoridad personal en diferentes contextos sociales.

Dominio del entorno: es la capacidad personal para escoger o producir entornos propicios, para lograr cumplir los deseos y necesidades propias, es una forma de generar la realización y satisfacción de aquello que se desea.

Propósito en la vida: capacidad que poseen las personas para establecer metas y objetivos, y para poder lograrlos.

Crecimiento personal: las personas necesitan de esfuerzo para poder logar lo que buscan, para satisfacerse, y llegar a triunfar.

Medidas de Ryff:

Auto-aceptación: Sumar ítems 1, 7, 13, 19, 25 y 31

Relaciones positivas: Sumar ítems 2, 8, 14, 20,26 y 32

Autonomía: Sumar ítems 3, 4,9.10, 15, 21,27 y 33

Dominio del entorno: Sumar ítems 5, 11, 16, 22, 28 y 39

Crecimiento personal: Sumar ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, 38

Propósito en la vida: Sumar ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29

Invertir los ítems 2, 4, 5, 8, 9, 13, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 36

Para el cálculo de los resultados se tomaron como parámetros para bienestar psicológico general, un intervalo de 39 a 104, nivel medio de 105 a 169 y nivel alto de 170 a 234.

Para las 6 dimensiones los parámetros que se tomaron fuero:

Para las dimensiones Auto aceptación, Relaciones positivas, Dominio del entorno y propósito en la vida un intervalo para nivel bajo que va de 6 a 36, nivel medio de 17 a 26 y para el nivel alto de 27 a 36.

En cuanto a la dimensión Autonomía el intervalo fue para nivel bajo de 8 a 21, nivel medio de 22 a 34 y nivel alto de 35 a 48. 43

Para la dimensión de crecimiento personal se tomaron los intervalos para niveles bajo de 7 a 18, nivel medio de 19 a 29 y nivel alto de 30 a 42

***Procedimiento***

La elección de la población de estudio fue por conveniencia, ya que eran personas dispuestas a participar de la ciudad de Funes.

Se les explicó a los participantes que se trata de un estudio llevado a cabo por una estudiante de la carrera de Licenciatura de Psicología y que el mismo es con fines de realizar su tesis de grado. También se les hizo saber que los datos obtenidos son anónimos y que solo serán utilizados para llevar a cabo la investigación.

La encuesta fue enviada a través de WhatsApp, por un formulario realizado a través de *google forms*, siendo los mismos de autoadministración.

Los participantes aceptaron participar de la investigación de manera voluntaria, conociendo por es realizada, con que objetico, y que los datos obtenidos son anónimos, y que solo serán utilizados para esta investigación.

***Consideraciones éticas***

Los sujetos aceptaron la participación de manera voluntaria. Se les informó sobre los objetivos de la investigación, y se les garantizo el anonimato y reserva de los datos. Se les informo también que los mismos solo fueron utilizados para los objetivos de la investigación.

## Resultados

### Característica de la muestra según sus hábitos deportivos

A continuación, se exponen los datos analizados del presente estudio.

Primeramente, se describe la muestra a partir de los datos obtenidos en el cuestionario de hábitos deportivos, y luego se analiza los datos obtenidos en la encuesta Escala de Bienestar Psicología de Carl Ryff. (Díaz, Rodríguez-Carbajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, & Dierendock, 2006).

Los datos obtenidos tanto del cuestionario, como de la encuesta Escala de Bienestar psicológico, fueron enviados vía correo electrónico, a los participantes y recibidos de igual modo.

La muestra estuvo conformada por 36 participantes, todos runners pertenecientes a la ciudad de Funes. El 52, 8% eran hombres, y el 47,2% eran mujeres.

El rango etario está conformado por un 57% entre 25 y 39 años, un 27% entre 40-54 años, un 11% entre 55-69 años y 2% de más de 70 años.

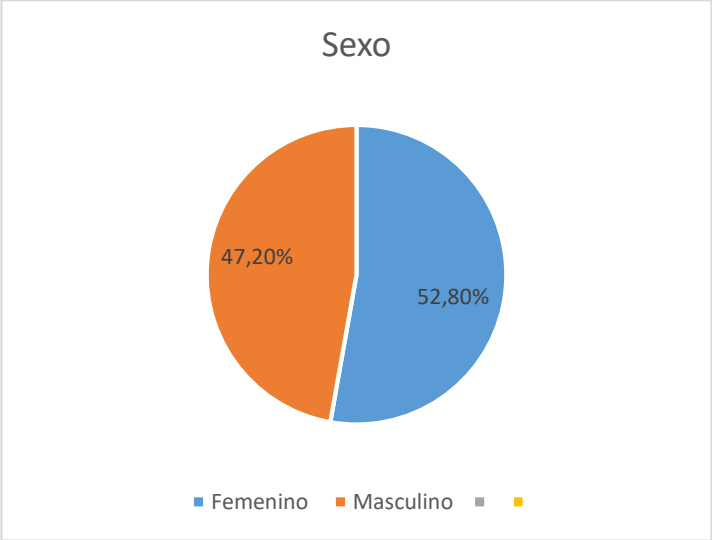



*Figura 1: descripciones de la muestra por sexo*

Fuente: elaboración propia

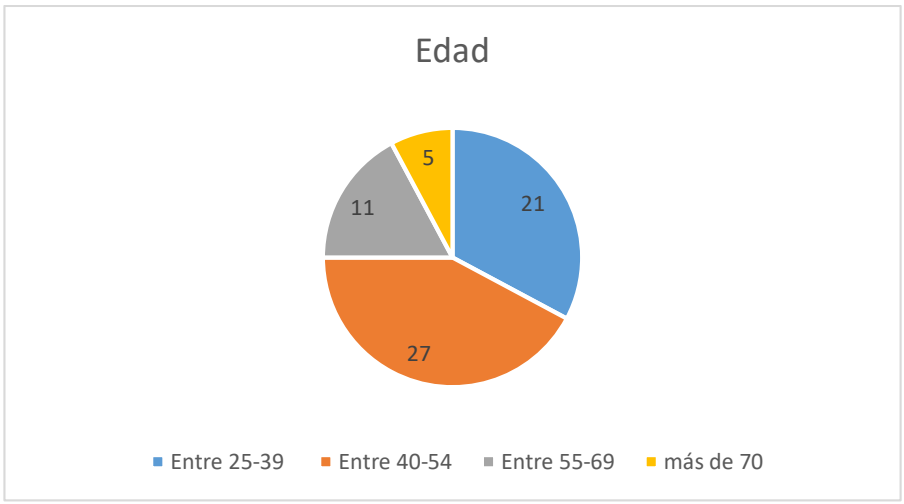



*Figura 2: descripciones de la muestra por edad*

Fuente: Elaboración propia

De los 36 participantes, antes del aislamiento social, preventivo y obligatorio salían a correr en un 53% entre 1 y 3 veces por semana, un 33% lo hacía entre 3 y 5 veces por semana y el 14% restante entre 5 y 7 veces por la semana. La mayor parte de la muestra salía a correr entre 1 y 3 veces por semana.

En relación al motivo de realizar running un 50 % lo hace por recreación, mientras que un 25% lo realiza por competición y el otro 25% lo hace por cuestiones de salud.

El 95% de la muestra sintió diferencias en su estado anímico cuando durante el aislamiento social preventivo y obligatorio no se pudo salir a correr. El 5% restante que afirma no haber sentido diferencias en su estado anímico, corresponde a dos participantes que corren entre 1 y 3 veces por semana.

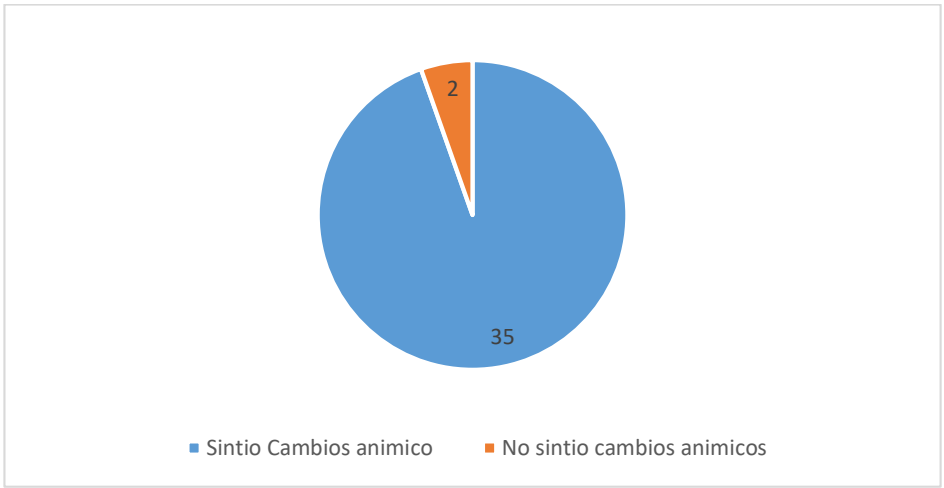



*Figura 3: Relación entre el dejar de correr y cambios en el estado de ánimo*

Fuente: Elaboración propia

Aquellas personas que, sí notaron cambios en su estado anímico, la gran mayoría, 54%, notó inquietud. Los otros dos estados de ánimo que obtuvieron puntuaciones más elevadas fueron nervios y tristeza con un 14% cada uno. Un 11% de la muestra sintió frustración al no poder salir al correr y el resto de los resultados varían entre enojo, angustia, ansiedad.

En cuanto a la pregunta que hace referencia a si tuvieron o no la necesidad de salir a correr durante el aislamiento, social, preventivo y obligatorio, el 100% respondió que sí tuvo la necesidad de salir a correr. A continuación, se exponen verbalizaciones de los participantes que ilustran los motivos por los cuales sintieron la necesidad de salir a correr y además muestran una relación entre el correr y la salud mental.

En sus respuestas está implícito que uno de los beneficios del correr, más allá de lo propiamente físico, es la salud mental.

Por ejemplo, uno de los participantes mencionó, "no hacer actividad física va en contra de lo que es lograr y mantener buen estado de salud físico y mental". Otro de los participantes adjudicó: "Sí! Me lo pedía el cuerpo, la cabeza. Y no poder hacerlo me generaba enojo". "Sí, porque el encierro me provocaba mucha angustia". "Porque es una forma de desaparcar tensiones y lo necesite". "Por una cuestión de salud mental. Lo necesitaba"

Otro de los sujetos manifestó: "Lo sentía porque lo considero calidad de vida, contacto con la naturaleza, limpieza física y mental. Para mí correr es una Meditación en movimiento. Yo con mi respiración, presente. Funes es lugar semi rural, con caminos despejados donde la circulación es mínima o nula; por lo que siempre considere ridícula la prohibición generalizada."

En relación a la pregunta ¿cómo siente que tomó el resto de la población que no corre, el hecho de que algunas personas salieran a correr sin que esté autorizado hacerlo?

Un 58% respondió que se sintió criticado, un 40% se sintió juzgado, y solo un 2% se sintió comprendido.

Este 2% represente a un participante cuya respuesta fue la siguiente: "No, para nada. Creo que en general en el barrio fue bien visto. Cada uno a su manera necesitó salir. En la cuadra nos pusimos de acuerdo y caminábamos, nadie dijo nada."

Haciendo referencia a la pregunta sobre si habían sufrido algún tipo de agresión por el resto de la población que no corre, por el hecho de salir a correr cuando no estaba permitido hacerlo, el 56% respondió que sí. Algunas de las respuestas dadas fueron las siguientes:

"Sí. Me insultaron. Quédate encerrada, no vez que no se puede salir, lpqtp"

“Sí, me tiraron el auto encima”

“Sí, insultos tratando de generar culpa”

Algunos de los participantes que no sufrieron ningún tipo de agresión hacen alusión a que sí conocen personas a las que las han agredido, otros directamente no salieron a correr cuando no se podía. Un porcentaje más bajo fue el que salió a correr y no recibió ningún tipo de agresión.

Un 31% de los participantes sintió que se culpó a los corredores de contagiar covid-19, un 22% respondió que no sintieron que se quiso culpar a los corredores de contagiar covid-19 y el resto da otro tipo de respuestas, representadas en las siguientes:

“Lamentable. La gente estaba sin información”. “Yo creo que no, hubo mucha información cruzada y las personas culpaban a todos de todo”. “El lugar más seguro es estar al aire libre practicando un deporte”. “Había mucha ignorancia al respecto. Cada uno necesitaba salir para lo que sea... una vez cuando sólo se podía caminar en cercanía de tu casa salí a correr y uno de arriba de un auto me hizo señas como q estaba prohibido... seguí corriendo”

Las respuestas a la pregunta ¿Que sintió en el momento que se autorizó salir a correr? Fueron en un 59% alegría, 23% alivio y 18% tranquilidad.

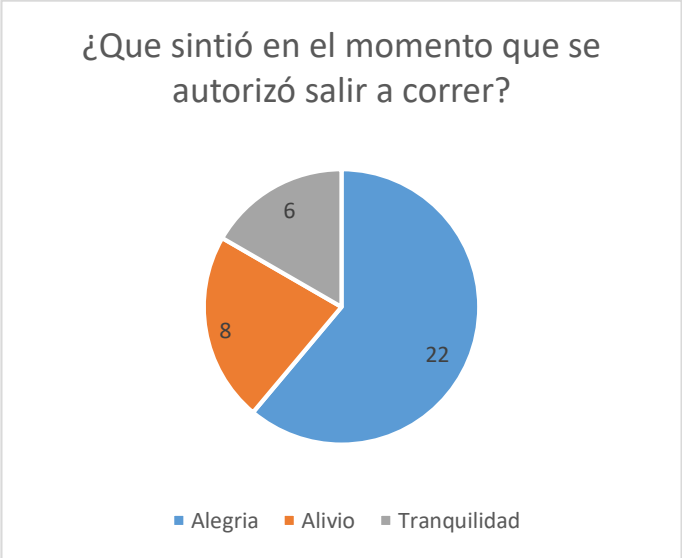



*Figura 4. Distribución de la muestra en función de lo que sintieron al poder volver a correr*

Hoy en día el 100% de los participantes corren, 41% sale entre 1 y 3 veces por semana, 31% corre entre 3 y 5 veces a la semana y un 28% lo hace entre 5 y 7 veces a la semana.

En relación a la cantidad de veces por semana que salían a correr antes del aislamiento, social, preventivo y obligatorio y la cantidad de veces que corren hoy en día, se observó que aumentó el número de corredores que lo hacen entre 5 y 7 veces por semana, manteniéndose prácticamente el mismo porcentaje en aquellos que corren entre 5 y 3 veces por semana y bajando la cantidad de sujetos que corren entre 1 y 3 veces a la semana.

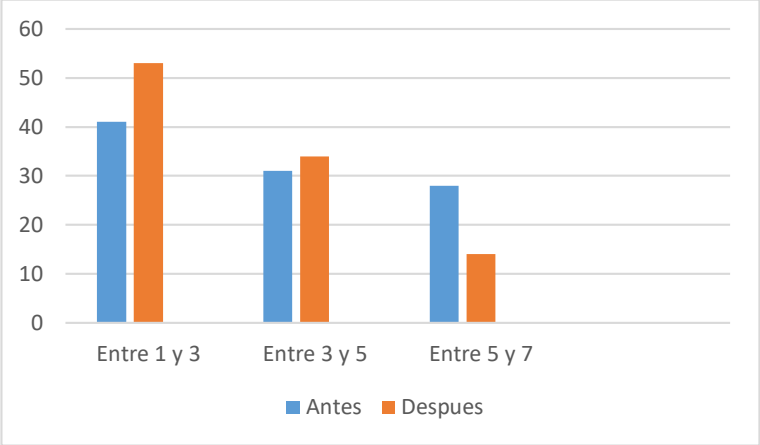



*Figura 5. Comparación de la cantidad de veces por semana que los sujetos corrían antes y después del aislamiento*

Para concluir con el cuestionario en relación a sus hábitos de actividad física en relación con el aislamiento social, preventivo y obligatorio la pregunta final fue la siguiente: ¿considera que no poder salir a correr durante el aislamiento, social, preventivo y obligatorio afectó de alguna manera su bienestar psicológico? ¿Cómo?

A esta pregunta el 100% respondió que el hecho de no poder salir a correr afectó su bienestar psicológico. Al respecto, uno de los participantes mencionó: “Sí, el simple hecho de que te prohíban hacer una actividad que permite relajarse, sentirse vivo, recrearse y activar el cuerpo es traumático. Te prohíben lo que te hace sentir vivo”. Otro de los sujetos manifestó: “Sí lo hizo y sentí realmente un cambio muy notorio en mi humor y en mi forma de relacionarme con mi familia estando más irritable y sensible”. Otras personas mencionaron: “Sí me sentí muy deprimida y angustiada”

“Sí, totalmente. El deporte es salud física y mental”. “Yo sufro ansiedad y salir a correr es una tranquilizante natural, mientras no podía correr tuve muchos ataques de ansiedad”. “Sí por supuesto. Aún estoy bajo tratamiento. A fines de mayo 2020 sufrí un pico de stress o ataque de ansiedad del que me costó dos meses recuperarme. Lo pase bien mal y estando solo en casa. Me iba a dormir con 90 pulsaciones cuando

habitualmente en reposo he llegado a bajar incluso por debajo de 40 en picos de entreno."

En todas estas respuestas vemos como los protagonistas de esta actividad física, que es el running, asocian en una relación directa, su malestar, angustia, estados depresivos y de ansiedad al hecho de no poder correr. Se observa claramente cómo repercute en la salud mental el no poder realizar actividad física de manera habitual.

**Análisis de la variable bienestar psicológico**

La media aritmética de bienestar psicológico asumió un valor de 189,02 puntos, del total de 36 participantes, 32 se encuentran con un nivel alto de bienestar psicológico, 4 con un nivel medio de bienestar psicológico. Ninguno de los participantes obtuvo un nivel bajo de bienestar psicológico.

*Tabla 1: Distribución del nivel general de bienestar psicológico*

| Nivel de Bienestar Psicológico | | | |
|---|---|---|---|
| | Bajo | Medio | Alto |
| | 0 | 4 (25%) | 32(75%) |
| Total | 36 (100%) | | |

Fuente: Elaboración propia

En relación al nivel general de bienestar psicológio, se encontró que las personas que presentan mayor nivel de bienestar psicológico son también aquellos que corren entre 5 y 7 veces por semana. Los runners que corren entre 1 y 3 de veces por semana presentaron un nivel de bienestar psicológico menor. La tabla 2 muestra el puntaje promedio obtenido en la escala de Ryff por los participantes en función de la cantidad de días por semana que realizan running.

*Tabla 2: Relación entre nivel psicológico y cantidad de días por semana que corren*

| Nivel de Bienestar Psicológico | | | |
|---|---|---|---|
| | Cantidad de días que corren por semana | | |
| | Entre 1/3 | Entre 3/5 | Entre 5/7 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Bajo | | | |
| Medio | 168,73 | | |
| Alto | | 191,41 | 195,88 |

Fuente: Elaboración propia

Estos resultados coinciden con lo estudiado en otras investigaciones donde se asocia directamente la actividad fisica con el alto nivel de bienestar psicologico. Por ejemplo, una investigación cuyo objetivo fue estudiar la relación entre actividad física, hábitos saludables y bienestar psicológico; concluyó que las personas que llevan a cabo actividades físicas se sienten más saludables, con menor nivel de estrés y con mejor estado de ánimo que aquellas personas que no realizan actividad física (Manuel. G. Jiménez, Pilar Martínez, Elena Miro, Ana. I. Sánchez, 2007).

Ryff plantea un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por 6 dimensiones básicas que marcarían el bienestar psicológico: autopercepción, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014).

A partir de los resultados obtenidos, se puede decir que las personas que realizan running presentan alta auto aceptación, al igual que un equilibrio entre su significado de la vida con el crecimiento personal, lo que les permite al mismo tiempo poseer buenos vínculos personales. El bienestar psicológico no es solo la ausencia de mal estar, sino que se va construyendo a lo largo del tiempo y se encuentra intrínsecamente relacionado con los niveles de auto aceptación, crecimiento personal y vínculos personales (Romero Carrasco, Alicia E.; Brustad, Robert J.; García Mas, Alexandre, 2007). Otra de las investigaciones consultadas ha concluido que tanto en relación a los niveles de auto concepto físico, depresión y de ansiedad; las personas que realizan running tienen niveles más bajos que aquellas personas que no realizan ninguna actividad (Sastre Garrudo, 2019).

Se presentan a continuación las medias obtenidas sobre las 6 dimensiones que conforman la variable Bienestar psicológico.

*Tabla 3: Puntuación media de las dimensiones de Bienestar Psicológico.*

| Dimensiones | Media |
|---|---|
| Auto-aceptación | 28,11 |
| Relaciones Personales | 29,44 |
| Autonomía | 36,67 |
| Dominio del Entorno | 29,08 |
| Propósito de vida | 30,58 |
| Crecimiento personal | 35,13 |

En relación a la media de las distintas dimensiones de bienestar psicologico, se observa que tanto la dimension de Autonomia, como la de Crecimiento personal son las que tuvieron puntuaciones mas altas. Indica por lo tanto que los runners presentan alto nivel en cuanto a su capacidad para lograr independecia, mantener la individualidad, más allá de las fuertes demandas sociales, que continuamente presionan para seguir cierto lineamiento, como también presentan alta capacidad para volcar sus esfuerzos en aquello que desean desarrollar y lograr (Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz, 2014).

En oposición, los puntajes mas bajos son en las dimensiones de Autopercepcion y Dominio del entorno, lo que señala que los runners, a pesar de que los puntajes obtenidos son altos, pesentarian cierta dificultad para lograr una buena autoaceptacion, consolidando tanto sus aspactos más positivos y con aquellos que no lo son tanto, apareciendo cierta resistencia a aceptar sus limitaciones, lo que podria asociarse con un alto nivel de exigencia. De igual modo sobresale por su baja puntuación, un grado de incapacidad para poder elegir y producir entornos que sean mas eficaces para llevar a cabo sus deseos y satisfacerlos.

Al analizar los puntajes obtenidos en nivel bajo, medio y alto, se consiguió conocer que, en cinco de las seis dimensiones, los resultados se encontraron en el nivel alto (Autonomía, Relaciones personales, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito de vida), y solo una de ellas en nivel medio (Autoconocimiento).

Estos resultados connotan que, tanto en el nivel general de bienestar psicológico, como en cada dimensión en particular que conforma la misma, el nivel en los runners es en su gran mayoría alto, salvo en un porcentaje muy pequeño que es nivel medio.

En relación a esto, un estudio que indagó la relación entre la realización de actividad física y el rendimiento académico, llegó a la conclusión de que no solo las personas que realizan actividad física, tienen beneficios a nivel físico y mayor rendimiento académico, sino que en todas las esferas que conforman al ser humano, y que lo hacen ser bio-psico-sociales, actividad física genera beneficios, aumentando los aspectos positivos de cada esfera (Ramírez, Vinaccia, Ramón, 2004).

El realizar actividad física, estimula las personas a desarrollar aspectos positivos, tanto sobre sí mismo, sobre las actividades diarias y sobre las demás personas. Tienen una percepción más positiva que aquellas otras personas que no lo hacen. Lo cual está asociado con el placer, diversión, relajación que genera en las personas la actividad física y que concluye con estados de felicidad que se prolongan y estimulan la búsqueda de más momentos así.

Asimismo, se analizaron las dimensiones de bienestar psicológico en cuanto a nivel bajo, medio y alto, en relación con la cantidad de días que los runners corren por semana.

Es interesante conocer que de la muestra de 36 participantes: 15 (41%) participantes corren entre 1 y 3 veces por semana, 11 (31%) participantes corren entre 3 y 5 veces a la semana y 10 (28%) participantes corren entre 5 y 7 veces por semana

En la dimensión de Auto-aceptación, los valores reflejados fueron de un nivel alto en su gran mayoría. Como se observa en la Tabla 4, la mayor cantidad de sujetos se encuentra con un nivel entre medio y alto de Auto -aceptación, la cual hace referencia a la capacidad de las personas para sentirse bien consigo mismas, más allá de que conozcan cuáles son sus limitaciones. Los puntajes más altos se reflejan en los resultados obtenidos por los participantes que corren entre 5 y 7 veces a las semanas. Pudiendo pensar que las personas que más corren poseen mayor nivel de auto- aceptación.

Uno solo participantes, que corre entre 1 y 3 veces a la semana, presentó nivel bajo en esta dimensión.

La capacidad de auto- aceptación es justamente poder lograr un conocimiento amplio y profundo de uno mismo, con sus atributos más positivos y con los que no lo son tanto, y aceptar que en uno existen ambas cualidades, y a pesar de ello poder aceptarse y llevar adelante una vida plena.

Tabla 4: Auto-aceptación

| *Auto- aceptación* |
|---|

| *Días que corren* | *Bajo* | *Medio* | *Alto* |
|---|---|---|---|
| *1 a 3* | *1 (6%)* | *7(47%)* | *7 (47%)* |
| *3 a 5* | | *4 (37%)* | *7 (63,63)* |
| *5 a 7* | | *1(10%)* | *9 (90%)* |

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la dimensión Relaciones positivas, se puede observar que los niveles varían entre medios y altos, siendo este último el que mayor porcentaje presenta, tanto en las personas que corren entre 1 y 3 días, en los que corren entre 3 y 5 y también en aquellos que corren entre 5 y 7 días por semana. Esto indica que los runners, al presentar la mayoría un alto nivel, tienen gran capacidad para relacionarse con las demás personas de manera positiva, y de esta manera poder establecer relaciones sociales estables, duraderas y con personas de confianza. Junto con la posibilidad de desarrollar relaciones sociales, se adhiere la capacidad de formar vínculos afectivos, más allá de lo estrictamente deportivo (Díaz, Darío; Rodríguez-Carvajal, Raquel; Blanco, Amalio; Moreno-Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen; Dierendonck, Dirk van,2006).

Al poseer el resultado más alto los runners que corren entre 5 y 7 veces por semana, se puede concluir que mientras mayor cantidad de veces se corre, mayor es el nivel en relación a las relaciones positivas.

Esta capacidad al igual que las demás dimensiones, es un componente fundamental del bienestar psicológico; esta en directa relación con la capacidad de amar y de permitirnos ser amados, habla de buen estado de salud mental poseen un elevado nivel en relaciones positivas. Investigaciones citadas en el estudio realizado por (Díaz; Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Ismael; Valle, Dierendonck, Dirk van) indican que el aislamiento social, el retraerse de las relaciones con los demás, estar en soledad, están relacionados con el riesgo a padecer enfermedades y con la reducción del tiempo de vida.

*Tabla 6: Relaciones positivas*

| *Relaciones Personales* | | | |
|---|---|---|---|
| *Días que corren* | *Bajo* | *Medio* | *Alto* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *1 a 3* | | *4 (27%)* | *11 (73%)* |
| *3 a 5* | | *3(27%)* | *8 (73%)* |
| *5 a 7* | | *2 (20%)* | *8 (80%)* |

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la dimensión Autonomía, se observa que todos los resultados, tanto de aquellos que corren de 1 a 3 veces por semana, los que corren de 3 a 5 y de los que corren de 5 a 7, la mayor cantidad obtuvo resultados altos, y solo un bajo porcentaje nivel medio. Mientras que los niveles más altos fueron resultados de aquellos que corren entre 5 y 7 veces por semana.

En autonomía, resulta que mientras mayor cantidad veces por semana se corre, mayor es su nivel. Las personas que corren tienen la capacidad para poder mantener su individualidad, su independencia, más allá de los mandatos y las presiones sociales. Contando con la posibilidad de mantener su convicción ante los demás, lo que los lleva a sentirse y desarrollarse en la vida de una manera más firme y segura, regulando su comportamiento (Díaz, Darío; Rodríguez-Carvajal, Raquel; Blanco, Amalio; Moreno-Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen; Dierendonck, Dirk van, 2006).

*Tabla 7: Autonomía*

| *Autonomía* | | | |
|---|---|---|---|
| *Días que corren* | *Bajo* | *Medio* | *Alto* |
| *1 a 3* | | *3 (20%)* | *12 (80%)* |
| *3 a 5* | | *2(19%)* | *9(81%)* |
| *5 a 7* | | *1(10%)* | *9(90%)* |

Fuente: Elaboración propia

En la dimensión propósito de vida, del mismo modo que en las anteriores, los niveles en todos los participantes oscilan entre nivel medio y alto; encontrándose la mayor cantidad de niveles altos en aquellos que corren entre 5 y 7 veces a la semana.

Tomando los resultados obtenidos se puede decir que las personas que corren tienen buen nivel de Autonomía, y que en aquellas que más lo hacen, más elevado es el nivel.

Las personas que más veces por semana corren tienen mayor capacidad para plantearse metas, objetivos, para llevar a cabo. Esta capacidad es de mucha importancia ya que es el estímulo para desarrollar cualquier cosa que desee en la vida. Es la posibilidad de poder plantear y planear un objetivo, luego desarrollarlo y por ultimo llevarlo a cabo, lograrlo. Se podría decir que es la dimensión del sentido de la vida.

| *Propósito de vida* | | | |
|---|---|---|---|
| *Días que corren* | *Bajo* | *Medio* | *Alto* |
| *1 a 3* | | *4(27%)* | *11 (73%)* |
| *3 a 5* | | *2(19%)* | *9(81%)* |
| *5 a 7* | | *1(10%)* | *9(90%)* |

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a las dimensiones dominio del entorno y crecimiento personal, los resultados obtenidos en ambas dimensiones varían entre nivel medio y alto. Sin que aparezcan en estos casos alguna relación que muestre aspectos interesantes entre la de cantidad de días por semana que se corre y los niveles de las dimensiones.

Al poseer todos los participantes niveles entre medios y altos, se puede concluir que las personas que hacen running cuentan con la habilidad para elegir y crear entornos que les sean favorables en su mayor medida para satisfacer sus deseos, teniendo de dominio sobre el entorno, genera en las personas sensación de control sobre el contexto. Del mismo modo los runners presentan capacidad para desarrollar sus potencialidades, para crecer como personas, para llevar al máximo que pueden sus capacidades y lograr lo que deseen. Teniendo también la certeza de que pueden hacerlo, que pueden lograr el triunfo y van por él.

## Conclusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre bienestar psicológico y el confinamiento en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio en runners de la ciudad de Funes durante el 2020.

En cuanto al objetivo de identificar hábitos de entrenamiento de los runners de la ciudad de Funes, antes del aislamiento social preventivo y obligatorio y durante el mismo, se puede inferir que antes del aislamiento, social, preventivo y obligatorio, que llevó a las personas a tener que dejar de realizar las cosas que hacían a diario de manera total y abrupta; bajo la cantidad de personas que corren entre 1 y 3 veces a la semana, subiendo de igual manera los que lo hacen entre 5 y 7 veces por semana. Este resultado puede estar asociado al hecho del encierro, del no poder haber realizado esa actividad que tanto bienestar les generaba, de alguna manera pudiendo valorar los beneficios que les otorga y lo negativo que trajo el no poder realizarla. Esto coincide con las respuestas obtenidas en relación a si hubo cambios en su estado anímica al dejar de correr y al regresar. Todos los participantes dieron respuestas que están asociadas al mal estar, que han sentido cuando no podían entrenar, desde angustia, depresión, tristeza, hasta enojo y frustración. Y todos respondieron que sintieron alegría y tranquilidad cuando pudieron volver a correr. Por tanto, que hoy en día, que los runners salgan más veces por semana a correr puede estar en relación con la búsqueda de alegría, de placer y bienestar que les genera hacerlo.

Tomando los resultados de una investigación realizada en la Universidad de Valencia, (Salvador Fernández-Montejo, 1995) donde estudiaron los efectos de la práctica deportiva sobre la salud mental y sobre los mecanismos subyacentes analizando las variaciones de la testosterona y el cortisol a lo largo del estudio, que dio como resultado que los deportistas muestras un nivel de ansiedad más bajo, y mejor estado de ánimo que aquellas personas que no lo hacen, pienso que por el buen estado anímico que genera el realizar actividad física es que hoy en día los runners corren más veces por semana que antes del aislamiento, social, preventivo y obligatorio, donde sintieron mal estar.

En lo que respecta al objetivo de indagar el bienestar psicológico durante y después del aislamiento social preventivo y obligatorio en runners de la ciudad de Funes durante el 2020, Carol Ryff, plantea que al ser el bienestar psicológico un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado popularmente, felicidad, para lograr un alto nivel de bienestar psicológico y tener un buen estado de salud mental, es necesario presentar buenos niveles en las dimensiones que componen este bienestar psicológico. En estas 6 dimensiones básicas,

auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, los participantes del estudio obtuvieron en todas las dimensiones altos niveles, siendo las dimensiones de crecimiento, propósito de vida y dominio del entorno donde se vieron reflejados los niveles más altos, y en auto-aceptación, relaciones positivas y crecimiento los niveles fueron un poco más bajos, pero todos dentro del alto nivel. Los resultados que se obtuvieron fueron que antes del aislamiento, social, preventivo y obligatorio los runners mostraban un buen nivel de bienestar psicológico, mientras que esto se modificó, disminuyendo durante el aislamiento.

Este resultado se vio reflejado en las respuestas de aquellas preguntas que hacen referencia al estado ánimo y al bienestar durante el aislamiento. Las respuestas que dieron la gran mayoría de los participantes muestran que durante el periodo en el que no pudieron salir a correr, se sintieron nerviosos, inquietos, ansiosos, con estados de tristeza y angustia, y que sintieron la necesidad de salir a correr aun que no podían hacerlo, porque el encierro generaba angustia, porque el correr es una forma de liberar tensiones físicas y mentales, porque el cuerpo y la cabeza se lo pedía. Luego del aislamiento, social preventivo y obligatorio, los runners muestran un alto nivel de bienestar psicológico en general y también en cada una de las dimensiones que componen el mismo.

En principio los datos muestran en relación al nivel psicológico en runners de la ciudad de Funes, que casi en su totalidad presentan niveles altos de bienestar psicológico, y un porcentaje bajo presenta un nivel medio de bienestar psicológico. No se ha encontrado un nivel bajo de bienestar psicológico en ninguno de los participantes.

Estos resultados podrían expresar que las personas que hacen running poseen gran capacidad para proponerse metas, objetivos y poder llevarlos a cabo, para que esto sea posible, modifican, crean el entorno en relación a lo conveniente para realizar lo que desean de la mejor manera posible y para lograr la satisfacción deseada.

En cuanto al último de los objetivos, de conocer como percibieron los runners la actitud de la comunidad en general en relación a su actividad en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio. La mayoría se sintió, juzgado, criticado, observado y pocos sintieron que la comunidad los comprendía. Alrededor de un 50% de los participantes de la investigación ha sufrido situaciones de agresiones, que fueron desde insultos hasta físicos; y el resto manifiesta que si bien no sufrió ninguna agresión sí conocen sobre otras personas que si lo han padecido.

Como limitación del presente estudio podría mencionarse el tamaño de la muestra y que el estudio se realizó en base consultar a los participantes acerca de acontecimientos

ocurridos hace más de un año. El hecho de que la variable estudiada es bienestar psicológico, asociado directamente con las emociones, sentimientos, y estados anímicos, conlleva que dar respuestas aún más difíciles, ya que es contestar sobre lo sentido, vivido y experimentado en el pasado.

Futuros estudios podrían profundizar la indagación acerca de cómo afecta el encierro al bienestar psicológico con el objetivo de informar a hacedores de políticas públicas acerca de la importancia que tiene el ejercicio físico para mitigar dicho efecto negativo.

## Referencias bibliográficas


Bárbara Defoix (2020) Runners y coronavirus: infectólogos afirman que el riesgo de contagio es bajo y no se transmite por sudor. Perfil.com Registro de la propiedad intelectual número 5346433

Bonifacio Sandín, Rosa M. Valiente, Julia García-Escalera y Paloma Choro (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 25 (1)

Carolina del Pilar López Ruiz, (2018) Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del instituto.

Castro Solano (2010) Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología? Revista de Psicología Vol. 6 Nº 11, 2010

Castro Solano, Alejandro (2009) El bienestar psicologico cuatro decadas de progreso. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 23, núm 7

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierenönck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18 (3), 572-577.

Facundo Froment , Alfonso Javier García González. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores.

Fernández-Gonzales, Garcia-Viniegras, Lorenzo Ruiz 2014) consideraciones acerca del bienestar psicológico. Revista electrónica de psicología Iztacala 17(3)

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, c., & Baptista Lucio, p. (2006). Metodología de la investigación. Cuarta edición. México: McGraw-Hill.

Jeff Huarcaya-Victoria (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Publica 37 (2)

Manuel. G. Jiménez, Pilar Martínez, Elena Miro, Ana. I. Sánchez (2007) Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?

María Martina Casullo, Alejandro Castro Solano (2000) Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. Revista de Psicología de la PUCP. Vol. XVill, 1

María Laura Lupano Perugini, Alejandro Castro Solano (2020) PSICOLOGÍA POSITIVA: ANÁLISIS DESDE SU SURGIMIENTO. Cienc. Psicol. vol.4 no.1

Miguel Angel Prieto Bascon (2011) Actividad física y salud.

Mónica Czerlowski(2008) Bases epistemológicas para entender la relación mente-cuerpo. – Facultad de Ciencias Sociales – UNLZ - Año V, Número 8, V 5 (2008), pp. 15-27

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal vol. 8, núm. 1

Romero Carrasco, Alicia E.; Brustad, Robert J.; García Mas, Alexandre. (2007). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. Revista Latino Americana de Psicología, vol. 41, núm. 2.

Romero Carrasco, Alicia E.; Brustad, Robert J.; García Mas, Alexandre(2007) BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU USO EN LA PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 2, núm. 2, julio-diciembre, 2007, pp. 31-52

Sara Marqués (1995) Beneficios psicológicos de la actividad física. Revista de psicología general y aplicación, 48 (1).

Sastre Garrudo, Isabel (2019) Influencia del running en el autoconcepto físico, la depresión y la ansiedad-rasgo. Máster Universitario en Psicologia General Sanitaria. http://hdl.handle.net/11531/53182

William Ramírez, Stefano Vinaccia, Gustavo Ramón Suárez (2004) EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. Revista de Estudios Sociales, no. 18

Yunier Broche-PérezEvelyn Fernández-CastilloDarlyn Alejandra Reyes Luzardo (2020) Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia De covid 19. Rev Cubana Salud Pública 46 (Suppl 1)

## Anexo A

*Consentimiento informado*

El presente trabajo es llevado a cabo por Lara Bertozzi alumna de la carrera "Licenciatura en Psicología" de la Universidad Abierta Interamericana.

El propósito del mismo es describir "La relación que existe entre bienestar psicológico y el confinamiento en época de aislamiento, social, preventivo y obligatorio en runners de la ciudad de Funes durante el 2020.

Los datos proporcionados serán utilizados solo a los fines de la presente investigación.

La participación es de carácter voluntaria y anónima, la información obtenida será confidencial y solo utilizada con fines académicos.

¡Muchas gracias por su participación!

## Anexo B

***Cuestionario sobre hábitos deportivos***

1) Edad

2) Sexo

3) ¿Antes que se decretara el aislamiento social, preventivo y obligatorio, usted salía a correr?

4) ¿Cuántas veces por semana?

5) Lo hacía por:

-Recreación

-Competición

-Salud

-Otros:

6) De manera grupal o individual

7) Durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio, sin poder salir a correr ¿noto diferencias en su estado anímico?

8) si su respuesta es sí, noto:

-Inquietud

-Nervios

-Tristeza

-Enojo

-Relajación

-Alivio

-Otros

9) ¿Sintió la necesidad de salir a correr a pesar de que no estaba autorizado hacerlo? Si su respuesta es sí, describa porque piensa que lo sintió.

10) ¿Cómo siente que tomo el resto de la población que no corre, el hecho de que algunas personas salieran a correr igual sin que esté autorizado hacerlo? Se sintió:

-Juzgado

-Criticado

-Comprendido

-Otros

11) ¿Vivió alguna situación donde fue agredido por otras personas por salir a correr, aunque no estaba autorizado hacerlo? ¿Qué tipo de agresiones?

12) ¿Sintió que se culpó a ron runners de contagiar covid-19 por el hecho de salir a correr? ¿Qué piensa al respecto?

13) en el momento que se autorizó salir a correr ¿Qué sintió?

-Alegría

-Tranquilidad

-Alivio

-Nervios

-Otros

14) ¿Hoy en día sale a correr?

15) Si su respuesta es sí ¿Cuántas veces por semana?

16) De manera grupal o individual

17) ¿Considera que no poder salir a correr durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio afecto de alguna manera su bienestar psicológico? ¿Cómo?

## Anexo C

**Escala de Bienestar psicológico: (Carol Ryff)**

1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas

2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones

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

5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga

6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad

7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo

8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar

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

11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto

12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo

13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría

14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas

15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones

16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo

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

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad

20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo

21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general

22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen

23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida

24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo

25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida

26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza

27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos

28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria

29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
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
39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

Cada una de las preguntas se podía responder marcando con un punto, con las opciones de totalmente en desacuerdo, bastante en desacuerdo, en parte en desacuerdo, en parte de acuerdo, bastante de acuerdo y totalmente de acuerdo.