



UNIVERSIDAD AMERICANA DE ACAPULCO

“EXCELENCIA PARA EL DESARROLLO”

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL

AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE DE INCORPORACIÓN 8852-25

**EL FISICOCONSTRUCTIVISMO COMO UN RECURSO PARA
AFRONTAR LA FRUSTRACIÓN EN PERSONAS DE 24 A 33
AÑOS EN EL GIMNASIO KAVANNA FITNESS CLUB DE
ACAPULCO, GUERRERO.**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

LAURA IVONNE DIAZ CASTAÑEDA

DIRECTORA DE TESIS

PSIC. MARQUINA TERAN GUILLEN



ACAPULCO, GUERRERO

Enero, 2024



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Durante el proceso y en los resultados de este proyecto, estoy y estaré completamente agradecida con las personas que contribuyeron de una u otra manera al desarrollo y finalización del mismo:

Hasta el cielo, a Sofía Terán, que más que una abuela fue y es una madre. Agradezco todo su apoyo, formación y confianza en mí, gran parte de quien soy es gracias a ella.

A mis padres, hermanas, tíos; Rosario y Cornelio, que me acompañaron en parte de este proceso con su apoyo, insistencia y constante empuje.

A un catedrático excelente por su tiempo y dedicación en compartirme su sabiduría y experiencia de la cual he aprendido, me ha guiado, apoyado y formado en la Psicología y en la vida desde hace años hasta la actualidad.

A mis compañeros cercanos de entrenamiento por su conocimiento en el deporte y algunos de ellos por permitirme guiarlos en el tema.

A mis compañeros, a la plantilla docente de profesores y a todo el personal de la Universidad Americana de Acapulco que compartieron su conocimiento conmigo en el trabajo académico activo dentro y fuera del aula durante el desarrollo y proceso de formación universitario.

A mi asesora de tesis, la Dra. Marquina Terán, por la orientación y ayuda que me brindó para la realización de esta tesis.

A los participantes de esta investigación por su cordial colaboración.

A mí por mi constancia, dedicación y esfuerzo.

A todos ustedes, y a los que me faltó nombrar: ¡Gracias!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del problema.....	3
Objetivos	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	4
Pregunta de investigación.	4
Hipótesis.	4
Justificación.....	5
CAPÍTULO I. ¿QUÉ ES EL DEPORTE?	7
1.1 ¿Qué es el deporte?	7
1.2. El origen del deporte	8
1.3. Actividad física y deporte.....	10
1.4. La Psicología y el Deporte.....	11
1.5. La Psicología del Deporte en México	14
1.6 El físicoconstructivismo	15
1.7 ¿Qué es la frustración?	19
1.8 Antecedentes de investigación de deporte y frustración.	23
Investigación: Las percepciones de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento de Muaythai en Medellín.	23
CAPÍTULO II. LAS EMOCIONES	26
2.1 ¿Qué son las emociones?	26
2.2. Teorías de los tipos de emociones: primarias y secundarias.	31
2.3 Frustración, ¿emoción primaria o secundaria?	33
2.4 El deporte, salud mental y las emociones.....	35
2.5 Cifras, estadísticas y estudios sobre la actividad física, deporte y la salud mental.	38
CAPÍTULO III. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	41
3.1. Investigación: El deporte y su incidencia en el estado anímico.....	41
3.2. ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?	42
3.3. Factores intervinientes y determinantes en las estrategias de afrontamiento	44
3.4. Estilos vs estrategias de afrontamiento	45
3.5 El deporte como afrontamiento vs estrés y frustración.	49

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA	54
4.1 Descripción metodológica.....	54
4.1.1 Tipo de enfoque.....	54
4.1.2 Tipo de diseño.....	55
4.2 Técnicas e instrumentos de investigación.....	55
4.2.1 Instantánea Vital.....	56
4.2.2 Inventario de gustos y beneficios (cuestionario).....	57
4.3 Población, muestra y escenario.....	57
CAPÍTULO V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	60
5.1 Análisis e interpretación de resultados.....	60
5.1.1 Instantánea Vital.....	60
5.1.2 Inventario de gustos y beneficios (cuestionario).....	61
CONCLUSIONES.	64
ALCANCES Y LIMITACIONES	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
ANEXOS	73
Ubicación.....	75

INTRODUCCIÓN

“Simplemente creo que la salud mental es más importante en los deportes en este momento. Tenemos que proteger nuestras mentes y cuerpos, no solo salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos”.

- Simone Biles, 2020. Gimnasta y campeona olímpica estadounidense, ganadora de 4 medallas de oro y una de bronce en juegos Olímpicos de Rio 2016.

“Tenemos que proteger nuestra mente, no somos solo atletas, somos personas”.

- Simone Biles, 2020. Gimnasta y campeona olímpica estadounidense, ganadora de 4 medallas de oro y una de bronce en juegos Olímpicos de Rio 2016.

Los avances que se han producido en los últimos años en el estudio científico de la actividad física y el deporte se deben, principalmente, al interés y esfuerzo de investigadores vinculados a las distintas ciencias y disciplinas que configuran este campo: la medicina, la biomecánica, el derecho, la antropología, la sociología, la educación... y, por supuesto, la psicología (La Investigación en la Psicología del Deporte, s.f.)

La Psicología es la ciencia que se encarga del estudio de la conducta y el deporte es la práctica de actividad física regulada de carácter competitivo por lo que al 'unir' estas dos ciencias se genera una ciencia nueva, llamada Psicología del deporte, o también conocida como Psicología deportiva, considerada una ciencia relativamente joven.

La psicología del deporte es un área de especialización de la Psicología que forma parte de las llamadas Ciencias del Deporte, se encarga de estudiar científicamente los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Está dedicada a estudiar el cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y personas relacionadas con el atleta y el deporte; directivos, espectadores, padres de deportistas, etc., se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y bienestar psico-físico, la salud y el desarrollo personal. (Cerviño Bárcena, s.f.)

Todo esto desde una perspectiva científica permite explicar, comprender, predecir y abordar el desempeño de un atleta y prevenir problemas futuros de salud psicológica que puedan interferir de manera personal y profesional. Su finalidad es, por ende, la búsqueda de un bienestar integral para los deportistas.

La presente tesis se concentra en una parte de lo que incluye la Psicología deportiva, recolectando información a través de dos instrumentos para investigar y aportar evidencia que el deporte ayuda a los seres humanos a compensar sensaciones emocionales desagradables y producirles una sensación de alivio emocional. Esta investigación se centra en el deporte del fisicoconstructivismo o entrenamiento con pesas, en la sensación desagradable de la frustración y la relación de esta sensación con la satisfacción.

En el capítulo uno se define históricamente lo que es el deporte desde sus inicios hasta la actualidad tomando en cuenta ciertas características y prácticas para llegar a su correspondiente definición según la época. La historia del deporte lleva a aclarar y puntualizar que existe una diferencia entre 'actividad física' y 'deporte' y se describen las características de cada una para conocer sus disimilitudes. Así mismo, se explica la relación que existe entre la Psicología y el deporte y, finalmente, se delimita al deporte del fisicoconstructivismo describiendo sus aspectos y su relación con las emociones, que son parte del estudio de la Psicología, entre ellas, la frustración y lo que ésta significa.

En el capítulo dos se profundiza en qué son las emociones y sus tipos de acuerdo a distintas teorías que han existido, así mismo se describe y analiza si la frustración es considerada algún tipo de emoción. También se desglosa el vínculo entre deporte, salud psicológica y emociones y algunas estadísticas existentes.

El capítulo tres da inicio con una investigación previa respecto a la relación que existe entre el deporte y el estado anímico, lo que encamina a describir y explicar acerca de las estrategias de afrontamiento: qué son, los factores que intervienen, sus diferencias con los estilos de afrontamiento y como es el deporte utilizado como un estrategia de afrontamiento hacia el estrés y frustración.

En el capítulo cuatro se explica el método utilizado para la investigación mediante la recopilación de datos, describiendo la utilidad de los diversos instrumentos aplicados, *inventario de gustos y beneficios e instantánea vital*, y proporcionando una interpretación de los datos recopilados a través de los instrumentos. De igual forma, se explica el tipo de enfoque y el tipo de diseño de la investigación.

En el capítulo cinco, se explica y analiza mediante graficas con sus interpretaciones las respuestas obtenidas de los participantes en cada instrumento.

A partir del desarrollo de toda la investigación, se describe las conclusiones, enfatizando en la importancia de la investigación, explicando los puntos relevantes y principales de la misma, retomando los resultados y sus interpretaciones de forma concisa para saber si la hipótesis y objetivos se cumplieron.

Finalmente, se describen los alcances y limitaciones de la investigación, indicando los aspectos que ésta abarca y aquellos aspectos que quedan fuera de su cobertura e invita a realizar una siguiente acción por medio de sugerencias.

Planteamiento del problema

Cada vida humana se desenvuelve en entornos y contextos distintos. Si bien, no todo ser humano es igual, comparten ciertas similitudes ya que éste constantemente se encuentra interactuando con su ambiente, con la naturaleza, con demás organismos e individuos, por lo que la vida de todo ser humano es inherente a pensamientos, emociones, sensaciones y comportamientos como la de toma de decisiones, enfrentamiento y resolución de problema, al establecimiento de metas u objetivos, etc.

Aunque cada uno de los anteriores aspectos es más personal y específico dependiendo de las vivencias de cada ser humano, ninguno se salva de experimentarlos. Por lo que, cuando un individuo se establece un objetivo, en el proceso de alcanzarlo se encuentra con distintos tipos de facilidades y obstáculos en las cuales tiene que tomar decisiones que lo ayuden a estar más cerca de su objetivo y alcanzarlo solo que, si en lugar de acercarlo, lo alejan de su objetivo y no logra alcanzarlo, este experimentará sensaciones desagradables y la principal es la frustración.

La frustración sería considerada como un problema para el ser humano puesto que, como se mencionó, es una sensación desagradable, que comúnmente al individuo le gustaría que desapareciera o disminuyera por lo que busca distintos métodos de hacerlo. Algunas personas lo hacen mediante conductas consideradas socialmente no saludables, como el abuso de sustancias, y otros mediante conductas consideradas socialmente saludables, como el deporte.

Así que, la siguiente tesis analiza y aborda dos variables que interactúan entre sí, la variable dependiente, que es la frustración y el afrontamiento de ésta en base a la variable independiente, que es el deporte del fisicoconstructivismo. Esto es; las personas que sienten una gran frustración, inseguridad personal por insatisfacción en la vida o por estrés, superan o afrontan su frustración con la práctica del fisicoconstructivismo.

Objetivos

Objetivo General.

Analizar si las personas entre 24 a 33 años de edad tienen insatisfacción vital y al practicar fisicoconstructivismo experimentan una disminución de frustración y una sensación de alivio emocional.

Objetivos Específicos.

1. Identificar si hay relación entre el aspecto emocional y la práctica del fisicoconstructivismo.
2. Analizar la insatisfacción vital en practicantes de fisicoconstructivismo.
3. Analizar que el estrés y la frustración están relacionados entre sí y con el fisicoconstructivismo.
4. Identificar que la insatisfacción en algún área de la vida de las personas está relacionada a experimentar frustración.

Pregunta de investigación.

¿Las personas experimentan insatisfacción vital y cuando practican fisicoconstructivismo disminuyen su frustración?

Hipótesis.

La práctica del fisicoconstructivismo disminuye la sensación de frustración en las personas.

Justificación

La presente investigación está dirigida al análisis, esclarecimiento e interpretación de que la personas que realizan entrenamiento con pesas, lo hacen debido a que hay un componente emocional detrás, ésta tesis se centra en que el componente emocional es la frustración.

Todo ser humano utiliza estrategias de afrontamiento como una forma de controlar directa o indirectamente como se siente. Ésta tesis se centra en la forma indirecta de afrontamiento, la cual se trata, básicamente, de una forma de escapar, evitar, ocultar o resguardar sentimientos desagradables ante algunas situaciones, centrando la atención temporalmente en otra acción. Algunas personas tratan de controlar esos sentimientos utilizando mecanismos dañinos para sí mismo, como medicamentos, alcohol, drogas, atracones de alimentos, etc., sin embargo otras personas utilizan mecanismos saludables para sí mismo, como el practicar alguna actividad física o deporte, entre ellos el fiscoconstructivismo.

Muchas personas se proponen un objetivo y por más que han tratado, no logran conseguirlo, al no conseguir el objetivo propuesto se experimenta, primero que todo, estrés y, por añadidura, el estrés genera la frustración, es decir que obligatoriamente al experimentar estrés, también se experimenta la frustración. Éstas son emociones y sensaciones desagradables para el ser humano que, al experimentarlas, surge la necesidad de controlarlas, algunas personas lo hacen enfrentando directamente la situación o el problema que generó la sensación desagradable y otras personas lo hacen escapando de esas sensaciones y emociones porque no les gusta cómo se sienten. A largo plazo, hay consecuencias por cada estrategia de afrontamiento tomada: si cada vez que una persona experimenta una sensación desagradable decide tomar alcohol, esto originará enfermedades como el alcoholismo e incluso posteriormente ocasionará enfermedades y complicaciones más dolorosas como la cirrosis e incluso la muerte; sin embargo una persona que decide entrenar con pesas, a largo plazo, le origina un cuerpo más esculpido, músculos más fortalecidos, mayor autoestima, etc.

Al final, si se toma la decisión involuntaria de utilizar alguna estrategia de afrontamiento indirecta para escapar de las emociones desagradables, que sea una que a largo plazo funcione de manera útil y beneficiosa para el desarrollo del ser humano así las personas no dañarían su estilo de vida.

Capítulo I.

¿Qué es el deporte?

CAPÍTULO I. ¿QUÉ ES EL DEPORTE?

1.1 ¿Qué es el deporte?

Responder a la pregunta ¿Qué es el deporte? depende de la perspectiva a través de los años y el contexto en el que se desenvuelva. Etimológicamente la palabra deporte deriva desde el siglo XIII del verbo latino *deportare* (de: alejamiento portare: llevar) que significa deportar o alejarse de algo, evocando la idea de *alejarse de lo que es cotidiano y ordinario* y, consecuentemente, divertirse, entretenerse y recrearse. Para los antiguos romanos significaba alejarse de la ciudad de Roma.

A través de los años algunos autores le han dado su significado al deporte. En 1989 el Psicólogo deportivo Lawtther define al deporte como “un esfuerzo más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones...” (citado en Carazo, 2015, p.7)

Por otro lado, la UNICEF (2004) en su artículo *‘Deporte Recreación y Juego’* define deporte como “cualquier modalidad de actividad física que contribuya al buen estado físico, al bienestar mental y a la interacción social...” (citado en Carazo, 2015, p.8)

En el *Libro Blanco sobre el Deporte*, la Comisión Europea (2007) hace referencia a que el deporte puede ser entendido como “cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles” (citado en Tejero-González, 2016).

Y de acuerdo a Hernández y Recoder (2015) se entenderá por deporte todo tipo de actividad física competitiva del cuerpo humano regida por una serie de reglas establecidas que, mediante una participación organizada, tenga por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual con el logro de resultados en competiciones (p.14).

Por lo que, tomando en cuenta las definiciones anteriores y, según los elementos fundamentales que tienen en común la teoría y práctica del deporte se puede resumir en que éste es cualquier tipo de actividad física regida por una serie de reglas establecidas que ha tenido una gran importancia para el ser humano, pues tiene el objetivo de

contribuir a su desarrollo en distintos aspectos, principalmente al desarrollo físico, mental y social.

Actualmente el deporte es considerado una de las actividades físicas sociales más practicadas por las personas a nivel mundial. Su teoría y práctica en la actualidad ha sido influida desde tiempos y civilizaciones atrás, así que, se puede decir que el deporte es una actividad antigua y universal, ya que se ha manifestado y dejado huella a lo largo del tiempo en diferentes culturas.

1.2. El origen del deporte

Definir su origen y contar la historia del deporte es complejo, ya que dependiendo de la perspectiva desde la que se investigue se puede partir de un inicio o considerar otro. Aunque cada perspectiva que existe tiene algo que aportar a su definición.

Partiendo del origen del deporte, la perspectiva más conocida y estudiada hace referencia a los pensadores e investigadores que consideran la Historia de la Actividad Física y el Deporte como una Ciencia Básica Empírico-Social de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, resultando un componente o elemento indispensable y trascendente para ellas, es decir, consideran el origen del deporte como una forma de actividad individual y de práctica socio-cultural (Hernández y Recoder, 2015, p. 16). Como tal el deporte, su significado, características y forma de práctica, evolucionan de acuerdo con los cambios sociales, políticos y culturales del contexto en el que han tenido lugar.

Los antecedentes del deporte se pueden explorar desde la antigüedad, desde que nace la humanidad, nace el deporte y a partir de ahí éste fue relevante para la subsistencia del ser humano, ya que las actividades físicas que practicaban las personas antiguamente; como la recolección, natación, caza y la pesca, se centraba en la búsqueda de alimento, así como en la protección y la defensa ante otros depredadores y demás peligros del medio en el que se encontraban. (Hernández y Recoder, 2015, pp. 20-21).

Posterior al origen del deporte como búsqueda de alimento y protección ante el peligro, el deporte comenzó a realizarse con fines de salud en Mesopotamia y Egipto. En el transcurso del tiempo la semántica fue cambiando y en algunas civilizaciones, como China, se practicaba el deporte por diversión o como actividad lúdica, pues sus actividades estaban relacionadas con la caballería y preparación de la guerra; con este último significado, el deporte sería visto únicamente y exclusivamente como distracción y

entretenimiento, sólo que a partir de la Grecia Antigua hasta Roma Antigua éste significado se moldeó, ya que la actividad física adquirió importancia en un sentido educativo y gran impacto socio – cultural, así como religioso. (Hernández y Recoder, 2015, pp. 21-25).

Fue entonces en la Edad Media donde se señala una postura “borrosa” en torno al tema de la actividad física y el deporte por el contexto de aislamiento, marginación y desmembramiento del poder político en el que se vivía y porque el culto al cuerpo comenzó a ser mal visto por aspectos religiosos, volviéndose a utilizar el concepto y práctica del deporte para la supervivencia y en la preparación para la guerra. (Hernández y Recoder, p. 30)

Durante la Edad Moderna, con la entrada del Renacimiento, se voltea la mirada hacia el mundo griego clásico y se retoma la actividad física en forma de juego o lúdica, apareciendo los primeros libros o tratados relacionados con la práctica físico-deportiva. Asimismo, la actividad física se vincula con el desarrollo de temas higiénicos y de salud. De esta manera, la actividad física comienza a recobrar la fuerza y valor que había perdido durante la Edad Media, produciéndose lo que es el antecedente del deporte en su concepción actual. En este sentido, Carl Diem, en su libro *Historia de los Deportes*, se refiere al deporte como nieto del Renacimiento e hijo de la Revolución Francesa. (Blanco, 2006, como se citó en Hernández y Recoder, 2015, p. 32).

Fue en el siglo V, a finales de la Antigüedad y principios de la Edad Media, donde comienzan a surgir los Juegos Olímpicos, que, inicialmente tenían un aspecto religioso y que han trascendido en cada época hasta la actualidad logrando el profesionalismo del deporte. Tiempo después la práctica del deporte se extendió a Inglaterra y otros países.

Al extenderse el deporte, las comunidades observaron cómo había individuos que presentaban mejores habilidades que otros para la realización de las actividades físicas, y por esta diferenciación, se buscaba un reconocimiento al esfuerzo y trabajo a través de la práctica de las mismas actividades, y en el transcurso del tiempo esto se le ha llegado a conocer como entrenamiento.

Mayormente definido, el entrenamiento es la preparación o el adiestramiento a través de una serie de procedimientos y actividades repetitivas realizadas para mejorar y perfeccionar el desarrollo de una misma actividad física, especialmente para la práctica de

un deporte. Pues, a pesar de ser muy similares en conceptos, la práctica de una actividad física no es la misma que la práctica deportiva.

1.3. Actividad física y deporte.

Retomando lo anterior, se ha observado que, en todas las definiciones, el deporte se describe como cualquier tipo de actividad física, sin embargo tanto de manera teórica como práctica, éstas no son iguales, dependen del contexto en el que se practique cada uno. Para entender la diferencia entre actividad física y deporte debemos contextualizar conceptos. Erróneamente se utiliza el deporte como sinónimo de actividad física y viceversa, y aunque existe una gran relación entre éstas, según la OMS (2017) no significan lo mismo puesto que considera a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que supongan un consumo de energía. Ello incluye los deportes, el ejercicio y otras actividades como jugar, caminar, realizar tareas domésticas, practicar la jardinería y bailar”.

La actividad física conlleva una secuencia de ejercicios físicos que implican un gasto de energía corporal o calórica, con el objetivo de provocar una ruptura del estado de reposo. A diferencia del deporte, donde se engloba a la actividad física sólo que éste no se limita solamente a la definición de una actividad física ni viceversa, hay ciertas características para poder considerar a una actividad física como un deporte.

El deporte se caracteriza por ser una actividad física dentro de un contexto competitivo, es decir, no sólo realizamos actividad física sino que competimos, bien en una competición reglada, bien de forma amateur pero siguiendo una reglamentación, o bien contra nosotros mismos para mejorar nuestras habilidades en una actividad determinada.

Entonces, el deporte es un tipo de actividad física que tiene como característica principal la competitividad del cuerpo humano para el logro de objetivos regidos por una serie de reglas establecidas, es decir, lo que convierte a una actividad física en un deporte es la existencia de la competitividad y establecimiento de objetivos, sin éstas características esenciales no es posible definir a una actividad física como un deporte. (Hernández y Recoder, 2015, p. 14).

Además del contexto competitivo y establecimiento de objetivos, una actividad física se convierte en deporte cuando se realiza un entrenamiento diario, estructurado y planificado.

Por lo que se concluye que lo que hace específicamente a una actividad un deporte es el contexto competitivo, la búsqueda de varios objetivos con la intención de lograrlos, registrando y midiendo la evolución del propio cuerpo, a través de un entrenamiento repetitivo y planificado, teniendo un proceso de formación física, psicológica y social con fines de desarrollo y superación de metas deportivas y personales. En palabras del Concejo Europeo, el deporte significa "todas las formas de actividad física, las cuales a través de una participación casual u organizada ayudan a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, fomentar las relaciones sociales u obtener resultados competitivos a todo nivel". (citado en BBC News, 2017, p.6). Y la actividad física es simplemente cualquier movimiento del cuerpo que conlleva un gasto de energía, no incluye la competitividad ni objetivos en particular para la modificación del cuerpo a través del entrenamiento diario y planificado, se utiliza más como juego o entretenimiento, como caminar o montar en bicicleta.

Solo que, a pesar de sus diferencias mencionadas para saber distinguir cuando se realiza un deporte y cuando sólo una actividad física, éstas comparten ciertas similitudes en cuanto a los beneficios que aportan para la salud. Ambas aumentan la liberación de endorfinas, mejoran la condición metabólica y cardiaca del cuerpo, mejoran la condición física y psicológica del ser humano; como la reducción del estrés y el favorecimiento del sueño. Comúnmente se pensaría únicamente en los beneficios físicos, sin embargo, también existe una relación psicológica.

1.4. La Psicología y el Deporte

Resulta fundamental esclarecer la relación que existe entre la psicología y la práctica deportiva, y el papel que asume dicha ciencia con relación a una formación deportiva, con la finalidad de instaurar la perspectiva del deporte como una herramienta de formación, desarrollo y compensación emocional.

La Psicología del Deporte o Psicología Deportiva es una disciplina que puede ser conceptualizada y analizada actualmente desglosándola en las dos áreas distintas que ésta abarca: Por un lado, se encuentra el área de la Psicología, la cual se definirá a partir de la Psicología Clínica con un enfoque cognitivo-conductual y, por el otro lado está el

Deporte, definiéndolo a partir de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Labarrero y Oye, 2013).

La Psicología es el estudio científico de cada uno de los componentes del ser humano, así como de la interconexión y coordinación entre los mismos: pensamientos, emociones y conductas. Los seres humanos dependen de estos tres elementos para su equilibrio y desarrollo personal. Así pues, la psicología no se restringe al estudio de la conducta anormal, como muchos suponen erróneamente, sino que se define como la ciencia de la conducta y los procesos mentales en todas sus facetas humanas (Morris y Maisto, 2014).

Especificando que por conducta se entiende la actividad abierta, observable o visible; como el comportamiento individual o de grupos, y la actividad encubierta o inobservable directamente; como el pensamiento, emociones y toma de decisiones (Arana, Meilán y Pérez, 2006, como se citó en Carazo, 2015, p.66)

Por lo tanto, al ser la Psicología determinada como una ciencia, los psicólogos utilizan el método científico para describir, entender, predecir y, a largo plazo, lograr cierto control sobre lo que estudian. El método científico se caracteriza por ser una aproximación al conocimiento basado en la recolección de datos, la generación de una teoría que los explique, la producción de hipótesis comprobables basadas en la teoría y la evaluación empírica de esas hipótesis (Morris y Maisto, 2014).

Entonces, siendo la Psicología una ciencia que se ocupa de estudiar la conducta del ser humano, sus procesos cognitivos y su interacción con el medio ambiente, es complicado encontrar alguna actividad humana en la que la Psicología no participe. Por lo tanto, se puede examinar lo que acontece y se engloba de manera psicológica en la actividad física y el deporte, es decir, la conducta de hacer deporte. Es aquí donde se comienza a analizar la función de la Psicología en el ámbito deportivo.

El deporte, como se ha mencionado, es un tipo de actividad física que incluye la competitividad, el entrenamiento diario y planificado, así como la búsqueda de varios objetivos con la intención de lograrlos registrando y midiendo la evolución del propio cuerpo. Común y acertadamente la definición y práctica del deporte se le relaciona con la salud y desarrollo físico, sólo que muchos olvidan que la salud y el desarrollo mental también están relacionados a la práctica deportiva. Incluso, Hernández y Recoder (2015) mencionan que los Juegos Olímpicos de la Antigüedad fueron el factor determinante para

consolidar una cultura que permitiera el conocimiento de los valores en torno al bienestar y a la salud física y mental (p.28)

Ahora bien, uniendo la teoría y la práctica de la ciencia de la Psicología y el Deporte, tenemos el concepto de Psicología Deportiva. La Psicología Deportiva se considera relativamente joven, por lo que posee diversos puntos de partida y definiciones, entre ellos, la Psicología de la Actividad Física y del Deporte es definida como:

...una rama de la psicología que tiene por objeto el estudio científico de las personas que participan en la práctica del deporte para la optimización tanto del rendimiento como de su desarrollo personal, investigando, enseñando y llevando a la práctica los conocimientos específicos alcanzados por esta disciplina científica (Roffe, 2009, citado en Gómez, 2015, p.4)

Actualmente para el Comité Olímpico Mexicano (2019) la Psicología Deportiva es un área de especialización de la Psicología que forma parte de las Ciencias del Deporte estudiando el cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas se comportan en el modo que lo hacen así como también investiga la relación entre la actividad física, bienestar, salud y desarrollo personal

Para Weinberg y Gould (1996) la mayoría de los estudios de psicología deportiva y el ejercicio físico se dirigen hacia dos objetivos:

1. Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos;
2. La comprensión de la forma en que la participación del deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal (citado en Gómez, 2015, p.4)

En conclusión, la Psicología Deportiva entiende que antes de que los deportistas sean deportistas, primero que todo son personas, por lo que se encarga de estudiar científicamente las variables psicológicas que puedan intervenir de forma positiva o negativa en el rendimiento físico y mental de los practicantes del deporte o actividad física, así como también estudia como la participación de los seres humanos dentro del deporte interviene en su desarrollo y bienestar personal, físico, mental y social.

En la actualidad la Psicología del Deporte es una ciencia que no es totalmente reconocida dentro del campo deportivo, todavía busca ser aceptada por entrenadores, directivos, la sociedad y por los mismos deportistas. En estos tiempos, en nuestro país, México, existen demasiados estigmas y prejuicios acerca del psicólogo y su labor profesional, por lo que complica más la labor de un Psicólogo Deportivo y la aceptación teórica y práctica de la Psicología Deportiva. (Carazo, 2015, p.73)

Lo que pretende la intervención psicológica dentro del deporte es modificar ciertos procesos cognitivos, conductuales y/o emocionales que parecen implicados en el rendimiento deportivo del atleta (Ezquerro, 2008).

1.5. La Psicología del Deporte en México

El origen de la Psicología del Deporte en México destaca en los años sesenta teniendo sus primeras intervenciones de carácter psicológico con Isidro Galván específicamente dentro del fútbol profesional aplicándose más desde una perspectiva de la Psicología general que propiamente como Psicología aplicada al Deporte, quién trabajó con el equipo de Cruz Azul de primera división y posteriormente participó como encargado de la atención psicológica de la selección mexicana de fútbol que representó a México en las Olimpiadas del 68. Sin embargo, es al Dr. Rivas a quién se le considera pionero de la Psicología del Deporte en México a mediados de los años setenta incursionando en esta área cuando la Universidad Autónoma de México lo contrata para prestar sus servicios profesionales con el equipo de fútbol de primera división de Pumas de la UNAM. En los años ochenta formó parte de la Selección Nacional de Fútbol ayudando con ello a la difusión y promoción de la Psicología del Deporte en el país. En 1983 la Facultad de Psicología de la UNAM realizó un coloquio titulado "Psicología Aplicada al Deporte" donde intervienen organismos gubernamentales como la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), el Instituto Mexicano del Seguro Social, (IMSS), la Escuela Superior de Educación Física y promoción Deportiva del Distrito Federal (Morán y Rodríguez, 2009, citado en Morán y Rodríguez, 2010).

Actualmente en muchos deportes, hay varias formas de abordajes en el trabajo psicológico deportivo: directamente con el atleta, sólo asesorando al entrenador; en el análisis e influencia de los medios masivos en el rendimiento deportivo, trabajando para el apoyo motivacional y energético para el equipo, conformando la cohesión o identidad del

grupo, entre otros. (Navarro, 2005). Uno de los tantos deportes populares en México en los que la Psicología Deportiva realiza esta labor es en el fútbol y en el entrenamiento con pesas o mejor conocido como físicoconstructivismo.

1.6 El físicoconstructivismo

Comúnmente se utilizan los conceptos fitness, fisicoculturismo, físicoconstructivismo y como iguales. Sin embargo, aunque los dos últimos son considerados como deporte, cada uno de los términos tiene significados, enfoques y objetivos distintos: La palabra fitness, proveniente del idioma inglés, integrado por el adjetivo *fit*, que significa bienestar, y al sufijo *ness*, el cual indica el estado del adjetivo, se define como el estado de bienestar, alcanzándolo por medio de toda actividad física (no deportiva) orientada en función de la salud permitiendo desarrollar y optimizar las condiciones de equilibrio, flexibilidad, agilidad, fuerza, resistencia cardiovascular y/o muscular, del cuerpo apoyándose o no del levantamiento de pesas. Por otro lado, la palabra fisicoculturismo está compuesta por los términos físico; relacionado con el cuerpo humano, y culturismo, relacionado con la cultura, por lo tanto, se define como la cultura o el cultivo del cuerpo humano basado en el ejercicio físico intenso, generalmente anaeróbico, practicado por aquellas personas que realizan pesas como acondicionamiento para su deporte, es decir, utilizan el levantamiento de un peso determinado un número de veces como un auxiliar o apoyo para el mayor desarrollo de volumen, definición y proporción, estética o simetría muscular así como de ciertas aptitudes o habilidades para su deporte base o alternativo; como la natación, gimnasia, practicado por el atleta. Y finalmente la palabra físicoconstructivismo está constituido por los términos físico; relacionado con el cuerpo humano, y constructivismo, relacionado con la construcción de algo, de modo que su definición se determina a construir el cuerpo humano de manera estética teniendo como único y esencial interés desarrollar masa muscular o añadir músculo al cuerpo cuidándolo a través del ejercicio anaeróbico, del ámbito nutricional y psicológico del individuo, es decir, formar un cuerpo con simetría a través del ejercicio físico con pesas, una alimentación adecuada y el equilibrio de pensamientos, sentimientos, emociones y conductas, sin tener que realizar un deporte base o alternativo. Resumiendo estos términos el fitness es una actividad física orientada únicamente al acondicionamiento del cuerpo mientras que el Fisicoculturismo y físicoconstructivismo son considerados deporte de ejercicio físico anaeróbico, de levantamiento de pesas, teniendo como objetivo la formación estética y

simétrica del cuerpo a través de una alimentación adecuada y equilibrio personal con la diferencia de que en el fisicoculturismo se practica el levantamiento de pesas como un apoyo a otro deporte practicado por el atleta y en el fisicoconstructivismo se practica el levantamiento de pesas como único deporte.

Para entender y comprender un fenómeno, un hecho, una conducta, lo que convierte a una ciencia en una ciencia y lo que hoy en día se conoce como tal, es necesario conocer su historia, es decir, su procedencia y desarrollo desde su primera aparición hasta la actualidad dándole respuesta a las interrogantes: ¿Qué?, ¿Quién?, ¿Cómo?, ¿Cuándo? y ¿Dónde? Así que para comprender la conducta actual del levantamiento de pesas como único deporte se requiere conocer todo acerca de sus inicios y lo que ha llevado a convertirse en lo que ahora se conoce como fisicoconstructivismo.

El fisicoconstructivismo tiene su origen en tiempos muy lejanos, en ciudades y civilizaciones antiguas desde que el hombre levantaba cargas pesadas para manipular distintos objetos, tales como piedras, troncos, y animales que cazaba como parte de sus actividades diarias. Todo comenzó con los guerreros y la gimnasia en las antiguas civilizaciones esclavistas; donde utilizaron ejercicios de fuerza con distintas cargas como parte de la gimnasia de la aplicación militar, en el Antiguo Egipto; donde los guerreros se preparaban cargando sacos de arena, en China; hacia finales de la dinastía Chow, los soldados se preparaban realizando gimnasia con el uso de diferentes cargas, en la Antigua Persia; hace aproximadamente 3,000 años, se desarrolló un sistema de gimnasia de fuerza practicado en grupos implementando la carga de sacos de arena y piedra conocidos como Verseché Vostoni. Pero no es sino en la Antigua Grecia donde ésta actividad tiene un carácter deportivo con el seis veces campeón olímpico Milón de Crotona quién describió por primera vez un entrenamiento sistemático para el desarrollo de la fuerza, relatando la amplia utilización de ejercicios con diferentes herramientas formadas de piedra y metal. (Cuervo y González, 1991 citado en Córdoba, 2004).

En la Antigua Grecia y en Roma, teniendo en cuenta al fisicoconstructivismo dentro de un ámbito deportivo, el cuerpo humano tenía relevancia cultural y el músculo significaba virilidad y poder que se manifestaban en el atleta con incremento muscular representado en esculturas de Hércules y frisos con guerreros. El interés por la condición física se

desvaneció en la época del oscurantismo hasta el renacimiento y resurgió en el siglo XVI gracias a trabajos publicados por tratadistas ingleses y franceses acerca de los beneficios del ejercicio corporal (Deportes IPN, 2013).

Fue a finales del siglo XVIII e inicios del siglo XIX cuando entre las atracciones de los circos y ferias de Europa se popularizaron los 'hombres fuertes' que realizaban levantamientos con los más variados objetos de distintos pesos, incluidos animales y personas, contribuyendo así a la divulgación y popularización de las actividades de fuerza para posteriormente dar origen a las competencias de levantamientos; de las que surgiría el deporte de levantamiento de pesas, en base a ello surgieron clubs de levantamiento de pesas en muchos países Europeos, Estados Unidos y Canadá. Fue así como el fisicoconstructivismo, teniendo siempre como base el levantamiento de pesas, comenzó a desarrollarse, moldearse y comenzó a adquirir la forma conceptual-práctica que se conoce actualmente (Cuervo y González, 1991 citado en Córdoba, 2004).

Sin embargo, en aquella época no recibía la etiqueta o el nombre de "fisicoconstructivismo" como tal, se fue conceptuando en base a la evolución de objetivos hasta llegar al objetivo de construir el físico humano en base a añadir y aumentar masa muscular al cuerpo humano a través de los ejercicio anaeróbico, es decir, ejercicios de fuerza que incluye el levantamiento de pesas.

Por consiguiente, hoy en día el fisicoconstructivismo se describe como una actividad motora considerada un deporte debido a que busca el desarrollo del físico, el incremento de la fuerza y masa muscular a través del levantamiento de peso, un cierto número de veces, ejecutado por diversas razones y objetivos personales (Dirección General del Deporte Universitario UNAM, 2019) para lograr esto se requiere de una cierta alimentación variada y balanceada, es decir, el consumo de alimentos en cantidades adecuadas ricos en macronutrientes.

De acuerdo con la FAO (2015) los macronutrientes son la principal fuente de energía, midiéndose ésta en calorías y siendo lo fundamental para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales, para el funcionamiento del cuerpo humano y en esta categoría se incluyen los carbohidratos; con los que opera principalmente el cerebro humano puesto que requiere de glucosa para su funcionamiento los cuales los puede obtener a través de azúcares, almidón y fibra, siendo estos también importantes para la oxidación de las grasas y para

la metabolización de proteínas suministrando al cuerpo cuatro calorías por gramo, las grasas; utilizadas para la formación de esteroides y hormonas proveyendo al cuerpo nueve calorías por gramo siendo más del doble de las calorías que los carbohidratos y la proteína quemándose después de que el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos, y las proteínas; son los últimos macronutrientes que utiliza el cuerpo humano constituyendo la mayor parte de la estructura celular y proporcionándole aminoácidos así como cuatro calorías por gramo.

Los principales materiales utilizados para el desarrollo del físico constructivismo son: las barras olímpicas, discos, mancuernas, máquinas de peso integrado y máquinas articuladas (Deportes IPN, 2013).

Esta disciplina se practica de manera individual en los gimnasios con la supervisión de un entrenador experto y preparado en la materia que guiará y asesorará a los atletas en su seguridad, desempeño y rendimiento físico.

Sin embargo, aunque el objetivo principal del físico constructivismo sea el incremento de la fuerza y el desarrollo de la masa muscular y uno de los procesos que se requiere para conseguirlo sea una alimentación balanceada, esto, por lo menos al principio, no lo comparten algunas personas y ni siquiera gustan llevar el proceso. Uno de los objetivos secundarios, inconscientes, automáticos o escondidos por los cuales se comienza a practicar este deporte es la liberación o descarga de emociones por el levantamiento de peso que este conlleva la segregación de endorfinas, produciendo una sensación de placer, gratificación y bienestar general. De acuerdo a Munar (2016) muchos deportistas aseguran sentirse más optimistas y menos predispuestos a estados como la ira debido a que al realizar ejercicio físico aumenta la cantidad de secreción de neurotransmisores relacionados con la sensación de optimismo, bienestar y sensaciones placenteras incluso después de terminar el entrenamiento, de ahí que los deportistas se sientan más positivos, contentos y de mejor humor, siempre que hacen deporte, mejorando así la salud, la actividad cerebral que conlleva a la optimización de los procesos cognitivos (pensamiento, atención, lenguaje, memoria, aprendizaje y razonamiento) ligados al mejoramiento en la conducta y a los procesos de socialización e interacción. Por lo tanto, las personas que realizan este ejercicio, sea de forma recreativa o competitiva, se encuentran inmersas en un ambiente donde todo tipo de cambios se pueden ver día a día entrenando y aumentando sus capacidades físicas, psicológicas y sociales.

Con el enfoque en lo psicológico, uno de tantos tipos de cambios que se percibe y se experimenta en la vida cotidiana de un ser humano que practica este deporte tiene relación con la autorregulación emocional, capacidad de controlar y manejar de manera óptima y adaptativa las propias reacciones emocionales, sentimientos e impulsos, de manera que al producir la liberación de endorfinas por el entrenamiento con peso, reduce la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad, la depresión y el estrés. (Barbosa y Urrea, 2018, p.144), es decir, la práctica de este deporte, así como de cualquier otro, interviene en el mejor control de las emociones que, comúnmente, experimentamos como desagradables; permitiendo un equilibrio entre las mismas, disminuyendo y evitando sensaciones aversivas.

Así como el fisicoconstructivismo coopera en la reducción de intensidad de la ira, la agresividad, la ansiedad y el estrés también lo hace con una emoción considerada desagradable que se relaciona con las anteriormente mencionadas y, deliberada o voluntariamente, el ser humano no la toma en cuenta o no la identifica fácilmente y ésta es la frustración.

1.7 ¿Qué es la frustración?

A lo largo de nuestras vidas ocurren sucesos que no son tal como lo esperábamos: algunas veces son mejores, otras peores. La **frustración** es una palabra muy utilizada en la vida cotidiana, proviene del término etimológico *frustra* = *en vano* o *inútilmente* donde su verbo frustra o *frustrare* da origen a *engañar* y su adjetivo etimológico *frustatus* o frustrado significa *engañado en su esperanza*. (Ruiz, 2015)

El concepto de frustración ha permanecido y sido estudiado en el transcurso de la historia por distintos enfoques de la Psicología. Sus primeros estudios comenzaron en 1930 y hasta la actualidad se mantiene como un foco de interés. Los investigadores comenzaron con estudios de laboratorio que presentan evidencia de algunas hipótesis, tales como que la frustración genera agresión, fijación, regresión y conflicto (Mustaca, 2018, p.67). Si bien la hipótesis fue confirmada en muchas investigaciones, tienen una vigencia relativa, no solo con diseños experimentales, sino también cuando se extrapola a contextos sociales o políticos, es decir, que depende de las vivencias, la experiencia o las circunstancias de cada persona o del momento. (Mustaca, 2018, p.76).

Fue en 1958 dónde el psicólogo estadounidense Abram Amsel le dio mayor relevancia al tema, desarrollando su *teoría de la frustración*, haciendo referencia a la frustración como “la respuesta del organismo desencadenada cuando un sujeto experimenta una omisión o devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo¹, en presencia de señales previamente asociadas con un reforzador de mayor magnitud” (Kamenetzky et al., 2009, pág.1)

En 1981, el psicoanálisis explica el concepto de **frustración** como el impedimento a una persona del cumplimiento de un deseo de tal modo que provoca aversión o desagrado hacia aquello que le impidió lograr su deseo provocando así la frustración. Desde la perspectiva de la Psicología de la personalidad, se define a la frustración como lo que se genera en una persona tras impedirle el cumplimiento o el logro de una meta. (Garrido & Álvaro, 2007 citado en Peralta, 2013, pág. 8)

Mustaca (2018) explica la **frustración** en términos de comparación entre lo esperado y lo recibido, las cuales pueden producir distintas respuestas emocionales, cognitivas y neurobiológicas: “si se recibe más de lo esperado, se estará contento, eufórico y alegre; si es menor, se estará frustrado, enojado o triste; si es igual, se seguirá tranquilo”. Por lo que, la intensidad y duración de la frustración depende, entre otros factores, de la discrepancia existente entre lo que se espera; ya sea por historias de aprendizajes previos, diferencias individuales, etc., y lo que se recibe (p.66 párr.1)

De acuerdo a la teoría general de la frustración, la frustración es el bloqueo o impedimento de la conducta dirigida hacia determinado objetivo, que da como resultado la perturbación interna, conocida con el nombre de ansiedad o tensión psicológica. El término frustración, se aplica a circunstancias que dan por resultado la falta de satisfacción de una necesidad o un motivo. El estado de tensión emocional interno que acompaña a tales hechos se llama comúnmente frustración. Las fuentes de frustración pueden encontrarse en el medio externo, ya sea en forma de obstáculo, o dentro del individuo en forma de deficiencias o defectos. (Pérez, 2000, p.61)

Es decir, que tanto como en nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y acciones; como en nuestra naturaleza, cultura, ambiente, nuestra sociedad y sus procesos, se encuentran los orígenes de la frustración, y éstos no están tan lejos a los orígenes del

¹ También conocido como reforzador positivo: Aplicación de un estímulo agradable que sigue de forma contingente a la emisión de una conducta específica.

estrés, sus orígenes son bastante similares, por lo que el estrés y la frustración están vinculados.

Así que mucho de la frustración tiene relación con el estrés, pues ambos surgen de sucesos vitales frecuentes ya sean internos, externos o ambos. De acuerdo al IMSS (s.f.) el estrés es el “conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello” (pp.1), es decir, es un estado de activación, tensión o amenaza física y psicológica ocurrida como respuesta o resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas ambientales, llamadas ‘estresores’, y requiere un cambio o una adaptación, el cual es llamado ‘ajuste’. Así pues, el estrés es el estado de tensión o malestar producido por estímulos que requieren la capacidad de adaptación mayor a la habitual.

El IMSS (s.f.) clasificó los síntomas del estrés en cuatro ámbitos: cognitivos; dificultad de concentración, confusión, olvidos, pensamiento menos efectivo, reducción de la capacidad de solución de problemas, reducción de la capacidad de aprendizaje, conductuales; disminución de la productividad, cometer errores, reportarse enfermo, dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, consumo de alcohol y otras sustancias, fisiológicos; músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones, respiración agitada, aumento de la presión sanguínea, agotamiento, mayor riesgo de obesidad y de problemas cardiovasculares, deterioro en la memoria, problemas de sueño, y emocionales; ansiedad, miedo, irritabilidad, mal humor, agotamiento, impotencia, inseguridad, desmotivación y sobre todo la frustración.

Por lo tanto, la frustración es entendida como un síntoma originado por el estrés, el cual muchos psicólogos han señalado que buena parte del mismo estrés lo generan contrariedades cotidianas o acontecimientos vitales, molestias, inconvenientes y frustraciones insignificantes. (M.D. Bennett y Miller, 2006; Safdar y Lay, 2003 citado en Morris y Maisto, 2014).

La mayoría de las teorías consideran que la frustración se asocia con respuestas conductuales, emocionales, psicofisiológicas y neurales similares o idénticas a la presentación de estímulos aversivos o su anticipación, por lo que se la considera un

modelo de estrés y dolor psicológico (Amsel, 1958; Gray, 1987; Gray & McNaughton, 2000; Konorsky, 1964, 1967; Mustaca, 2013; Papini, Fuchs & Torres, 2015, citado en Mustaca, 2018 p.68).

Cuestiones aparentemente menores, como enfrentar los acontecimientos vitales o estresores cotidianos comunes en la familia; ya sea el matrimonio, el trabajo, el cambio del mismo o cambio de escuela; así como el comienzo de un nuevo curso académico, pueden tener un impacto de largo plazo porque afectan la vida personal y social del ser humano.

Richard Lazarus (1981) creía que la gran relevancia de los grandes sucesos se debe a que desencadenan numerosos inconvenientes que a la larga nos inunda con el estrés (citado en Morris y Maisto, 2014, pág.366). Entonces tanto los sucesos importantes o traumáticos como los insignificantes o relativamente “normales” producen estrés porque dan lugar a la presión, al conflicto y a la frustración. La presión ocurre cuando el ser humano se siente forzado a apresurarse, a intensificar o a cambiar la dirección de su conducta o cuando se siente obligado a alcanzar un estándar de desempeño más alto. El conflicto surge al enfrentar dos o más demandas, oportunidades, necesidades o metas indeseables, desagradables o incompatibles, dado que no hay posibilidad humana de resolver por completo el conflicto entre estas, se necesita ceder, modificar o posponer alguna demanda, oportunidad, necesidad o meta en particular, o bien, se requiere de resignación a no alcanzarlas todas así que cualquiera que sea la decisión, el ser humano no se salva de experimentar algo de frustración que se suma, por ende, a lo estresante de los conflictos. La frustración ocurre cuando una persona no alcanza una meta porque personas o diferentes aspectos se interponen en su camino, entre esos aspectos están las *demoras*; porque nuestra cultura insiste mucho en el valor del tiempo, *la falta de recursos*; porque la persona no se puede permitir ciertas abundancias o riquezas, *las perdidas*; porque el final de una amistad o aventura nos hace sentir impotentes, insignificantes o sin valor, *el fracaso*; porque nos sentimos personalmente responsables ya que imaginamos que si hubiéramos hecho las cosas de otra manera podríamos haber triunfado y tendemos a suponer que los demás nos culpan por no esforzarnos lo suficiente, *la discriminación*; porque a veces se niegan oportunidades o reconocimiento debido a nuestro sexo, edad, religión, orientación sexual o color de piel (Morris y Maisto,2014).

Si bien, la frustración es un síntoma o estado de tensión emocional proveniente de sucesos vitales frecuentes, ya sean internos o externos, su origen no radica en la dificultad de conseguir la meta sino como cada ser humano puede manejar y reconocer el resultado desfavorable obtenido.

Como se observa, cada vez que se define la frustración se encuentra presente la palabra emoción o sus derivados, con esto nos damos cuenta que no es posible explicar y comprender la frustración sin explicar y entender primero la emoción ya que, como se mencionó, se considera que la frustración se asocia a respuestas emocionales similares o idénticas ante la presentación de estímulos aversivos.

Ante el interés por el tema, se han realizado anteriormente algunas investigaciones acerca de la relación entre el deporte y la frustración.

1.8 Antecedentes de investigación de deporte y frustración.

Investigación: Las percepciones de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento de Muaythai en Medellín.

Dentro del asunto deportivo, existen percepciones que tienen los practicantes de cualquier tipo de deporte, y la psicología deportiva ha dimensionado en ciertos aspectos que estas percepciones intervienen en el desempeño de los deportistas de alto rendimiento. Ante esto expuesto, se plantea una necesidad de un conocimiento que parte desde la idea de la percepción de la frustración, que hace hincapié a ver los puntos donde la frustración puede aparecer como un determinante de las motivaciones o desmotivaciones en el deporte de alto rendimiento.

En la ciudad de Medellín, Colombia el estudiante Montoya Espinosa (2019) realizó una investigación cualitativa, presentada como un estudio de caso, en donde aplicó encuestas semiestructuradas con el fin de describir las percepciones sobre la frustración que tienen un grupo de deportistas de alto rendimiento que practican el arte marcial del *Muaythai*, traducción del Tailandés al español que significa Boxeo Tailandés, es decir, es un arte marcial nacida en Tailandia relativamente nueva en Colombia y más aún en la ciudad de Medellín. En la investigación participaron tres deportistas de alto rendimiento en un rango

de edad entre 19 y 24 años que estén activos durante la investigación practicando este deporte.

Los resultados que se obtuvieron demostraron con respecto a la percepción de la frustración para estos practicantes del Muaythai no proviene de la gente que los rodea cuando entrenan o compiten, ellos perciben más la frustración como una motivación y una forma de mejorar. Esto quiere decir que, el efecto que da la percepción de la frustración en esta muestra es una respuesta adaptativa puesto que no hace que, en ninguno de los casos, el deportista se cohíba sino que por el contrario habilita una motivación² intrínseca en ellos, que los hace mejorar en sus respectivas técnicas, en sus formas de luchar y en ciertas áreas de su vida (p.32). Se puede concluir que los practicantes del Muaythai utilizan la sensación de frustración como un incentivo para practicar este deporte, mantenerse y mejorar en él.

Retomando que la emoción es un componente de la frustración, se puede decir que, detrás de un deporte hay componentes emocionales que intervienen en la práctica del mismo.

² Aquello que te impulsa y te incentiva en la realización de una conducta

Capítulo II.

Las emociones

CAPÍTULO II. LAS EMOCIONES

2.1 ¿Qué son las emociones?

La emoción es un ejemplo más de esos términos habituales en el lenguaje común, de significado poco preciso y cuyo uso científico requiere antes puntualizaciones y observaciones. Si se requiere continuar usando este término es necesario delimitarlo para evitar malas interpretaciones, pero sin perder su significado, y para ello es conveniente realizar una revisión histórica del concepto y de los diferentes tratamientos que ha tenido desde la psicología

Como indica Schmidt-Atzer (1981), el estudio de las emociones es un antiguo legado de la filosofía asumido por la Psicología. Durante siglos la metodología filosófica de observación y reflexión ha abordado temas tratados por la Psicología, desde la identificación del origen de las emociones, a su clasificación según la interacción de determinadas dimensiones. (Pérez, Gutiérrez, García, Gómez 2017, pp.181)

Las primeras investigaciones psicológicas sobre la emoción, aunque muy influenciadas aún por la Filosofía, se dan a finales del siglo XIX en tres aspectos diferentes. En primer lugar, la autoobservación (introspección) era defendida por autores como Wundt como el instrumento principal en el estudio de los sentimientos. Actualmente este método es rechazado, pero ha sobrevivido en ciertos tipos de estudios bajo la forma de escalas y cuestionarios para clasificar los propios sentimientos (Pérez Gutiérrez, et. al pp.182 párr. 2)

Por otro lado, existen distintas teorías de las emociones que plantean su relación con las reacciones biológicas y los pensamientos del ser humano. Considerada la primera teoría moderna de la emoción, propuesta por William James y Carl G. Lange en 1880, es la llamada “teoría de la sensación”, la cual se centró en los cambios corporales que acompañaban a las emociones. Esta orientación psicofisiológica, consideraba las emociones como una consecuencia de los cambios en sistemas fisiológicos periféricos, principalmente en el ritmo cardiaco y respiratorio. (Pérez Gutiérrez, et. al pp.182 párr. 3)

Es decir, según los autores, los estímulos del ambiente causan cambios fisiológicos en el cuerpo humano y las emociones surgen de esos cambios. Por ejemplo, al ver un perro enorme gruñendo y corriendo hacia nosotros (estímulo ambiental), el ritmo cardiaco del

ser humano se acelerará, la respiración será más profunda o superficial, habrá mayor transpiración (cambio fisiológico del cuerpo) y surgirá la emoción del miedo.

A diferencia de Cannon-Bard, quien sostiene que la respuesta física y el procesamiento mental de las emociones son simultáneos y no sucesivos (Morris y Maisto, 2014). Por ejemplo, cuando la persona ve al perro (estímulo ambiental), su ritmo cardíaco se acelerará (cambio fisiológico corporal) y al mismo tiempo sentirá miedo (emoción).

James-Lange argumenta contra el modo de concebir las emociones de Cannon-Bard, y afirma:

“Mi tesis es que los cambios corporales siguen directamente la percepción del hecho, y que nuestra sensación de esos mismos cambios mientras ocurren es la emoción” (James, 1884, p. 189-190; énfasis del autor, como se citó en Melamed, 2016)

Por ende y de acuerdo con la teoría de James-Lange, las emociones serían simplemente la conciencia casi instantánea y automática de los cambios fisiológicos. Sin embargo, expertos refutan esta teoría puesto que comprueban que la mayor parte de las emociones son acompañadas por cambios fisiológicos corporales muy similares, entonces dichos cambios no causan emociones específicas y pueden no ser siquiera necesarios para que surja una emoción (Morris y Maisto, 2014).

Ahora bien, un tercer tipo de acercamiento a los primeros estudios de las emociones es la iniciada por los trabajos de Darwin, en los que se realizaban descripciones de las reacciones fisiológicas, de la expresión emocional y sobre todo expresión facial, la cual se basa en las teorías de Watson, apoyándose estrictamente en el comportamiento observable del sujeto (Pérez, Gutiérrez et al. pp.182 párr. 4)

Por otra parte, Morris y Maisto (2014) plantean algunos fundamentos históricos para comprender el origen, la evolución y el desarrollo de las emociones hasta en la actualidad. Se comienza con los antiguos racionalistas griegos quienes pensaban que las emociones, si no se controlaban, podían causar estragos en las capacidades mentales superiores, como el pensamiento racional y la toma de decisiones. Así que los primeros psicólogos conceptuaron las emociones como un “instinto base” del ser humano que era necesario reprimir. Charles Darwin argumentó que la expresión natural del hombre evolucionó por

selección natural para cumplir una función adaptativa y comunicativa (Hess y Thibault, 2009 citado en Morris y Maisto, 2014).

No obstante, los psicólogos en la actualidad consideran a las emociones como un aspecto esencial del ser humano para sobrevivir, así como una fuente importante de enriquecimiento y resiliencia personal. También se ha conocido que las emociones están relacionadas a variaciones en la función inmunológica, es decir, a la defensa natural del cuerpo contra infecciones, bacterias y/o virus, por ende, las emociones también están vinculadas a la salud-enfermedad, así como también influyen en el éxito personal de cada individuo.

También, hoy en día, las teorías modernas toman en cuenta el aspecto cognitivo de la emoción, es decir, su percepción y juicio. Por lo tanto, psicólogos cognitivos sostienen que nuestra experiencia emocional depende de nuestra percepción de un estímulo o situación. De acuerdo con la teoría cognitiva de la emoción, el estímulo o la situación da indicios de como el ser humano debería interpretar su estado de activación.

Una de las primeras teorías de la emoción que atendió los procesos cognitivos fue 'la teoría de los dos factores de la emoción', propuesta por Stanley Schachter y Jerome Singer (1962, 2001), la cual afirma que al ver el estímulo o la situación (perro enorme gruñendo) en efecto produce cambios corporales (ritmo cardiaco acelerado, pupilas dilatadas, respiración profunda o superficial, mayor transpiración, entre otras) sólo que luego utilizamos la información acerca del estímulo o situación para saber cómo responder a esos cambios (emoción), es decir, sólo experimentamos los cambios fisiológicos en el cuerpo cuando se reconoce cognitivamente el estímulo o situación (Morris y Maisto,2014). Una vez reconocida la situación, ésta nos impulsa a cambiar nuestra conducta de cierta manera, incluso cuestiones aparentemente sin relevancia significativa pueden tener un impacto de largo plazo debido a la interpretación

Por otra parte, Robert Solomon y Richard Lazarus, también desde el enfoque cognitivo, brindan su postura: Solomon argumenta que las emociones son juicios normativos y frecuentemente morales, tener una emoción es realizar un juicio normativo acerca de la situación presente, es decir, un evento o la mera percepción de un evento no es suficiente

para producir una emoción: ésta involucra necesariamente una evaluación personal de la significación del evento (Solomon, 1976, p. 187, como se citó en Melamed, 2016, p.20).

Richard Lazarus se basa y se guía fundamentalmente por la tesis de que “cognición y emoción están usualmente fusionadas en la naturaleza”, su postura se sintetiza bajo la idea de que cierto tipo de pensamiento o cognición es una precondition necesaria para toda emoción. Lazarus postula que son las valoraciones cognitivas las que vinculan y median entre los sujetos y el ambiente, provocando emociones particulares como resultado de las evaluaciones específicas que realiza el sujeto, de su relación con ambiente en virtud de su bienestar. (Lazarus, 1982, p. 1019 como se citó en Melamed, 2016, p.21).

Estos diferentes aspectos en el estudio de la emoción se corresponden con la difundida hipótesis de que las emociones se componen por tres reacciones diferentes: vivencia subjetiva o sensación, reacción fisiológica y comportamiento. El conjunto de estos tipos de indicadores de la emoción tiene por nombre la *tríada reactiva*, y la presencia de una sola de las reacciones no parece suficiente para explicar las emociones (Pérez, Gutiérrez, et al pp.182 párr.5)

Por otro lado, en el aspecto conductual, de acuerdo con Pérez, Gutiérrez, et al. (2017), en primer lugar, el concepto de emoción y los tipos de emociones, lo clasifican en una categoría de fenómenos conductuales que no podemos evitar debido a su tratamiento específico en el lenguaje, es decir, una parte importante de nuestra conducta verbal se refiere a hablar de las emociones (pp.180-181). Por lo que consideran y analizan tres tipos de reacciones asociados al término de ‘emoción’: el comportamiento considerado emocional, la actividad fisiológica que acompaña siempre a la emoción y su comunicación verbal.

En cuanto a la actividad fisiológica, no se niega el hecho de que las reacciones o modificaciones fisiológicas se presentan durante estados emocionales intensos y aparecen de forma simultánea junto a un comportamiento emocional y/o sensación subjetiva, sólo que la medición de éstas no es ni suficiente ni necesaria para predecir o definir un comportamiento emocional concreto por tres razones principales: Una misma reacción puede aparecer junto a comportamientos emocionales distintos; el ritmo cardiaco

puede elevarse junto a la alegría o la ira, todas las conductas tienen un soporte fisiológico; la aceleración del ritmo cardiaco acelerado puede aparecer durante una actividad física o deporte sin que eso implique ninguna de las emociones mencionadas anteriormente, y el conocer las reacciones fisiológicas no es imprescindible para identificar un estado emocional. Lo que solamente es necesario para confirmar la identificación de un estado emocional es la información del comportamiento y/o comunicación verbal del propio individuo; podemos identificar tristeza o alguna otra emoción por lo que nos cuentan en una carta, sin acudir a registros fisiológicos (Pérez, Gutiérrez et al., pp. 184-185)

Es decir, las emociones activan/determinan gran parte de la conducta, pero es más difícil predecir el tipo de conducta que inducirá una emoción en específico. Éstas pueden impulsar al ser humano a emprender cierto tipo de acción, se tenga o no conciencia de ello. Por un lado, una emoción produce conductas diferentes en distintas personas, por ejemplo, experimentar tristeza puede llevar a una persona a llorar en solitario y a otra buscar apoyo en algún familiar y/o amigo. Por otro lado, una misma conducta podría ser resultado de diferentes emociones, por ejemplo, una persona puede ir al cine porque está experimentando tristeza, felicidad, enojo u alguna otra emoción. Así que es complejo conocer cómo actuará una persona de acuerdo con la emoción que experimente o conocer la emoción que siente de acuerdo a la conducta que manifiesta. (Morris y Maisto, 2014).

Por lo tanto, si se considera las emociones como modelos de comportamiento, es decir, como predisposiciones a actuar de forma determinada, para predecir y explicar su aparición es necesario identificar las relaciones funcionales entre el ambiente, las respuestas emocionales y los procesos que nos permiten comunicarlas verbalmente. (Pérez, Gutiérrez et al., p. 179)

Esto último, es similar a lo que Benjamin Whorf (1956) menciona en su hipótesis de relatividad lingüística, la cual indica que los patrones de pensamiento los determina el idioma específico que se habla, es decir, propone que el lenguaje que hablamos determina el patrón de nuestro pensamiento y nuestra visión del mundo, un planteamiento más conocido como determinismo lingüístico (citado en Morris y Maisto, 2014).

Así pues, las creencias y pensamientos, formados a partir del lenguaje, tienen relación con la forma en que los seres humanos interpretan las situaciones, su conducta, así como la manifestación e identificación emociones. Para identificarlas, reconocerlas y darle un

nombre, ya sea a la emoción propia o de otro ser humano, es necesario observar y obtener información acerca del comportamiento dentro del ambiente en el que vive y se desarrolla, como responde ante determinadas situaciones/estímulos de su ambiente y/o sobre todo, qué es lo que la persona comunica y expresa a través de sus palabras con respecto a un estímulo o situación determinada.

Aunque es más fácil de decir que de hacer, para poder comprender la conducta humana debemos entender varios componentes que la implican: el ambiente o contexto en el que se desarrolla, la respuesta ante determinados estímulos, las creencias y pensamientos determinados por la conducta verbal, la cual mayormente conlleva hablar de emociones. En general, las emociones son adaptativas y dependen del contexto.

Así que, desde el análisis de la conducta, se puede resumir que las emociones se trabajan como conductas aprendidas con un fuerte componente psicofisiológico que se aprenden a denominar y a utilizar en nuestro desarrollo social (enGrama, 2020, 2m00s).

2.2. Teorías de los tipos de emociones: primarias y secundarias.

Debido a que las emociones carecen de un significado preciso y exacto, hoy en día resulta difícil identificar cuántas emociones existen. Distintos autores, interesados en el estudio del tema, han intentado identificar y describir las emociones básicas experimentadas por los seres humanos.

Uno de ellos es Robert Plutchik (1980), quien propuso la existencia de ocho emociones básicas: temor, sorpresa, tristeza, repulsión, enojo, anticipación, alegría y aceptación (citado en Morris y Maisto, 2014). Cada una de esas emociones permite a los seres humanos ajustarse de diferente manera a las demandas del ambiente, es decir, ayuda al instinto de supervivencia del ser humano. De acuerdo a las ocho categorías básicas de la emoción de Plutchik, éstas pueden combinarse y variar en intensidad para producir un espectro más amplio y rico de experiencias. Sin embargo, algunos científicos y antropólogos, basándose en un ámbito cultural, cuestionan este modelo puesto que dichos expertos plantean enormes diferencias en la forma que otras culturas perciben y categorizan las emociones. Algunas lenguas ni siquiera poseen una palabra para 'emoción' y tienen diferencias en la cantidad de palabras utilizadas para nombrarlas. Una lengua tribal, referente a una tribu; agrupación de un pueblo antiguo de perteneciente a un

mismo origen, tiene sólo siete palabras que pueden traducirse en categorías de emoción. Algunas culturas carecen de palabras para 'ansiedad', 'depresión' o 'culpa' así que los científicos señalan la posibilidad de que el modelo de Plutchik sólo se aplique a la experiencia emocional de la gente de habla inglesa. Los samoanos³ a diferencia de nuestra cultura, tan sólo poseen una palabra que abarca el amor, la compasión, lástima y el agrado. (Frijda, Markam y Sato; 1995 Russell, 1991 citado en Morris y Maisto, 2014), por lo tanto, se puede decir que la clasificación de las emociones depende de manera estrecha del contexto cultural y social.

Entonces, debido al significado poco preciso de qué son las emociones, a las diferencias y variaciones culturales de las mismas, la tendencia actual para facilitar un trabajo, es distinguir en dos categorías: las emociones primarias y secundarias. Las emociones primarias son las que son evidentes en todas las culturas, contribuyen a la supervivencia, están asociadas con una expresión facial definida y son evidentes en los ⁴primates no humanos. Las emociones secundarias son las que no son evidentes y no se encuentran en todas las culturas y pueden considerarse como combinaciones sutiles de las emociones primarias (Morris y Maisto, 2014).

En el intento por identificar y clasificar a las emociones primarias se han utilizado distintos estudios transculturales, entre ellos el del doctor Paul Ekman en 1987; pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial, quien menciona que las expresiones faciales son definidas, predecibles y fáciles de interpretar así que empleó un estudio incluyendo la descomposición de las emociones en sus componentes musculares específicos, donde un grupo de investigadores pidió a participantes de 10 países que interpretaran fotografías que contenían diversas expresiones faciales de las emociones. El porcentaje de cada país que identificaron correctamente las emociones iba de 60% a un 98%. Así que, en base en esta evidencia y otros estudios, Ekman y los investigadores argumentaron a favor de la existencia de seis emociones primarias: *felicidad, sorpresa, tristeza, temor, repulsión y enojo* (citado en Morris y Maisto, 2014). Estos estudios demuestran que todos experimentamos las mismas emociones. Con su investigación, el doctor Paul Ekman piensa que las expresiones faciales son definidas, predecibles y que son fáciles de interpretar para alguien que las ha estudiado.

3 Personas nacidas en el país de Samoa

4 Referentes a monos y simios.

Sin embargo, aunque hay mucha evidencia que apoya la idea de que las expresiones faciales influyen en las emociones, la investigación está aportando cada vez más evidencias de que el reconocimiento más preciso de la expresión emocional ocurre cuando quien las expresa y quien la recibe pertenecen al mismo grupo cultural (Jack, Caldara y Schyns, 2011; Young y Hugenberg, 2010, citado en Morris y Maisto, 2014, p.283). Por ejemplo, a una persona maya se le facilitara reconocer emociones de su propia cultura que de la cultura azteca o alguna otra.

Una de las emociones existentes en toda cultura es la frustración, se dice que en la mayoría de las culturas ésta se genera ya que toda persona, tomando o no en cuenta su cultura, en algún momento de su vida al plantearse alcanzar o hacer realidad algún objetivo y no realizarlo, experimenta frustración.

2.3 Frustración, ¿emoción primaria o secundaria?

En cuanto a conocer a qué tipo de emoción pertenece la frustración, de acuerdo a la clasificación de Ekman, está aún en discusión si se trata de una emoción primaria o secundaria debido a que existen diversas hipótesis y teorías para conocer a que clasificación pertenece la frustración. Cada una de ellas posee sus propias y empíricas conclusiones que, como se analiza en los siguientes párrafos, éstas no son suficientes para catalogar a la frustración como una emoción primaria o secundaria.

Por ejemplo, una de las características de las emociones primarias es que deben ser discretas, es decir, diferir de otras emociones. Gray (1987) sugiere que los mecanismos neurobiológicos de la frustración son similares al miedo. En este sentido no sería una emoción básica, ya que compartiría los mismos mecanismos del miedo. La evidencia empírica que comprueba la hipótesis de Gray afirma que las personas cuando valoran ambas emociones en general distinguen fácilmente entre el miedo y la frustración, ya que los eventos antecedentes y las sensaciones producidas suelen ser diferentes. (citado en Kamenetzky et al., 2009, p.1, párr.36)

Otras características de las emociones primarias son su asociación con una expresión facial definida y que son evidentes en todas las culturas. El trabajo de Tracy y Matsumoto (2008), en el cual se registraron las respuestas corporales y expresiones faciales de videntes y ciegos de nacimiento cuando ganaban o perdían en los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos de judo de 2004. Participaron sujetos de 37 países que se catalogaron en

función de ciertas dimensiones culturales. Hallaron que las expresiones ante el éxito y el fracaso de los atletas en el juego fueron similares entre ciegos y videntes. Además, los atletas de países clasificados como más individualistas y de altas expresiones de bienestar, moderaron las expresiones ante el fracaso. Estas evidencias sugieren que las reacciones ante la violación de las expectativas tienen fuertes raíces culturales, aunque luego se pueden modular por factores de aprendizaje (citado en Kamenetzky et al., 2009, pág.1, párr. 34). Éste también es un ejemplo de evidencia experimental respecto a las teorías que Amsel (1992) y Konorski (1967, citado en Lang, 1998) proponen acerca de que la primera reacción a la frustración es una respuesta incondicionada aversiva.

Amsel (1992) también realiza una clasificación de la frustración: *la frustración primaria* o también llamada *incondicionada*, se refiere a la primera reacción o respuesta ante la omisión o disminución sorpresiva de un reforzador positivo provocando un efecto motivacional o de activación, que le sigue inmediatamente al evento frustrante. Después de esta primera reacción, se produce un proceso de condicionamiento de las respuestas anticipatorias de la frustración primaria, llamada *frustración secundaria o condicionada*. Las respuestas que provoca son de conflicto y ansiedad, debido a que los estímulos están asociados con dos tipos de respuestas: apetitivas y aversivas. (citado en Mustaca, 2018)

Continuando con las características de las emociones básicas, se dice que éstas se combinan conformando las emociones complejas. Las investigaciones sobre la omisión de un refuerzo mostraron que bajo estas condiciones se desencadenan respuestas asociadas a la ira, el miedo, la sorpresa y la aversión, por lo cual la frustración podría ser una emoción secundaria o compleja, es decir, una combinación de emociones (Kamenetzky et al., 2009, pág.1, párr.37). Sin embargo, aún no existe suficiente investigación para realmente confirmarlo.

Así que, de acuerdo a los trabajos o análisis de los autores mencionados anteriormente, se puede concluir que la clasificación de la frustración sobre si es una emoción primaria o secundaria está aún sujeta a controversias y necesita más evidencia empírica para responderla.

Sólo que, aunque no exista certeza para clasificarla en una emoción primaria o secundaria, lo que sí se puede argumentar acerca de la frustración es que es una emoción que todos experimentamos comúnmente al no alcanzar una meta personal establecida y automáticamente al experimentar frustración, o cualquier otra emoción, el

ser humano tiene la tendencia a responder ante ella con determinadas conductas, ya sea resolviendo el problema directo que le causó la frustración o, bien, evitando el problema adquiriendo conductas destructivas; tal como, el alcoholismo, o situaciones constructivas o socialmente aceptables, como el deporte, que aportan tanto consecuencias positivas como negativas a distintas áreas del ser humano, entre ellas, el área psicológica. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o ejercicio físico puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984, citado en Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992, citado en Ramírez et al, 2004), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999, citado en Ramírez et al, 2004).

De esta manera, acorde al ejemplo y con el enfoque en el deporte como conducta constructiva o socialmente aceptable, se observa que, además de brindar cambios físicos; que son los cambios más evidentes, también el deporte aporta cambios psicológicos y beneficios al campo de la salud mental del ser humano, principalmente en el ámbito emocional.

2.4 El deporte, salud mental y las emociones.

Por lo antes analizado, el deporte es todo tipo de actividad física dentro de un contexto competitivo; ya sea una competencia profesional, amateur o contra nosotros mismos, regida por una serie de reglas establecidas fijando varios y determinados objetivos personales de cada individuo (disminución de grasa, aumento de masa muscular, mejora en la técnica, resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, incrementar flexibilidad, etc.) con la intención de lograrlos a través de un entrenamiento diario, estructurado y planificado. Dicha determinación de objetivos y entrenamiento contribuyen al desarrollo físico, psicológico y social del ser humano.

En lo que se refiere al desarrollo psicológico, dentro de éste se encuentran los pensamientos, sentimientos, emociones y conductas del ser humano o, lo que generalmente se conoce como salud mental.

La salud mental es definida por la OMS (2013) como

...un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (p. 2).

Por lo que, de acuerdo al significado de salud mental de la OMS, ésta se refiere al estado de bienestar del ser humano, la cual incluye el bienestar emocional, conductual y social, e interviene en la forma en que pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones, resolvemos problemas y nos relacionamos con las demás personas.

Por lo tanto, la salud mental está relacionada con la calidad de vida de un individuo y ésta puede ser afectada por distintas dificultades o irregularidades, entre las más comunes son las emocionales.

Las emociones, por lo ya analizado, carecen de un significado preciso y exacto, su concepto se clasifica en una categoría de fenómenos conductuales con importancia al tratamiento específico en el lenguaje ya que una gran parte de nuestra conducta verbal se refiere a hablar de las emociones.

El análisis funcional de la conducta, metodología de la Psicología dirigida a entender y explicar el funcionamiento de la conducta descomponiéndola en sus unidades funcionales, resume que las emociones se trabajan como conductas aprendidas con un fuerte componente psicofisiológico que se aprenden a denominar y a utilizar en nuestro desarrollo social.

Al ser las emociones parte de la salud mental de un individuo, se puede decir que, cuando el bienestar mental se ve desregulado o se altera en relación a un aspecto afectivo, existe un desequilibrio emocional y nuestra capacidad de trabajar de forma productiva y afrontar las tensiones de la vida se alteran, por lo tanto surge una necesidad en el ser humano de regular su salud mental a través de ciertas actividades, entre ellas el deporte, para experimentar cierto grado de bienestar, alivio y calma.

La práctica del deporte beneficia la estabilidad emocional, disminuyendo el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia, frustración y depresión ayudando al control y gestión de emociones (El Reto de Hoy, 2019).

La participación en actividad física y el deporte se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión, ansiedad, la tensión y frustración (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000 citado en Ramírez Vinaccia y Suárez, 2004).

La práctica constante de deporte es un aspecto esencial para la calidad de vida de los seres humanos. Existen muchas razones por las cuales los seres humanos comienzan a practicarlo: por salud, por bajar de peso, por ganar resistencia o definir su cuerpo, sin embargo, hay más beneficios implícitos obtenidos con la práctica del ejercicio que muchas veces pasan desapercibidos, por ejemplo, “El deporte actúa sobre el sistema nervioso central estabilizando determinadas proteínas que son capaces de mejorar nuestras funciones cerebrales, contribuyendo a una mejora de nuestra salud mental” (El Reto de Hoy, 2019, p.13). Por lo tanto, una de las razones desapercibidas por la que el ser humano practica deporte es para regular y controlar sus emociones, por ende, encuentra nuevas y mejores estrategias para afrontar eficaz y eficientemente las situaciones o circunstancias interpretadas como dañinas, amenazantes o retantes para así trabajar productivamente, adaptarse, desarrollarse y desempeñarse en su entorno social.

Expertos como Castillo (2016) secundan la idea argumentando que, el deporte es en la mayoría de los casos benéfico para combatir las emociones. Cada vez que se activa el sistema circulatorio, el cuerpo segrega endorfinas capaces de crear sensación de relajación y bienestar. Y Navarro (2005) menciona que gracias a la práctica del deporte hay muchos beneficios para el individuo, entre ellos está el alivio de tensión y generar mejores estados de ánimo.

En resumen, hay personas que automática o involuntariamente utilizan ciertas conductas, entre ellas las deportivas, como herramienta para afrontar indirectamente las emociones que experimenta y conseguir un estado de alivio y control. Así como, existen personas que a través de la conducta del deporte o la práctica deportiva la convierten en un mecanismo de superación personal, lo cual también le permite conseguir un estado de alivio, control, bienestar, plenitud personal y social. Por ejemplo, un niño que nació y creció con acumulación de grasa corporal ha sido hostigado por compañeros de escuela y rechazado por mujeres debido a su apariencia corporal, esto le causa inseguridad en sí mismo e introversión, pues él espera ser aceptado por la mayoría de sus compañeros y mujeres de la escuela y al no conseguirlo expresa sentirse triste y frustrado. A los 16 años, en su adolescencia, comienza a practicar fútbol por requisitos escolares, durante 5 años de su estancia, avance y proceso dentro del mismo deporte, él comienza a descubrir

sus habilidades en el fútbol, su cuerpo se va transformando, mejorando su postura corporal, sus músculos se tonifican, empieza a recibir halagos de sus compañeros, conoce nuevas personas y las mujeres le comienzan a hablar y a aceptar. Él a través de la práctica deportiva encontró no sólo una herramienta para fortalecer y desarrollar su físico, sino también encontró un mecanismo/recurso de mejora en su salud y seguridad personal para desenvolverse en su medio y ser aceptado. Gracias a que consiguió la atención, el reconocimiento y aceptación que buscaba, él ahora expresa sentirse satisfecho y continuará practicando y mejorando dentro del fútbol. Se podría decir que al final su frustración disminuyó.

Vilachá (2003) apoya el ejemplo, mencionando que un adolescente a través de la actividad lúdica o deportiva se libera mentalmente, fortalece su poderío mental, disminuye su estrés, optimiza su entorno afectivo-social, favorece el rendimiento académico y le permite al adolescente más probabilidad de alejarse del ambiente negativo (citado en Gutiérrez, 2011).

Sin embargo, a pesar de las diversas investigaciones que han dado a conocer algunos beneficios que el deporte aporta a una gran parte de la psicología del ser humano, algunas personas viven en inactividad física, o llamado sedentarismo, y se enfrentan al reto de iniciar o mantenerse en alguna actividad física o deporte.

2.5 Cifras, estadísticas y estudios sobre la actividad física, deporte y la salud mental.

Al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada durante cada día o casi todos los días a la semana proporcionan importantes beneficios de salud (Jacoby, Bull, y Neiman, 2003 citado en Barbosa y Urrea 2018). Como lo indica la OMS (2022): “Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna”.

Según la INEGI (2014) entre los principales resultados se encontró que el 56.2% de la población mexicana de 18 años y de las áreas urbanas son inactivas físicamente, de esta cifra el 42% son hombres y 58% mujeres. Del 43.8% activos físicamente, los hombres representan el 54.4% y las mujeres el 45.6%.

Se revela que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (OMS, 2010 citado en Barbosa y Urrea, 2018).

Y aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, los niveles de actividad física en el mundo apenas han mejorado desde hace casi 20 años (BBC News, 2018). De acuerdo a estudios y datos de la OMS (2022): los niveles mundiales de actividad física no han mejorado desde 2001 y más de una cuarta parte de la población adulta mundial, 1 400 millones de adultos, no alcanza un nivel suficiente de actividad física. Así mismo en el 2016, a nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos, representando el 23% los hombres y el 32% las mujeres.

La humanidad se encuentra ante un gran reto en próximas décadas, manifestado en el sedentarismo y la falta de ejercicio en un gran porcentaje de los ciudadanos debido en parte a la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de nuevas tecnologías; las anteriores demandas afectan la salud mental y la calidad de vida psicológica de la sociedad (Moscoso, 2009 citado en Barbosa y Urrea, 2018) como lo confirma la OMS (2017) mencionando que la actividad física y el deporte ayudan a mantener un cuerpo sano, así que las personas físicamente activas tienen tasas inferiores de problemas emocionales.

CAPITULO III.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

CAPÍTULO III. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

3.1. Investigación: El deporte y su incidencia en el estado anímico

A través de la aplicación de una encuesta a 30 participantes y con revisión bibliográfica para el sustento de la investigación, Sánchez Espinoza, Bonifaz Arias, Ortiz Fernández, Espinoza Armendáriz (2020) demostraron la relación entre la actividad física, deporte y el estado de ánimo en estudiantes de cuarto semestre de la Universidad Superior Politécnica de Chimborazo pertenecientes a la Escuela de Medicina en Ecuador, para determinar el efecto de la actividad física en el estado de ánimo.

Destacando principalmente la pregunta 2 y 3, se muestra que la mayor parte de estudiantes se encuentran con un estado de ánimo desagradable cotidianamente y ratifican la influencia del deporte en su estado anímico, es decir que, cuando se encuentran experimentando sensaciones desagradables, la práctica deportiva les ayuda a generar sensación de alivio y bienestar.

Así lo demostraron los resultados de la pregunta 2, realizada sobre el estar con un buen estado de ánimo: '*¿Considera usted estar siempre con buen estado de ánimo?*'. 14 afirman que se encuentran con un estado anímico en buenas condiciones, lo cual equivale al 46.67%, y el 16 dice no estarlo, lo que representa el 53.33%. En cuanto a la pregunta 3, donde se pone cuestión acerca de la influencia del deporte en el estado anímico: '*¿Considera que el deporte influye en el estado de ánimo?*' 28 de ellos certifican que el ejercicio tiene un efecto sobre nuestras emociones con un 93.33% y 2 estudiantes lo contradicen, con una equivalencia al 6.67%.

Por lo tanto, mediante esta investigación que confirma que los estudiantes si sienten un cambio anímico después de practicar deporte, se continúa sustentando que la práctica deportiva es una estrategia de afrontamiento que ayuda a equilibrar las emociones y sensaciones desagradables del ser humano, como es el estrés y, por consecuente, la frustración.

3.2. ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el ser humano aplica para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la aplicación de estas no siempre garantiza la resolución total de las situaciones, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís y Zambrano, 2013, pp.125)

El 'afrontamiento' como tal consta de varios estudios, por lo que a través de los tiempos, diversos autores han mantenido su interés en el tema y aportaron distintas descripciones del mismo de acuerdo a sus investigaciones. Soriano (2002) menciona a algunos autores que han definido el concepto *afrontamiento* como aspecto social, así como los siguientes:

- ✚ Weissman y Worden (1997) lo definieron como “lo que hace un individuo ante cualquier tipo de problema percibido para conseguir alivio, recompensa o equilibrio” (p.73).
- ✚ Mechanic (1978) establece al concepto de afrontamiento como “Conductas instrumentales y capacidades de solución de problemas de las personas que conllevan las demandas de la vida y las metas. Comprende la aplicación de habilidades, técnicas y conocimientos que una persona ha adquirido” (p.73).
- ✚ Pearlin y Schooler (1971) definen afrontamiento como “Cualquier respuesta ante las tensiones externas que sirve para prevenir, evitar o controlar el estrés emocional” (p.73).

Sin embargo, la propuesta de Lazarus y Folkman es la que cuenta con mayor reconocimiento y certeza desde 1986 hasta la actualidad; planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural. Lazarus y Folkman (1986) hacen referencia al

afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (citado en Guevara, 2020, pp.20). Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, que se refiere a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno (Mattlin, Wethington & Kessler, 1990 citado en Macías, Madariaga Orozco, et al. pp.127). De esta manera, se confirma que el recurso del afrontamiento es un fenómeno con multicausalidad ya que éste se deriva de las interacciones de los seres humanos con y en las múltiples circunstancias de su vida en los contextos socioculturales.). (...) Más tarde este planteamiento teórico, de los estilos y estrategias de afrontamiento como esfuerzos, cognitivos y conductuales, evolucionó hacia una teoría de las emociones y se ha orientado hacia posiciones constructivistas y cualitativas (Lazarus, 2000 citado en Castaño y León del Barco, 2010).

Los referenciados esfuerzos, conducentes a lidiar con el estrés, se ponen en funcionamiento mediante la ejecución de acciones que activan los seres humanos para evitar ser dañados por las circunstancias, obstáculos o adversidades de la vida cotidiana (...) con el propósito de detener, moderar, disminuir y, si es posible, eliminar los efectos y/o sensaciones desagradables de las situaciones amenazantes. Estas acciones se asumen como estrategias, las cuales han sido ampliamente conceptualizadas, y las orientaciones de su estudio se analizan tomando en cuenta a las categorías tanto de estilos como de estrategias, que han sido teorizadas y sustentadas con evidencia empírica, como las investigaciones de Lazarus y Folkman. (Morán y Torres, 2019 pp.21 citado en Guevara, 2020, pp.21)

Lazarus y Folkman han aclarado en diversas publicaciones que todas las personas utilizamos un amplio abanico de estrategias de afrontamiento (...) y de trabajos posteriores, realizados por ellos y su grupo, ha quedado constancia de que estas estrategias son relativamente estables en los seres humanos cuando viven o atraviesan situaciones complejas. Asimismo, esclarecen que los mecanismos particulares de afrontamiento elegidos en una situación determinada dependen de múltiples factores, especialmente de las exigencias y oportunidades de la situación (Morán y Torres, 2019 pp.139, 148).

3.3. Factores intervinientes y determinantes en las estrategias de afrontamiento

De acuerdo a Ángeles y Pozos (2014) los estilos de afrontamiento utilizados por cada ser humano tienen su origen en distintos factores: la genética, la cultura a la que pertenece, la educación, la crianza recibidas a lo largo de su vida y experiencias que se les han presentado en el transcurso de los años, así como otros factores que modulan y forman la personalidad de cada individuo. Englobando éstos en dos categorías en específico: factores internos y externos. (p. 69)

Los factores internos se refieren a los que son propios de los individuos, los que se van desarrollando y moldeando a través de la genética y aprendizaje individual, entre los más relevantes se encuentran:

- Genética.
- Personalidad.
- Aptitudes o habilidades innatas.
- Aprendizaje obtenido por experiencias previas.

Los factores externos son aquellos que proceden del medio y no se pueden controlar ni modificar puesto que no dependen directamente del individuo. Entre ellos, encuentran:

- Cultura.
- Crianza.
- Nivel socioeconómico.
- Educación.
- Apoyo social recibido o interacción con otros individuos.
- Exigencias y oportunidades del medio o situacionales.

Por lo que, cada individuo tiene un estilo de afrontamiento, en función de su personalidad, sus recursos individuales y sociales, y experiencias vitales. Es decir, el uso de uno o varios estilos de afrontamiento depende de los factores anteriores.

Explicándolo mejor, Lazarus y su grupo (1966, 1984, 1993) propusieron un enfoque conceptualizando los estilos y estrategias de afrontamiento como un proceso. La teoría de afrontamiento como proceso considera que el afrontamiento puede ser adaptativo o no, ya que depende del contexto y de la evaluación de lo que puede hacerse o no para cambiar la situación, es decir que, es independiente de los resultados (citado en Nieto-Munuera, J. y cols., 2004).

Sin embargo, aunque tienen la misma función y dependen de los mismos factores, existen confusiones acerca de 'estilos de afrontamiento' y 'estrategias de afrontamiento' ya que con frecuencia se utilizan como sinónimos, aunque no lo son.

Los estudios que se han realizado sobre afrontamiento han llevado a conceptualizar tipos y dimensiones de la personalidad que han pasado a denominarse estilos y estrategias (Carver y Scheier, 1994; Fernández-Abascal, Palmero, Chóliz y Martínez, 1997 citado en Casaretto et. Al, 2003 p. 369)

3.4. Estilos vs estrategias de afrontamiento

Los estilos y estrategias de afrontamiento sirven para manejar las demandas específicas consideradas como desafiantes o retantes, que exceden los recursos o herramientas del ser humano, de tal manera que van dirigidos a resolver el problema y/o a la regulación emocional. Su función principal es reducir la tensión y devolver el equilibrio al organismo.

La diferencia entre ambas radica en que los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes, dependiendo de las condiciones desencadenantes. (Carver y Scheier, 1994; Fernández-Abascal, Palmero, Chóliz y Martínez, 1997 citado en Casaretto et. Al, 2003 pp. 369-370)

De acuerdo a Figueroa y Cohen (2003) las investigaciones de 1986 de Lazarus y Folkman, pioneros en el estudio de afrontamiento, aportan/plantean dos estilos de afrontamiento; centrados en el problema y centrados en la emoción, y ocho estrategias de afrontamiento como resultado final; confrontación, planificación, aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, escape/evitación, autocontrol, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. (citado en Ángeles y Pozos, 2014 pp.59-60)

El estilo centrado en el problema son los esfuerzos directamente dirigidos a manejar, moldear o darle solución al problema que está causando el malestar

De este estilo, Lazarus y Folkman aportan las dos estrategias de afrontamiento de confrontación y evitación. Las cuales Morán (2019) las describe explícitamente:

1. Confrontación: Esfuerzos activos, acciones directas para alterar la situación.
2. Planificación: Se intenta la resolución del problema mediante una aproximación de análisis de ese problema y planificación de la respuesta.

El estilo centrado en la emoción son los esfuerzos orientados a aliviar o disminuir el malestar o emoción que produce la situación. En este estilo, de acuerdo a Lazarus y Folkman, se encuentran seis estrategias de afrontamiento que, Morán (2019) describe de la siguiente manera:

1. Aceptación de la responsabilidad: Indica el reconocimiento de la participación personal del individuo en el origen y el mantenimiento del problema, disculpándose y autocriticándose. Es lo que comúnmente se le llama 'hacerse cargo'.
2. Distanciamiento: Describe los esfuerzos para separarse y alejarse de la situación, olvidarse del problema, no darle importancia ni tomarlo en serio.
3. Escape, evitación: Describe el pensamiento desiderativo⁵ que sugiere huida y evitación. En general, a punta a desconocer el problema. El individuo espera a que ocurra un milagro que solucione el problema. A nivel conductual, implica el uso de acciones como beber alcohol, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar

⁵ Formación de creencias y toma de decisiones en función de lo que podría complacernos, basándose en las emociones y en lo que más nos gustaría, en vez de apelar a la evidencia y a la racionalidad. Nace del deseo humano, no de la realidad. Se centra/dirige exclusivamente en el resultado y a lograr objetivos en el menor tiempo posible.

medicamentos o dormir más de lo habitual para olvidarse. Implica no tener contacto con el problema y, a través de las acciones, regular las emociones desagradables que experimenta por el mismo problema.

4. Autocontrol: Esfuerzos por regular los propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales no compartiendo el problema con los demás y procurando no precipitarse en las acciones.
5. Reevaluación positiva: Esfuerzos por dar un significado positivo a la situación, potenciando desde ella el desarrollo personal
6. Búsqueda de apoyo social: Describe los esfuerzos por buscar apoyo ya sea por razones instrumentales⁶, información o consejos, o razones emocionales, como simpatía y comprensión

Mientras que otros autores clasifican de manera similar los estilos de afrontamiento, basándose en las aportaciones de Lazarus y Folkman, continúa sobresaliendo dos tipos generales: El afrontamiento directo y el afrontamiento defensivo o indirecto. Explicados en términos de la teoría o modelo procesual, el afrontamiento directo es aquel orientado o centrado en el problema inmediato dirigido a cambiar la relación ambiente-persona actuando sobre uno u otra para alterar la fuente generadora de estrés, es decir que, se lidia directamente con el origen del estrés; teniendo tres opciones básicas: la confrontación, la negociación o retirarse, el afrontamiento defensivo es aquel orientado o centrado en la emoción dirigido a cambiar el modo en que se trata o interpreta el suceso vital que está ocurriendo para mitigar el estrés y regular la respuesta emocional considerando que en algunos casos la amenaza emocional es tan grande que no se enfrenta directamente, es decir, no es posible identificar o lidiar directamente con la fuente del estrés. Sin embargo, cualquiera que sea la fuente o el origen del estrés, éste requiere por naturaleza que afrontemos las respuestas psicológicas de tipo emocional que ocasionan y para ello se ocupa el estilo centrado en la emoción.

Entonces, sintetizando las diferencias, los estilos de afrontamiento son predisposiciones para enfrentar las situaciones consideradas desafiantes, es decir, es lo que determina el

⁶ Utilidad de la acción. Se considera los objetos como medios o instrumentos útiles para alcanzar un fin determinado. Cuando el ser humano busca adaptarse al medio para satisfacer sus necesidades, hace uso de esta razón.

uso de las estrategias de afrontamiento. El estilo centrado en la emoción, se puede resumir en 'alivio o resolución emocional', la prioridad es resolver la emoción que experimenta el ser humano. El estilo centrado en el problema, se reduce a 'resolución del problema', la prioridad es resolver directamente el problema, lo cual implica utilizar la razón para pensar alguna manera de realizarlo y la acción para llevar a cabo la solución.

Las personas muestran considerable flexibilidad para adaptar el afrontamiento a las necesidades de la demanda impuesta por situaciones específicas, es decir, dependiendo del contexto y nuestros recursos será nuestro estilo de afrontamiento ante una situación (Navarro y Areválo, s.f.).

Por los fines de esta tesis, se le dará mayor enfoque al estilo centrado en la emoción con la estrategia de afrontamiento de escape/evitación ya que el deporte es una conducta que se practica principal y, en ocasiones, desapercibidamente, como 'refugio' o conducta de escape ante situaciones frustrantes o estresantes para experimentar un mayor alivio emocional gracias a los efectos que su práctica produce. Algunos de sus efectos, lo mencionan expertos:

... "la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación". (Arruza et al., 2004; Martinsen, 2004; Paffenbarger, Lee y Leung, 2004 citado en Barbosa y Urrea, 2018 p.144).

Por otro lado, el deporte reduce la producción de hormonas como la adrenalina, responsable de ponernos alerta y el cortisol, que se libera en situaciones de estrés.

En general, el movimiento físico es el lugar de encuentro del cuerpo y las emociones. Ambas se fusionan cuando, a través del deporte, experimentamos nuestras emociones más básicas y la mente se relaja, deja de complicarse más de lo necesario y se centra en la actividad que se está realizando en ese momento.

Si bien, el deporte genera endorfinas en el sistema nervioso que activa nuestras emociones más positivas y nos hace sentir más aliviados, la diferencia de la conducta deportiva con otras conductas de escape o evitativas; como beber alcohol, fumar, comer excesivamente, ingerir demasiado medicamento, es que el deporte es una conducta socialmente aceptable utilizada como 'alivio emocional'.

3.5 El deporte como afrontamiento vs estrés y frustración.

En la actualidad se tiende a considerar que el afrontamiento ejerce un papel relevante como mediador entre los sucesos estresantes y la salud, que ayuda a manejar las demandas internas y externas vinculadas al estrés, incluyendo los estados emocionales desagradables que se genera ante él.

Las demandas externas a las que estamos expuestos y con las que interactuamos día con día son cambiantes, por lo tanto, se requiere de un proceso de cambio o ajuste para adaptarnos a las mismas. En ocasiones, ese proceso de cambio o ajuste sobrepasa nuestros propios recursos y se necesita una capacidad de adaptación mayor a la habitual, es decir, se exigen mayores esfuerzos para manejar las demandas externas e internas del individuo.

Con esto, se ha indicado frecuentemente que las respuestas psicológicas asociadas al estrés no son únicamente respuestas emocionales. Así, se han puntualizado y detallado también las respuestas cognitivas-conductuales, que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés, y que tienen como objetivo reducir la respuesta fisiológica y emocional del estrés (Nieto-Munuera, J.; Abad Mateo, M.A.; Esteban Albert, M.; Tejerina Arreal, M., 2004).

Así que, entendiendo la frustración como un síntoma o respuesta emocional y fisiológica originada por el estrés que se desencadena tras la devaluación, la demora o desaparición inesperada de un beneficio o recompensa que se esperaba; es decir, cuando sucesos vitales impiden/obstaculizan el cumplimiento de una meta o recompensa esperada, se requiere que, el individuo que experimenta esta sensación, se adapte al nuevo suceso de 'no recompensa' a través de esfuerzos cognitivos y conductuales.

Por lo tanto, para adaptarse a los nuevos sucesos vitales experimentados y valorados negativamente, el individuo necesita encontrar una manera de reducir, manejar y controlar

su respuesta psicológica de tipo emocional (Nieto-Munuera, J. y cols., 2004). Es decir, para contrarrestar todo el estrés y frustración experimentados cotidianamente se recurre al afrontamiento directo, también llamado centrado en el problema o al afrontamiento defensivo, también llamado centrado en la emoción.

Ahora bien, no necesariamente el afrontamiento directo o centrado en el problema es adaptado y el defensivo o centrado en la emoción es inadaptado, pues ambos son esenciales para sobrevivir y se observa que tienen su función dentro del ser humano, sólo que se convierten en inadaptados si a lo largo del tiempo interfieren con la capacidad de una persona para lidiar directamente con un problema o si crean más problemas de los que resuelven (Morris y Maisto, 2014).

En tales situaciones, donde al ser humano se le dificulta identificar y/o lidiar directamente con el problema u el origen del estrés; y desconoce cómo reducir, manejar y controlar su respuesta emocional, recurre a los mecanismos de defensa (Morris y Maisto, 2014).

Los mecanismos de defensa, manera psicoanalítica de nombrar al estilo de afrontamiento centrado en la emoción, son técnicas de autoengaño acerca de la situación estresante que, según distintos psicólogos, operan de manera consciente o inconsciente para disminuir la presión, la frustración, el conflicto y la ansiedad que conlleva el suceso vital. Incluyen: la negación, represión, proyección, identificación, regresión, intelectualización, formación reactiva, desplazamiento y la sublimación (Morris y Maisto, 2014).

Centrándose en el mecanismo de la sublimación, por el interés del presente trabajo, éste se refiere a transformar los motivos o sentimientos reprimidos en formas más aceptables socialmente. Por ejemplo, la ira y la agresividad se canalizan en la competitividad, en los negocios o los deportes (Morris y Maisto, 2014).

Enfocado en el mundo deportivo, éste brinda muchas satisfacciones, a cambio de muchos sacrificios. “El deporte, representa una manera de relajación, una forma de enfrentarse a retos, una oportunidad de colaboración en equipo o una competición con uno mismo. Cuando el marco es el del deporte de competición o profesional todos los comentarios anteriores se intensifican y además hay que sumarle los añadidos de la profesionalidad, la excelencia, la presión y la proyección a la que cada uno aspire”. (Ros, Moya-Faz y Garcés de los Fayos, 2013)

Existen investigaciones que avalan el uso del deporte como alivio y adaptación socioemocional. (...) En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física y el deporte como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático (Goodwin, 2003; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004, citado en Barbosa y Urrea, 2018 p.150-151)

Estudios en contextos deportivos indican, que la ansiedad, y otras respuestas emocionales displacenteras y desadaptativas, pueden llegar a ser hasta positivas, necesarias, incluso hacia la ejecución deportiva (adaptativa), dependiendo de elementos de la personalidad del deportista como el equilibrio mental en aspectos tales como la situación deportiva u otros. (González y Garcés de los Fayos, 2014; Molina, Sandín, y Chorot, 2014; Powers, Asmundson, y Smits, 2015, citado en González y González, 2017).

Al llevar la ansiedad, el estrés, la frustración y otras respuestas emocionales desagradables hacia la conducta de hacer deporte, estas respuestas disminuyen en el ser humano y experimentan mejora en sus emociones. Como lo indica Jiménez et al. (2008) en su estudio de relación entre práctica de ejercicio físico y los hábitos de vida saludable y bienestar psicológico, donde trabajaron con 447 estudiantes universitarios de Portugal y España, encontraron que las personas que realizaban ejercicio o deporte regularmente tendieron a percibir mayor grado de salud, un menor nivel de estrés, así como un mejor estado de ánimo (citado en Rovela, Giaroli, Brusasca y Lucero, 2018)

Por ejemplo, un joven de 24 años ingresa a un nuevo lugar de trabajo y le prometen ascenderlo si cumple con las normas y realiza bien su trabajo durante 4 años. Llega el cuarto año y en una junta corporativa le otorgan el ascenso a un compañero del joven que había trabajado sólo 2 años en el mismo puesto, el joven conversa con el jefe al respecto y éste lo envía a realizar papeleo interminable si gusta ascender. Después de 6 años trabajando, el ascenso se lo otorgan a otro compañero, el joven experimenta nuevamente respuestas emocionales desagradables. La recompensa del ascenso que este joven esperaba ha demorado o incluso desaparecido inesperadamente, por lo que experimenta estrés y frustración, tras años de esfuerzo y continúa en el mismo puesto. Por lo que, todo

el estrés y frustración experimentada por este joven la comienza a contrarrestar saliendo a correr 5 veces a la semana. Generalmente una de las opciones que el ser humano encuentra para disminuir sus niveles de sensaciones y respuestas desagradables, es realizar actividad física o deporte regular en la que se sienta satisfecho.

Involuntariamente el ser humano piensa ante situaciones similares "*si no quiero o no puedo cambiar el entorno estresante o frustrante, entonces cambiaré lo que del mismo es capaz de dañarme*", y ahí es donde se enfoca en disminuir su desagradable sensación, buscando y encontrando fortalecer y desarrollar nuestra área física, psicológica, mental, emocional y social para que, entonces el estrés, la frustración y demás respuestas emocionales desagradables disminuyan su grado o nivel. Al no recibir la recompensa y satisfacción esperada inicialmente, se busca la recompensa y satisfacción en otra área que contrarreste su sensación desagradable y, comúnmente, se practican conductas que llevan a un alivio emocional instantáneo como, mencionado anteriormente, el deporte, por los efectos produce al practicarlo.

Por todas las investigaciones exploradas, muchas de las repuestas que se producen como adaptación a la práctica regular de la actividad física y deporte promueven una reducción de los niveles de estrés, ansiedad, frustración, y un mayor control en los mismos. Entonces, el bienestar psicológico está asociado a la práctica regular deportiva, independientemente del tipo de deporte practicado y, como bien se ha demostrado, el deporte se ha utilizado como un medio eficaz para mejorar la salud física y psicológica del ser humano así como la prevención de enfermedades físicas y psicológicas.

Por lo que, se necesita entender que el motivo adaptativo de que exista el estrés y/o la frustración está en su mayoría en el concepto aprendizaje, por lo menos en el deporte, Mientras que unas personas usan estas experiencias para enriquecerse y crecer, otras las evitan y se hunden. Si entendemos la frustración como una emoción más que nos pretende ayudar a afrontar situaciones complicadas, estaremos conociéndonos mejor a nosotros mismos.

CAP. IV. METODOLOGIA

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

4.1 Descripción metodológica

4.1.1 Tipo de enfoque

El presente trabajo de investigación utiliza un enfoque cuantitativo. De acuerdo a Balcázar, González, López, Gurrolla y Moysén (2013) en su comparativa de tipos de investigación, la investigación cuantitativa busca la explicación, se va por los hechos, se destaca la precisión, es generalizable, se orienta al resultado y su diseño esta predeterminado y estructurado; a comparación de la investigación cualitativa que, busca la comprensión, se va a lo virtual, se destaca por ser menos precisa, no es generalizable, se orienta al proceso y su diseño es flexible (pp. 25-26)

Explica que hay una realidad que conocer, mencionando que existe solo una realidad objetiva única ya que concibe el mundo externo al investigador; a diferencia del enfoque cualitativo, que explica que hay una realidad que descubrir, construir e interpretar, mencionando que existen varias realidades subjetivas construidas en la investigación ya que el mundo social es 'relativo' y solo puede ser entendido desde el punto de vista de los actores estudiados. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, pp.10)

Además de que se utilizan como técnica de investigación las encuestas, en las cuales se recopilan hechos y datos realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa reuniendo información mediante un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para analizar e interpretar en forma de tríptico, gráfica , tabla y/o escrito.

4.1.2 Tipo de diseño

El diseño se refiere al plan o estrategia concebida o que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación con el fin de responder al planteamiento del problema (Hernández y cols., 2014, pp.128). Existen varias formas de clasificar una tesis o investigación, en este caso por cuestiones de especificidad, se mencionan dos de ellas.

La presente investigación; por el manejo de información, es de tipo histórica ya que el contenido del tema está planteado a partir de hechos históricos para su respectivo análisis. De acuerdo a su método de investigación, es una investigación de campo, es decir, se realiza la comprobación directa de la información en el campo en el que se presenta el fenómeno a estudiar, lo que se refiere a que se estuvo en el lugar de los hechos para posteriormente analizar la información recopilada a partir de los datos obtenidos en el campo y realizar un informe de resultados, de allí parte su carácter no experimental

Según Hernández y cols. (2014) el diseño no experimental son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos, es decir, no se hace variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables sino que se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos. (pp.152)

4.2 Técnicas e instrumentos de investigación

Las técnicas e instrumentos son las herramientas o medios utilizados para obtener conocimiento e información.

La herramienta utilizada para la investigación recolección de datos fue el instrumento '*inventario de gustos y beneficios*' y la '*instantánea vital*', un auto informe.

4.2.1 Instantánea Vital

El Inventario de Instantánea Vital es un instrumento de auto informe para medir las direcciones sociales, personales y vitales significativas para el individuo. Se ha creado desde la Psicoterapia Analítica Funcional como una evaluación continua de los cambios en diversas áreas de la vida de un individuo, ya sea en el área de familia, trabajo, amor, espiritualidad, sexualidad, salud, etc. (Ruiz, Macías, Ferro y Valero, 2021)

En las publicaciones sobre Psicoterapia Analítico Funcional (Tsai y cols, 2009), se encuentra esta herramienta que trata acerca de una escala en la que se le pide a la persona que valore, del uno al diez satisfacción con las diferentes áreas de valor para él o ella. (citado en Terapias Contextuales, 2018)

Se presenta a la persona la tabla solicitándole que valore lo satisfecha que está en las áreas mencionadas, siendo uno nada en absoluto y diez totalmente satisfecha, considerando el rango del uno al seis como un grado menor de satisfacción y el rango del siete al diez como un grado mayor de satisfacción. Una vez respondido, se voltea la hoja y se unen los puntos que respondió con líneas, se obtendrá algo similar a una gráfica. Ya graficado, se puede observar la perspectiva de la calidad de vida de la persona relacionada a su grado de satisfacción y en qué áreas está más satisfecha y en cuales menos, en relación a su auto informe en sus áreas vitales.

El grado de satisfacción está relacionado con el grado de aparición de la frustración. Algunas las personas cumplen sus metas propuestas según lo esperado, algunas definitivamente no lo hacen, por lo que algunas personas están satisfechas o insatisfechas en ciertas áreas de su vida. Al estar una persona insatisfecha en algún área de su vida, en automático esa persona también se encuentra frustrada y si está satisfecha, entonces no estará frustrada. Así que, ésta herramienta es utilizada en esta investigación para conocer la equivalencia que hay del grado de satisfacción con la frustración en las personas que practican el físicoconstructivismo y demostrar que en ellas realmente existe cierto grado de insatisfacción y, por ende, existe frustración. (Véase Anexo 1)

4.2.2 Inventario de gustos y beneficios (cuestionario)

Este inventario fue diseñado de manera personal con ayuda de un experto en la materia de Psicología Deportiva al momento de querer saber respuestas más específicas y claras acerca de las necesidades de la persona, se estructuró como necesidad para recolectar información más personalizada y medir, a través de las preguntas realizadas de manera específica al tema, si efectivamente la práctica del entrenamiento con pesas disminuye la frustración. (Véase Anexo 2)

“En muchas ocasiones, la validez de un cuestionario se realiza mediante la valoración de expertos en la materia”. (Porrás y Gil, 2012) En el caso de la evaluación del *cuestionario de gustos y beneficios*, acerca de si existe liberación de la frustración a través de la práctica del fiscoconstructivismo, fue realizada y aceptada por un Psicólogo con competencia y experiencia en el estudio, atención e intervención psicológica en deportistas, entrenadores y equipos deportivos, atendiendo sus pensamientos, emociones, sentimientos, comportamiento, contexto y demás variables de aquellas personas que practican deporte.

4.3 Población, muestra y escenario.

En el presente apartado la descripción del escenario, lugar y sujetos involucrados en la investigación.

De acuerdo con Hernández y cols (2014), una población es el conjunto de todos los casos que coinciden con una serie de características o especificaciones, es decir, en la investigación son el conjunto de individuos con características en común que se pretende sean estudiados y generalizar los resultados. (p. 174)

Una muestra es un subgrupo o numero representativo de una población del cual se recolectan los datos. (Hernández y cols., 2014, p.173)

“Una muestra puede ser obtenida de dos tipos: probabilística y no probabilística. Las técnicas de muestreo probabilísticas, permiten conocer la probabilidad que cada individuo a estudio tiene de ser incluido en la muestra a través de una selección al azar. En cambio, en las técnicas de muestreo de tipo no probabilísticas, la selección de los sujetos a

estudio dependerá de ciertas características, criterios, etc. que él (los) investigador (es) considere (n) en ese momento...” (Otzen y Manterola, 2017).

La investigación que compete a este documento fue realizada en el país de México, en la ciudad de Acapulco, Guerrero en el gimnasio Kavanna Fitness Club. Con la aplicación de dos instrumentos para la recolección de información, el tipo de muestra de la investigación es una *muestra de tipo no probabilística* ya que se eligieron a los sujetos con base a ciertas características en común, es decir, únicamente se aplicaron los instrumentos a aquellas personas que comparten ciertas características y criterios. Los participantes de este estudio fueron tanto hombres como mujeres, principalmente jóvenes, que tengan experiencia de un año o más entrenando con pesas, participando en total 30 sujetos, los cuales 11 son del sexo masculino y 19 del sexo femenino, teniendo la persona más joven una edad de 16 años y la persona más adulta una edad de 64 años, sin embargo el 21 personas de las que se les aplicaron los instrumentos cuentan con una edad de 24 a 33 años.

CAP. V ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

5.1 Análisis e interpretación de resultados

El análisis e interpretación de resultados es de las partes culminantes del proceso de investigación, en ella se estudia y desglosa la interpretación de los resultados obtenidos por las pruebas aplicadas a la muestra poblacional.

En el caso de la presente investigación, se recolecta e interpreta la perspectiva y emociones del participante dentro de su práctica en el fisicoconstructivismo y comprobar si efectivamente perciben y sienten una sensación de alivio emocional al practicar este deporte si es así, se interpreta que disminuyó la frustración debido a que el instrumento de '*INSTANTANEA VITAL*' se utilizó en esta tesis solamente para comprobar si existe o no frustración en los participantes, así mismo se utilizó el '*INVENTARIO DE GUSTOS Y BENEFICIOS*' para la recolección de datos personales del participante y medir si efectivamente la práctica del entrenamiento con pesas disminuye la frustración.

5.1.1 Instantánea Vital

Los resultados del instrumento aplicado arrojan que son cinco las áreas que las personas tienen en común de estar insatisfechas: *gestión/ disciplina del tiempo, trabajo con sentido/positivo y sexualidad*; consiguiendo tres personas que puntuaron cada uno de esos valores en 'seis', *amor e intimidad*; con tres respuestas adquiridas en el grado 'cuarto', así como el valor personal *de salud y nutrición*, obteniendo cuatro respuestas en el grado 'quinto' de satisfacción. Esto nos indica que entre menor grado de satisfacción exista en cualquier aspecto o área de la vida, también está presente la frustración. O, en otras palabras, si una persona está insatisfecha en cualquier área de su vida, por ende tiene sensación de frustración (Véase figura 1)

Figura 1

Áreas en común de insatisfacción y número de personas que respondieron al área con su respectivo valor.

Valores personales	GRADO DE SATISFACCION									
	Nada					Mucho				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gestión / disciplina del tiempo	3 personas									
Trabajo con sentido / positivo	3 personas									
Amor e intimidad	3 personas									
Sexualidad	4 personas									
Salud y nutrición	3 personas									

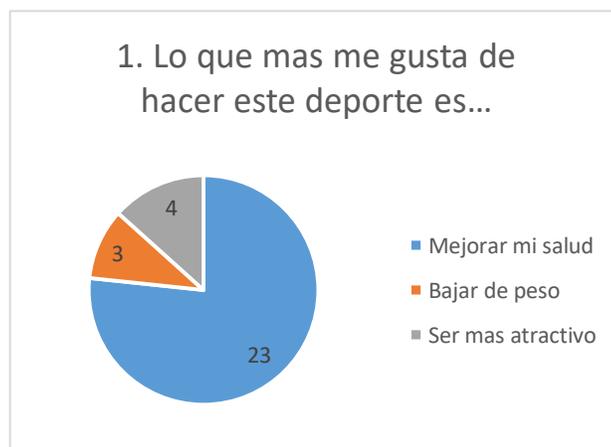
Nota. El gráfico representa el número de personas y el grado satisfacción que respondieron en el valor personal

5.1.2 Inventario de gustos y beneficios (cuestionario)

El inventario inicia con la pregunta acerca de qué les gusta más acerca de practicar fiscoconstructivismo, a lo cual 23 personas indicaron que les gusta mejorar su salud, sólo 3 personas les gusta practicarlo por bajar de peso y 4 personas lo hacen por ser más atractivas. (Véase figura 2)

Figura 2

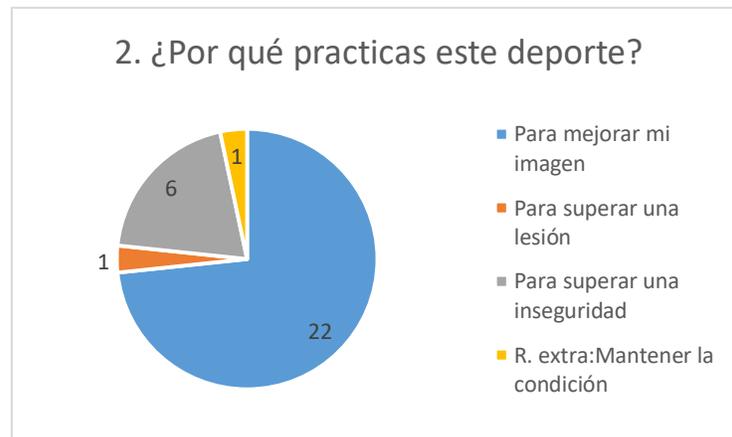
Respuestas de lo que más gusta del fiscoconstructivismo.



22 de 30 personas respondieron que practican este deporte principalmente para mejorar su imagen, únicamente una persona indicó que lo hace porque quiere superar una lesión, seis personas mencionan que su motivo de la práctica de este deporte es para superar una inseguridad personal y una persona agregó que lo realiza solamente porque quiere mantener su condición. (Véase figura 3)

Figura 3

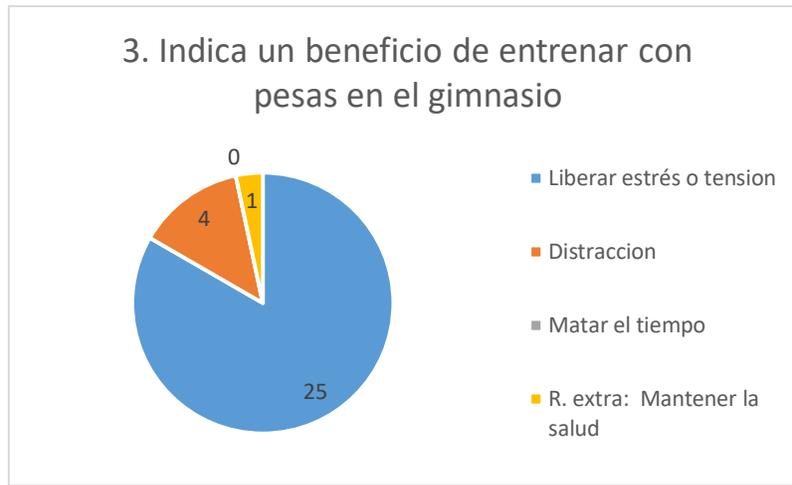
Respuestas del porqué las personas practican fisicoconstructivismo.



Hay investigaciones que comprueban que la frustración es un síntoma del estrés, es decir, que el estrés por sí solo genera o conlleva a la frustración y que, al practicar deporte, éstas sensaciones y emociones disminuyen, así lo comprueban 25 personas de este inventario, las cuales indicaron que al entrenar con pesas en el gimnasio liberan estrés o tensión. cuatro personas indicaron que al practicar con pesas solamente se distraen y una persona añadió que le ayuda a mantener la salud. (Véase figura 4)

Figura 4

Respuestas de algún beneficio de entrenar con pesas en el gimnasio.



Siendo las preguntas más específicas en el aspecto emocional, 25 personas experimentan sentirse contentas al entrenar con pesas, una persona se siente menos enojada y cuatro personas experimentan menos frustración al practicar este deporte. Así mismo, 13 personas indican liberar tristeza, dos personas de las 30 mencionan liberar miedo, 13 personas liberan frustración, una persona agregó que libera estrés y una más añadió que siente que no libera ninguna emoción y solo entrena con pesas por gusto. (Véase figura 5 y 6)

Figura 5

Respuestas de la emoción que experimentan las personas al entrenar con pesas en el gimnasio.

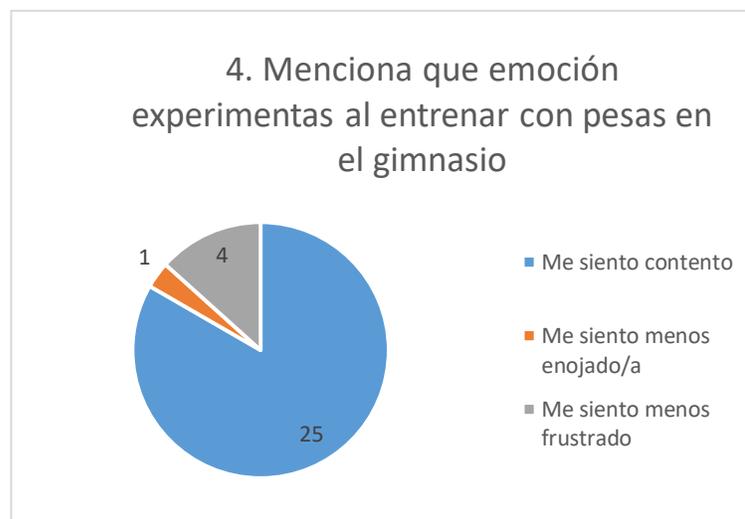


Figura 6

Respuestas de la emoción que liberan las personas al entrenar con pesas.



CONCLUSIONES.

Durante o la vida del ser humano se encuentran muchos obstáculos, retos, problemas a enfrentar cotidianamente, para unas personas la magnitud de algunos problemas exceden sus habilidades y capacidades. Cuando necesitan enfrentarse a dicho problema y, aunque lo intenten, no encuentran los recursos para solucionarlo, el estado de tensión que presenta en esos momentos es lo que se le conoce como estrés y la sensación emocional que se experimenta es la frustración.

El estrés y la frustración son sensaciones que no están separadas, no existe estrés sin frustración ni frustración sin estrés; lo único que está en discusión es su orden de aparición, si aparecen o no de manera simultánea ante una situación considerada como amenazante. Al no alcanzar una meta esperada o propuesta, el ser humano automáticamente experimenta un estado de tensión y malestar, ese estado de tensión y malestar es el estrés y así mismo en este estado de tensión, se puede o no experimentar un síntoma físico, como un dolor de cuello, lo que es inevitable es experimentar un

síntoma emocional y el indispensable que aparece es la frustración, pues este mismo es descrito por expertos en términos de comparación entre lo esperado y lo recibido del ser humano, cuando se recibe menos de lo esperado, se estará frustrado.

La frustración se aplica a circunstancias que dan por resultado la falta de satisfacción de una necesidad o un motivo, por lo que, al recibir menos de lo esperado, no se estará satisfecho y al existir esta insatisfacción, existe la frustración. A través del instrumento *'instantánea vital'* se comprueba que las personas se encuentran, en cierto grado, insatisfechas en algún área de su vida, lo que nos indica que existe frustración; y, por naturaleza, el ser humano procura compensar o afrontar esa sensación de insatisfacción, en este caso, realizando entrenamiento con pesas, que es una de las formas saludables y socialmente aceptables que tiene el ser humano de afrontar el estrés y frustración debido a que como este entrenamiento ayuda a la *'liberación'* de los mismos, permite experimentar una sensación de alivio emocional, justamente como lo comprueba el *'inventario de gustos y beneficios'* de la presente tesis.

En el *'inventario de gustos y beneficios'* se demostró que los participantes si experimentan una sensación de alivio emocional y disminución de la frustración al entrenar con pesas debido a que 22 personas al señalar que entrenan con pesas para mejorar su imagen, al mismo tiempo indican que experimentan una falta de satisfacción por la misma ya que una persona que se siente satisfecha consigo misma no tendría la necesidad de practicar este deporte por ese motivo. Así mismo, 25 personas de los 30 participantes al indicar como beneficio la liberación de estrés o tensión y que se sienten contentos al entrenar con pesas muestran que, de algún modo, antes de practicar este deporte, en sí mismos experimentan una sensación de estrés y frustración que necesitan liberar y disminuir en alguna parte y el entrenamiento con pesas les ayuda a descargar este estado de tensión experimentado previamente. Por lo que, todo esto comprueba la hipótesis de la presente tesis que menciona que la práctica del fiscoconstructivismo puede ayudar a las personas a liberar frustración y, así mismo las respuestas recabadas por medio de los instrumentos, revelan que los objetivos de esta investigación se cumplieron. Esto quiere decir que las personas entre 24 a 33 años de edad si experimentan una disminución de frustración y una sensación de alivio emocional al practicar fiscoconstructivismo.

En la presente tesis se demostró, a través de la aplicación de dos instrumentos en una población de 30 participantes, que las personas experimentan disminución de frustración y una sensación de alivio emocional al entrenar con pesas, pues, en el inventario de

gustos y beneficios, al 22 personas señalar que entrenan con pesas para mejorar su imagen indican que experimentan una falta de satisfacción por la misma ya que una persona que se siente satisfecha consigo misma no tendría la necesidad de practicar este deporte por ese motivo. Así mismo, 25 personas de los 30 participantes al indicar como beneficio la liberación de estrés o tensión y que se sienten contentos al entrenar con pesas muestran que, de algún modo, antes de practicar este deporte, en sí mismos experimentan una sensación de estrés y frustración que necesitan liberar y disminuir en alguna parte y el entrenamiento con pesas les ayuda a descargar este estado de tensión experimentado previamente.

Por lo que, todo esto comprueba la hipótesis de la presente tesis que menciona que la práctica del fisicoconstructivismo disminuye la sensación de frustración en las personas y, así mismo las respuestas recabadas por medio de los instrumentos, revelan que los objetivos se cumplieron. Esto quiere decir que las personas entre 24 a 33 años de edad si experimentan una disminución de frustración y una sensación de alivio emocional al practicar fisicoconstructivismo.

En el deporte se tienen distintos objetivos personales a lograr y en el fisicoconstructivismo no es la excepción por lo que, con el fin de alcanzar los objetivos propuestos, la práctica constante de este deporte se relaciona con la necesidad de alcanzar una sensación de satisfacción y plenitud, dicha sensación se obtiene alcanzando los objetivos inicialmente propuestos, ya sean objetivos personales y/o profesionales.

ALCANCES Y LIMITACIONES

A través de los instrumentos aplicados, se evidenció que las personas entre 24 a 30 años se encuentran insatisfechas en algún área de su vida y practicando el entrenamiento con pesas su sensación de frustración disminuye, por lo que la presente investigación solo se enfoca en si existe o no frustración en las personas que practican fisicoconstructivismo, en conocer y analizar si la práctica de este deporte les ayuda a estas personas a liberar la frustración que experimentan.

No demuestra el grado de frustración y sensación de alivio emocional que experimentan ya que la insatisfacción es solo uno de algunos componentes de la frustración y no la frustración 'total' en sí. Tampoco estudia ni profundiza en los motivos específicos por los

cuales las personas realizan el deporte del fisicoconstructivismo, es decir, no se centra en el porqué las personas practican este deporte, ni indaga ni atiende algún área vital humana común de insatisfacción, es decir, no se interviene en las áreas de *gestión/disciplina del tiempo, trabajo con sentido/positivo y sexualidad; amor e intimidad, salud y nutrición*, que son las áreas vitales en común de insatisfacción en las personas participantes de esta investigación. Estas áreas solo son mencionadas y es materia de estudio posterior para investigadores interesados en el tema. Pueden continuar los estudios utilizando una entrevista profunda para conocer los pensamientos, emociones, sensaciones, conductas y el contexto de los deportistas; también para saber si se presentan factores o variables en común y, de ser necesario, se puede utilizar intervención psicológica o la intervención requerida para la atención y mejora de aquello que al deportista no le permita desarrollarse, adaptarse ni ser funcional consigo mismo y/o con su medio. También se sugiere validar y obtener la confiabilidad de los instrumentos utilizados en esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ángeles Rodríguez, A. G., & Pozos Lazos, A. K. (Octubre de 2014). *ESTUDIO, CONSTRUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y DESARROLLO DE UN INSTRUMENTO PARA MEDIR ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN TRABAJADORES MEXICANOS*. Obtenido de <http://132.248.9.195/ptd2014/octubre/0720077/Index.html>
- Balcázar Nava , P., González-Arratia, N. I., López-Fuentes, Gurrolla Peña, G. M., & Moysén Chimal, A. (2013). *Investigacion Cualitativa*. Toluca, Estado de Mexico: Universidad Autónoma del Estado de Mexico.
- Baños, J. R. (2013). Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por*, 2(2), 62-83. Obtenido de <file:///C:/Users/multimedia/Downloads/58-Texto%20del%20art%C3%ADculo-259-2-10-20161227.pdf>
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*(25), 141-159. Obtenido de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

- BBC Mundo. (2017). *¿Qué hace específicamente a una actividad un deporte?* Obtenido de BBC News: <https://www.bbc.com/mundo/deportes-38484277>
- BBC News Mundo. (2018). *3 gráficos que muestran cuánto ejercicio se hace en el mundo y América Latina (y cuánto deberías hacer tú)*. Obtenido de BBC News: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053>
- Carazo Marín, O. (2000). *El Deporte como herramienta de formación integral*. Obtenido de Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México: <http://132.248.9.195/ptd2015/noviembre/0738916/Index.html>
- Casaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP, XXI(2)*, 364-392. Obtenido de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>
- Cerviño Bárcena, M. (s.f.). *Psicología del Deporte*. Obtenido de Comité Olímpico Mexicano.
- Cordoba, R. L. (2004). *Consideraciones Psicobiológicas sobre el Levantamiento de Pesas. Papel de la Temporalización En la Ejecución de Ejercicios Clásicos en Situación Competitiva*. UNAM, México, D.F. Obtenido de <http://132.248.9.195/ppt2004/0708728/Index.html>
- Deporte, L. I. (s.f.). Obtenido de https://ocw.ehu.es/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/investigacion-en-psicologia-del-deporte.pdf
- Deporte, L. I. (s.f.). Obtenido de https://ocw.ehu.es/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/investigacion-en-psicologia-del-deporte.pdf
- Deportes IPN. (2009-2013). *Fisicoconstructivismo y Fitness*. Obtenido de Deportes IPN: <http://deportes.ipn.mx/deportes/artes-competitivo/fisicoconstructivismo-y-fitness>
- Dirección General del Deporte Universitario. (2019). *Fisicoconstructivismo y Fitness*. (UNAM, Editor) Obtenido de Dirección General del Deporte Universitario: <http://www.deporte.unam.mx/disciplinas/fisicoculturismo.php>
- El Reto de Hoy. (2019). Beneficios del deporte en la salud mental. *Magazine El Reto de Hoy*, 1(1), 13.
- enGrama Psico. (27 de Octubre de 2020). CONCIENCIA y EMOCIONES desde el ANÁLISIS DE CONDUCTA - María Xesús Froxán. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=ClbUUe_mVK4
- Ezquerro, M. (2008). *Intervención Psicológica en el Deporte: Revisión Crítica y Nuevas Perspectivas*. Obtenido de Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León: <https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/leon/psicologia%20y%20control%20motor/ezquerrointervencion.pdf>
- FAO. (2015). *Macronutrientes y micronutrientes*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura:

http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf

Felipe Castaño , E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2(10), 245-257.

Fernández, J. N. (2005). ESTUDIO Y DEPORTE EN ADOLESCENTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 281-291. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832486020>

García, C. E. (2013). *Estudio del Estilo Interactivo Tolerancia a la Frustración (Tesis de Pregrado)*. Guadalajara. Obtenido de http://biblioteca.cucba.udg.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5838/Peralta_Garcia_Claudia_Edith.pdf?sequence=1

Gómez, A. A. (2015). *Psicología del Deporte Aplicada a la Discapacidad: futsal para ciegos (Tesis de Grado)*. Universidad de la República Facultad de Psicología , Montevideo,Uruguay. Obtenido de https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/trabajo_final_de_grado_annia_agosto_0.pdf

González Hernández, J., & González Reyes, A. (2017). Perfeccionismo y “alarma adaptativa” a la ansiedad en deportes de combate. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 15-23. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045004.pdf>

Guevara Tapias, N. I. (2020). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO ANTE LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO Y AISLAMIENTO COMO MEDIDA SANITARIA PARA LA PREVENCIÓN DE LA COVID-19, QUE PUEDEN SER IMPLEMENTADAS EN LA ESE SAN FRANCISCO DE ASIS, SINCELEJO 2020*. Obtenido de https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5285/64576976_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández González, D., & Recoder Renteral, A. G. (2015). *HISTORIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*. México, D.F.: Impresos Chávez de la Cruz, S.A. de C.V. Obtenido de <https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico D.F.: Mc Graw Hill.

IMSS. (s.f.). *Estrés Laboral*. Obtenido de IMSS: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

INEGI. (2014). *ESTADÍSTICAS DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO*. Obtenido de Boletín de Prensa: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2014/especiales/especiales_2014_01_2.pdf

- Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López Seal, F., Fosachea, S., & Mustaca, A. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201. Obtenido de Scielo: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200005
- Labarrera Alfaro, N. I., & Oye Rubio, T. N. (2013). *CONSTRUCCIÓN DE ROL: PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ÁREA FORMATIVA DE COLO-COLO*. Obtenido de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130599/MemoriaFinalEmpastada.pdf?sequence=1>
- Lang, P., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1998). Emotion, Motivation, and Anxiety: Brain Mechanisms and Psychophysiology. *Society of Biological Psychiatry*, 44, 1248-1263. Obtenido de <https://static1.squarespace.com/static/56463995e4b0a14ed94faa55/t/56655243e4b038513628ba2b/1449480771383/Lang+Bradley+Cuthbert+1998.pdf>
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Melamed, A. F. (2016). LAS TEORÍAS DE LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON LA COGNICIÓN: UN ANÁLISIS DE LA FILOSOFÍA DE LA MENTE. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*(49), 13-38. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18551075001>
- Montoya Espinosa, S. (2019). *Las percepciones de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento de muaythai en Medellín*. Obtenido de https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/13822/Sebastian_MontoyaEspinosa_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Morán Astorga, C., & Torres Calles, J. M. (2019). FACTORES DE PERSONALIDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MUJERES: RELACIONES Y DIFERENCIAS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 139 - 151. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666014>
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2014). *Psicología*. México, México: Pearson.
- Mustaca, A. E. (2018). Frustración y conductas sociales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 65-81. doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4643>
- Navarro, M. E. (2005). La Psicología Deportiva y el Fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6(6), 2-12. Obtenido de http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf
- Navarro, R., & Arévalo, M. V. (s.f.). Aspectos cognitivos del estrés. En L. A. Oblitas Guadalupe, & E. Becoña Iglesias, *Psicología de la Salud* (págs. 159-174). Plaza y Valdes.
- Nieto-Munuera, J., Abad Mateo, M., Esteban Albert, M., & Tejerina Arreal, M. (2004). Estrés y enfermedad. Psiconeuroinmunología. En *Psicología para Ciencias de la Salud: estudio del*

comportamiento humano ante la enfermedad (págs. 178-195). McGraw-Hill. Interamericana.

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental. Guía del promotor comunitario: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (2017). *10 datos sobre la actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/

Organización Mundial de la Salud. (Octubre de 2022). *Actividad Física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud mental: un estado de bienestar*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 1(35), 227-332. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Pérez Fernández, V., Gutiérrez Domínguez, M. T., García García, A., & Gómez Bujedo, J. (2017). *Procesos Psicológicos Básicos. Un análisis funcional*. Madrid: UNED.

Pérez Trejo, F. (2000). *Rendimiento escolar y el manejo de la frustración en estudiantes de una carrera técnica*. Obtenido de Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México: <http://132.248.9.195/pd2000/283156/Index.html>

Porras, P. B., & Gil, S. P. (2012). *Análisis de validez y fiabilidad del modelo de encuesta a los estudiantes para la evaluación de la calidad de la docencia*. Obtenido de RED-U. Red Estatal de Docencia Universitaria: https://red-u.org/wp-content/uploads/2014/02/Validez_y_fiabilidad.pdf

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (Agosto de 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*, 1(18), 67 - 75. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (Agosto de 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*, 1(18), 67-75. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

Rodríguez, M., & Morán, C. (2010). Historia de la Psicología del Deporte en México. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 117-134. Obtenido de

file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-HistoriaDeLaPsicologiaDelDeporteEnMexico-3323085.pdf

- Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100011
- Rovella, A., Giaroli, A., Brusasca, M. C., & Lucero, L. J. (2018). *Regulación emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios*. Obtenido de Aacademica: <https://www.aacademica.org/000-122/645.pdf>
- Ruiz Loyola, A. K. (2015). *Frustración y Rol Materno*. Obtenido de Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México: <http://132.248.9.195/ptd2015/enero/0724695/Index.html>
- Ruiz-García, A., Macías-Morón, J., Ferro-García, R., & Valero-Aguayo, L. (2021). Validación española del "Inventario de Instantánea Vital". *International Journal of Psychological Research*, 14(2), 9-17. doi:<https://doi.org/10.21500/20112084.5095>
- (s.f.). Obtenido de La Investigación en la Psicología del Deporte: https://ocw.ehu.es/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/investigacion-en-psicologia-del-deporte.pdf
- Sánchez Espinoza, O. F., Bonifaz Arias, I. G., Ortiz Fernández, D., & Espinoza Armendáriz, M. A. (Enero-Marzo de 2020). El deporte y su incidencia en el estado anímico de los. *Ciencia Digital*, 4(1), 209-223. doi: <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1095>
- Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología*(75), 73-85. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
- Tejero-González, C. M. (2016). Sobre la importancia del deporte como acción política: Razones y medidas de. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 5. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163044427001.pdf>
- Terapias Contextuales. (07 de Mayo de 2018). *Instantánea Vital: evaluando el trabajo en valores*. Obtenido de TerapiasContextuales.com: <https://www.terapiascontextuales.com/instantanea-vital-evaluando-el-trabajo-en-valores/>
- Velázquez, L. B., Fernández-Ballesteros García, R., Martín Rodríguez, M., Ramos González, C., Rodríguez-Morcillo Baena, L., & Serrano del Rosal, R. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. *Colección Estudios Sociales*, 26(26). Obtenido de Colección Estudios Sociales: https://www.upo.es/export/portal/com/bin/portal/upo/profesores/dmoscoso/profesor/1236252330092_vol26_sencer_es.pdf

ANEXOS

ANEXO 1: Instantánea Vital

(FAP Life Snapshot, Tsai et al.,
2009)

Nombre _____ Fecha _____

Por favor, rellene el cuadrado correspondiente sobre el grado de satisfacción (desde 1 a 10) que tiene en cada uno de los siguientes valores y objetivos en la vida.

<i>Valores personales</i>	<i>Nada</i> <i>Mucho</i>									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Satisfacción con la vida										
2. Cuidado personal										
3. Gestión / disciplina del tiempo										
4. Trabajo con sentido / positivo										
5. Amor e intimidad										
6. Sexualidad										
7. Salud y nutrición										
8. Ejercicio										
9. Gestión / ambiente del hogar										
10. Propósitos en la vida										
11. Amistades y relaciones sociales										
12. Relaciones familiares										
13. Finanzas										
14. Coraje / valentía										
15. Vida espiritual										
16. Altruismo / contribuciones a la comunidad										
17. Adaptación a situaciones cambiantes										
18. Concentración, atención en lo que se hace										
19. Decir lo que piensas, autenticidad										
20. Expresión artística y creativa										
21. Problemas como nuevas oportunidades										
22. Sentimientos de gratitud										
23. Actividades que proporcionan placer										
24. Aprendizaje continuado										
Enumera otros valores u objetivos:										

ANEXO 2:**INVENTARIO DE GUSTOS Y BENEFICIOS (CUESTIONARIO)**

El presente cuestionario está enfocado en saber porqué a las personas les gusta practicar el fisicoconstructivismo.

- Completa los siguientes datos.

Fecha: _____

Nombre completo: _____ Edad: _____ años

Sexo: _____ Peso: _____ kg Estatura: _____

Tiempo que llevas practicando el fisicoconstructivismo o entrenamiento con pesas:

¿Cuál es el deporte que más practica después del fisicoconstructivismo?

- Subraya la afirmación que consideres. (No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo opiniones valiosas)

1. Lo que más me gusta de hacer este deporte es...

- a) Mejorar mi salud.
- b) Bajar de peso.
- c) Ser más atractivo.

2. ¿Por qué practicas este deporte?

- a) Para mejorar mi imagen.
- b) Para superar una lesión.
- c) Para superar mi inseguridad.

3. Indica 1 beneficio de entrenar con pesas en el gimnasio:

- a) Liberar estrés o tensión.
- b) Distracción.
- c) Matar el tiempo.

4. Menciona qué emoción experimentas al entrenar pesas en el gimnasio:

- a) Me siento contento/a.
- b) Me siento menos enojado/a.
- c) Me siento menos frustrado/a.

5. ¿Qué emoción liberas cuando practicas/entrenas este deporte?

- a) Tristeza.
- b) Miedo.
- c) Frustración.

Ubicación.

